



フレイルを予防しよう



『フレイル』とは、年齢とともに心身の機能が衰え始める虚弱状態のことを言います。日本は男女ともに世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる期間＝健康寿命」を伸ばすことが大切です。

フレイルを予防することは、将来的に要介護状態となるリスクを低下させ、健康寿命の増進につながります。今回は、私たちの身近にあるフレイルの危険性と具体的な予防方法について取り上げます。

フレイルの種類と危険性

身体的フレイル

筋肉量の低下で歩行困難になったり口腔機能が低下したりする状態のこと。

精神(心理)的フレイル

うつ状態や軽度認知機能が低下した状態のこと。

社会的フレイル

社会との繋がりが希薄化することで起こる独居や経済的困窮状態のこと。

一般的には、これら3つのフレイルが連鎖し合うことで自立度の低下が急激に進行します。

最近では若い人でもデスクワークや自動車に頼る生活習慣などによってフレイルに陥る例もあります。

さらにフレイルは、高血圧・糖尿病・認知症などの様々な疾患とも深く関わることが報告されています。

フレイルチェックをしてみよう

栄養・運動・社会参加に関する項目をチェックすることにより、簡易的にフレイルの診断を行う日本版CHS基準という評価方法がよく用いられています。

- 0項目：健常
- 1～2項目：プレフレイル(フレイルの前段階)
- 3項目以上：フレイル

日本版 CHS 基準

項目	評価基準
体重減少	ここ半年間で、2～3kg以上体重が減少している
筋力低下	握力：男性26kg以下である / 女性18kg以下である ※未開封のペットボトルのふたを開けるのが難しくなってきた
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度が1.0 m/秒以下である ※歩行者用青信号を時間内に渡り切れない
身体活動	・軽い運動・体操をしていますか？ ・定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2つのいずれについても「1週間に1度もしていない」

(出典：国立長寿医療研究センター、佐竹昭介、健康長寿教室テキスト第2版、P.2)

今日からできるフレイル予防

栄養

▪ 食事は、主食(ごはん・パン・麺類) + 主菜(肉・魚・卵類) + 副菜(野菜・きのこ・芋類)を組み合わせてよく噛んで食べましょう。1日に20種類の食品を目安に食べると筋肉の元になるたんぱく質をしっかりと摂ることができます(約50～60g)。

▪ 口腔環境の悪化は心身の機能低下にもつながります(これをオーラルフレイルといいます)。歯磨きは歯と歯の間までしっかりと磨きましょう。デンタルフロスや歯間ブラシなども有効です。定期的な歯科健診を受けるのも良いでしょう。

運動

▪ 普段の散歩やウォーキングに+10分の筋トレを意識してみましょう。スクワット(10～30回)や踵上げ(10～20回)、上体起こし(5～20回)などがおすすめです。無理のない範囲で行いましょう。

社会参加

▪ 普段の生活に+10分のつながりを意識してみましょう。地域のボランティア活動やサークルに参加する、買い物に出かける、近所の人との会話を楽しむ、など何でも構いません。まずは自分ができることや興味があることから始めてみると良いでしょう。人や社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いことが分かっています。人生100年時代です。

早いうちからフレイルを予防して、元気に未永く暮らしましょう。

【参考】

・国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所(国立健康・栄養研究所) ・国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
・日本老年医学会 ・厚生労働省 日本人の食事摂取基準