



フレイル予防でピンピンコロリ!

寝たきりで長く生きるネンネンコロリ、病気に苦しむことなく元気に長生きし最後は寝付かずにコロリと死ぬピンピンコロリ。あなたの理想はどちらですか？
元気に自立して日常生活を送ることができる期間が健康寿命。健康寿命を延ばし平均寿命と健康寿命の差を短く出来ればピンピンコロリ！健康な状態と要介護状態の間には、「フレイル」と呼ばれる中間的な段階があります。

2014年に日本老年医学会は「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転機に陥りやすい状態」を「フレイル」と定義しました。フレイルには、老化による身体的フレイルだけでなく、認知機能やうつなどの精神・心理的フレイル、独居や経済的困窮などの社会的フレイルの3つの要素があります。

① 6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来たと思いますか？ ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ ④ 5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しましたか？ 3つ以上当てはまれば「フレイル」、1～2つでプレフレイル(フレイルの前段階)です。3食食べているのに栄養失調。身体がだるい、風邪をひきやすい等の症状があれば要注意で、70歳以上の6人に1人が該当するといわれています。年を取るにつれ「筋肉量と骨量」は大きく減少するため、年を重ねる程、しっかりと食べて栄養をつける必要があります。



要介護の入り口、サルコペニア(筋肉減少症)

両手の親指と人差し指で輪っかを作ってみてください。次に、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。囲めなければ大丈夫。隙間が出来る人は、年をとるにつれて筋肉が衰える「サルコペニア」。65歳までは「メタボ対策」、75歳以上はメタボがあっても「フレイル対策」が重要となってきます。なお、65～74歳はメタボの程度に応じた個別対策が必要です。2日間の寝たきり生活は太ももの筋肉を1年分減少させ、2週間の寝たきり生活は実に7年分の筋肉を失うといわれています。

フレイル予防で健康長寿

より早期からのサルコペニア予防・フレイル予防のためには、**栄養・運動・社会参加**が不可欠！これら3つは相互に影響しあっており、特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。外出頻度が少ないと、認知症になるリスクも高まります。自分の事は自分で出来ると言って家に閉じこもってみえる方より、デイサービスでレクリエーションを楽しんでみえる方のほうが、よっぽどお元気ですものね！

