



フレイル予防で健康長寿を目指しましょう

ぜいじゃく

フレイル(frail:脆弱な)とは、**健康な状態と要介護状態の間に位置し、身体機能や認知機能の低下**がみられる状態です。年を重ねるにつれストレスに対応する力が衰え、要介護状態になっていきます。健康寿命とは、自立した生活ができていた期間を指します。フレイルはこの**健康寿命が終わりに近づいている段階**です。**適切な心がけをすることで、自立した状態を維持できる**こともわかっています。

超高齢社会に突入し、今後ますます**医療費や介護費が増加**することが予想され、**財政問題は深刻**です。そのため国や自治体は、高齢者ができる限り自立した生活を送れるよう、**健康寿命延伸に向けてフレイル予防**に関する施策を打ち立てています。

★ まず身体的フレイルをチェックしてみましょう ★

いくつ当てはまりますか？

- ☐ 体重が減ってきた(6ヶ月で2kg以上)
- ☐ 体を動かす頻度が減った
- ☐ 歩行スピードが遅くなった
- ☐ 筋力(握力)が低下した
- ☐ 疲れやすくなった

該当なし：健康 1～2つ：プレフレイル 3つ以上：フレイル

★ 3つのフレイル対策 ★

【**身体的フレイル**】加齢とともに筋肉は1年間で**1%ずつ減**っていきます。筋力が低下すると活動量が減り、食欲が減退するので**低栄養**になります。この状態が続くと、さらに**筋力低下**や**体重減少**が起こり、動作の緩慢が加わって、**転倒**や**骨折**をきっかけに要介護状態になります。

対策 筋肉が衰えないように**定期的に体を動かす習慣**をつけましょう。身体活動は筋肉の発達だけでなく、**食欲や心の健康**にも良い効果をもたらします。また、**バランスの良い食事**をこころがけましょう。特に**蛋白質**は筋肉の材料になり質や量を維持し、**ビタミンD**は筋力低下防止だけでなく骨の発育にかかせません。



【**オーラル(口腔)フレイル**】飲食時にむせる、食べこぼし、滑舌が悪くなるのは、**口腔機能が低下**しているからです。**嚥下機能低下**も加わり**誤嚥性肺炎**を起こしやすくなります。

対策 嚥む力を維持するために、柔らかい物だけでなく根菜類など硬い物を食べましょう。**嚥むことは脳にも刺激を与えるため、認知機能低下を防ぐ効果**もあります。また**舌回し運動**や**声を出す**など口腔運動を取り入れたり、定期的に歯科受診し**虫歯**や**歯周病対策**を行いましょう。



【**精神・心理的、社会的フレイル**】加齢に伴い記憶力、判断力、意欲、悲観的、関心が低下することで**人との交流が減少**し、**認知症**や**うつ状態**になる可能性が高くなります。

対策 趣味、就労、ボランティアなど人との交流を増やし、**積極的に社会参加**すること
でいきいきとした健康な毎日を送れるようこころがけましょう。



オプション検査として「脳の健康度チェック(のうKNOW™)」をまもなく開始予定です