

フレイルの研究者に聞きました



いじま かつや
飯島 勝矢 さん
東京大学高齢社会総合研究機構教授
※同機構と本市は今年4月にフレイル予防に連携して取り組もうと協定を締結
※図1～4の出典：同機構

フレイルとは

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

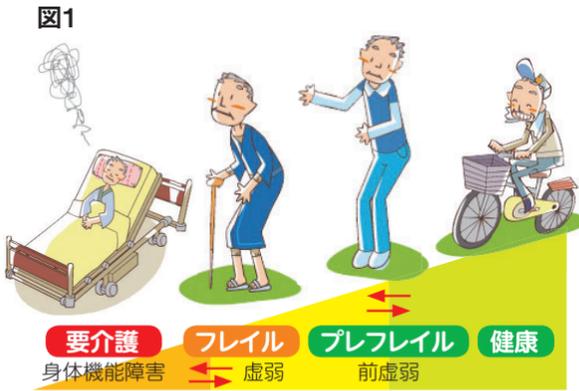


図1

フレイルの兆候に早く気づき生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり要介護になる時期を遅らせたりすることが可能です。

元気に活動できる期間である「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮めるためにフレイル予防に取り組むことが重要です。

予防と改善のポイント

フレイル予防のポイントは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加(人とつながり)」の3つです。



図2

誰もが年を取ると筋肉が衰えていきます。筋肉が衰えて必要なエネルギーが減ると、食事の摂取量も減少します。その結果低栄養となり、さらなる筋肉の衰えを招き転倒・骨折のリスクが高まるほか、出歩くこともおっくうになり家にこもりがちに。人とのつながりが希薄になることで精神的にも悪影響があり、認知機能の低下にも悪影響があります。このような悪循環がフレイルを進行させてしまいます。

社会参加を大切に

定年退職など、社会とのつながりを失うことがきっかけでフレイルになることが分かってきました。栄養や運動に気を付けて生活していても、社会(人)とのつながりを持たないと心身のさまざまな機能がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。



図3

運動を意識する

出掛けるときに姿勢を正して少し早く歩くなど、いつもの動きに「運動」を意識して、**普段より10分多く体を動かす**ようにしましょう。日頃から体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるができます。

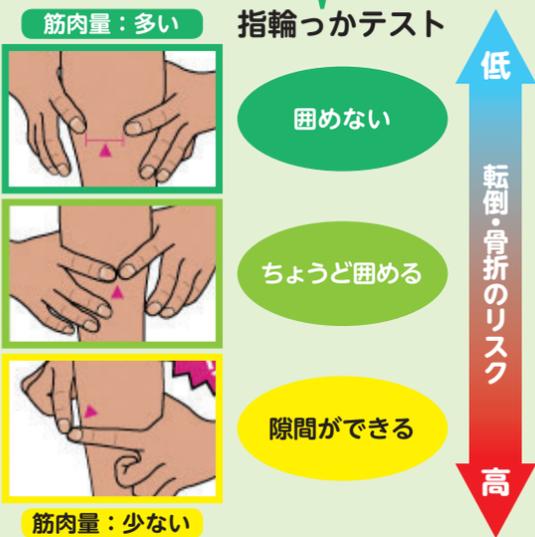
栄養をしっかり

筋肉量を保つことが重要です。筋肉のもとになるタンパク質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を意識的に多く取りましょう。
友人や家族とコミュニケーションが取れる**共食**(誰かと一緒に食事をすること)をすると、食欲が高まり、多様な食品を食べて栄養状態がよくなることにつながります。
栄養をしっかり取るために、**かむ力を維持**することも重要です。歯ごたえのある物を食べるように心掛けましょう。

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック!

図4 フレイルチェックをしてみましょう

回答欄の右側に該当すると要注意!



「イレブン・チェック」		回答欄		
栄養 食・口腔	Q 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	Q 2	野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3	「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
社会参加	Q 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q 10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい