

第19回 高齢者のフレイル(虚弱)予防

2016年11月

秋も深まり、朝夕の冷え込みが強くなってきました。冬の始まりはもうすぐそこです。

寒さ対策の準備はもうお済みですか？

今回は、介護が必要な状態の原因のひとつとなる「**フレイル(虚弱)**」についてその予防を一緒に考えていきましょう。



日本人の「健康寿命」(健康上の問題なく日常生活を送ることができる)と「平均寿命」の差は、男性9.13歳・女性12.68歳であり、この差を縮めて介護が必要な期間を減らすことが課題だと言われています。

日本の65歳以上の高齢者は3400万人。

その3割の人が1年に1回転倒しているのです。

杖が必要ない元気な高齢者でも転倒しているのです。

↓単純に計算をすると…

「3秒に1人」がどこかで転倒しているのです。

転倒は、介護が必要な状態になる大きな要因となります。

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

フレイルを漢字で表すと「虚弱」が一番近い言葉となります。

老化に伴い、筋力や体や心の活動が低下している状態と定義されています。

健康な状態と介護が必要な中間的状态で、要介護に移行する危険が高いものの、まだこれからの気をつけ方により、健康な状態へと戻ることが可能な状態です。

フレイルという言葉は、身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、様々な意味を含んでいるのです。

「フレイル」高齢者の割合は？

現在、日本の高齢者のうちフレイルに該当するのは10%で、特に75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる人が増加しています。



チェックしてみましょう！
①～⑤で いくつあてはまりますか？

- ①6か月間で2-3kgの体重減少がありましたか。
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。
- ③ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。
- ④5分前のことが思い出せますか。
- ⑤(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

このチェックでは、「フレイル」にどれだけ近いかを見ることができます。

★3つ以上該当でフレイル

★1～2つ該当でプレフレイル（フレイル予備群） となります。

フレイルの状態でも、日常生活は充分送ることができるため、歳だから仕方ないと考えてしまいがちです。

しかし、フレイルが大きな問題になってくるのは、数年後の話なのです。

「フレイル」をそのままにしておくとうなる？

研究によると、フレイルの状態を放置し、そのままの生活を送っていると4年後には、2割の人が亡くなり、3割の人が要介護状態となっているというデータがあります。ほぼ半数の人が健康状態を悪化させていることがわかっています。フレイル状態の人では、風邪をひいたり階段で転んだりするなど、日常生活でのちょっとしたアクシデントが原因で介護の必要な状態になりやすかったのです。

しかし、3割の人は健康状態が改善していました。

実は、フレイルは早く気づき、早く対処することで、元気な状態に戻ることができるのです。要介護状態となってしまうと元気な状態に戻ることには大変困難になります。

では、健康状態が改善した3割の人は
どのような生活をしていたのでしょうか。
3つのポイントにまとめました。



ポイント1

「乳製品をはじめとするタンパク質をしっかり摂りましょう」

筋肉を作り、維持するためには、**タンパク質**が必要です。

1日の目安として、体重1kgあたり1.2g～1.5gのタンパク質を摂りましょう。

体重60kgの人だと72g～90gが必要です。

タンパク質量の具体例（ ）内が含まれるたんぱく質量です。

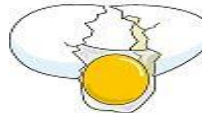
さんま 100g
(17.6g)



牛もも肉 75g
(14.6g)



卵 1個
(6.2g)



冷奴 1人前 100g
(6.6g)



納豆 1パック分
(7.4g)



牛乳 200ml
(6.6g)



年齢を重ねるにつれて、骨格筋は減少していきます。その上食べているつもりでも筋肉が若い頃と同じ様には作られないため、「若いから食べなさい」ではなく、**歳を重ねているからこそ、タンパク質を食べる必要がある**のです。

特に朝食・昼食は、タンパク質が不足しがちなので意識的に摂取するようにしましょう。

また、**乳製品には多くのタンパク質とカルシウムが含まれています**ので、積極的に摂取しましょう。

※なお、主治医から食事の指導を受けている人は相談してください。

ポイント2

「息がはずむ程度の運動をしっかりとしましょう」

※栄養をしっかりと摂って運動しましょう。

栄養が少ないと、筋肉になる材料がありません。

※重い負荷ではなく、軽い負荷の運動の回数を増やしましょう。



例)

椅子に座っての運動

椅子に座って足の裏全体を地面にしっかりと付けるように、力強く足踏みしましょう。

(腕も振りましょう)

3分間×朝・昼・夜

ウォーキング

普通歩行と早歩き・大股歩きといった歩行を1分間交互に行うと効果的です。

ながら足踏み

①小刻みにできるだけ早く、力いっぱい5秒間足踏みをしましょう。

②足踏みをしながら5つ言葉を言きましょう

(例) 果物の名前5つ・国の名前を5つ・「す」のつく言葉5つ など

※このように二重の課題を同時に行うことで脳への刺激も大きくなります。

ポイント3

「社会参加をしましょう」

ボランティア・自治会活動・老人会等に参加し人とかかわったり、社会参加をしたりすることがフレイル予防となります。

閉じこもらず、外とのかかわりを持つ生活をしましょう。



フレイルは、しっかりと食事に配慮しながら運動をすることで、より健康な状態に戻すことができると分かっています。

フレイルを予防して1日でも長く健康寿命を延ばしていきましょう。

