



日本赤十字社



# 健診センターニュース

## 高齢者の要介護原因の1位「フレイル」って何？その予防について

日本の高齢者人口は25%を超えており、2025年には75歳以上の後期高齢者が2000万人を超えることが予想されています。後期高齢者の要介護者は年々増加しており、その原因の1位はフレイルと言われています。

フレイルとは、加齢で筋力や認知力などが低下し、心身の活力が低下した状態を言います。人は誰でも年齢を重ねるにつれて体力や筋力が低下します。その影響で外出が億劫になったり、人付き合いも減ったりしがちです。また、若いときよりも食が細くなり低栄養になりやすく、そのせいでますます体力が衰えやすくなります。特に病気ではないものの健康ともいえず、介護が必要な程でもない状態となり、近所付き合いや地域活動への参加も少なくなり、引きこもりがちになると、認知症に進む危険も高くなります。

フレイルをチェックしよう(1~2つ該当すればフレイル前段階、3つ以上当てはまればフレイル)

- ❖「体重減少」・・・意図せず6ヶ月間で体重が2~3kg以上減少した
- ❖「疲労感」・・・わけもなく疲れた感じがある
- ❖「活動量の低下」・・・散歩などの運動を週1回以上していない
- ❖「歩行速度の遅延」・・・以前より歩く速度が遅くなった
- ❖「筋力低下」・・・握力:男性26kg未満、女性18kg未満



### ★フレイル予防の3本柱は、栄養・運動・社会参加です

#### 1. 栄養

主食と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻類)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく、1日3食しっかり摂りましょう。タンパク質を十分に摂取する必要がある、肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスのよい良質なタンパク源です。積極的に食べましょう。フレイル対策には筋肉の他に骨の維持も重要で、カルシウムやビタミンも積極的に摂りたい栄養素です。

#### 2. 運動

無理をせず毎日続けられる範囲で行いましょう。

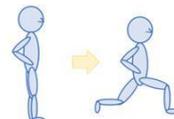
##### ・上体おこし

- ①両膝を立てて仰向けに寝ます。
- ②おへそをのぞき込むように頭を持ち上げます
- ③お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返します



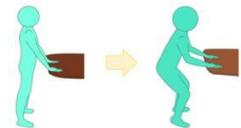
##### ・ランジ

- ①片足を前に出し、ひざを曲げて体重をかけていきます
- ②①の状態からゆっくりもとに戻します。足を入れ替えて交互に10回行います



##### ・スクワット

- ①両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます
- ②背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします
- ③太ももの前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います



#### 3. 社会参加

1日1回は外出をしましょう。おしゃべりも楽しみましょう。「通いの場」や地域の活動に参加するのもおすすめです。

### オーラルフレイルについて

ものを噛んだり、飲み込んだりするのに必要な口のまわりや舌の筋肉の減少、咀嚼機能などのささいな低下を指します。滑舌が悪くなる、食べ物を食べこぼす、咽せる回数が増える、噛めない食品が増える、口が乾燥しやすくなる、などほんの些細な症状であり、見逃しやすく気がつきにくいという特徴があります。オーラルフレイルが起こると食事の時にものをよく噛めなかったり、うまく飲み込めずに咽せたりします。その影響で食欲が低下する、摂取する食品の偏り、食事量の減少につながり、必要なエネルギーやタンパク質、ビタミンなどが不足していきます。ものをしっかり噛んで食べることが減ると今度は歯や歯肉も弱まってきます。定期的に歯科でチェックしてもらい口腔環境を良好に保つようにしましょう。

### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



### 健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月~金 8:30~17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29~1

創立記念日6/1お休み)

