

# 運動 今より10分多く からだを動かしましょう!

フレイル最大の要因として考えられているのが、筋肉の衰えです。老化に伴い筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量②握力③歩行速度の3つの指標で判断できます。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へつながっていきます。サルコペニアは見過ごされやすく、気づいたときには手遅れになることもあるため、できるだけ早期に発見することが大切です。

ウォーキングや筋トレなどの運動はもちろん日常生活の仕事や家事でこまめに体を動かすだけでも健康度は高まります。



サルコペニアは要介護状態への入り口として注意が必要です。サルコペニアは、こころやからだに多面的な変化をもたらしていきます。

# 栄養 適量でバランスのとれた食事!

フレイルを防ぐには、しっかりとした栄養摂取が必要です。いつまでも自立して体を動かし、しっかり排泄できる体の活力源は日々の食事からです。年を重ねて体の代謝が落ちていくと内蔵の機能も低下していきます。このため若いころよりも、食事に気をつける必要があります。特に毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

## 町の健診を受けて 栄養状態を確認しましょう

高血糖の糖尿病患者は約3.8倍フレイルになりやすいことが分かっています。糖尿病にフレイルが加わると認知症や死亡のリスクが増加するため、早期発見で予防していきましょう。

## みんなで楽しく食事を!

東京都柏市の調査では、1日のすべての食事を一人でとる人が多数多く見られ、高齢者の孤食の実態が伺えます。ひとり暮らしでも友人や家族と一緒に食事をする機会がある高齢者は、健康長寿に色々よい影響があることが分かっています。積極的に共食の機会を作って、からだこころの栄養を蓄えましょう。



## お口のケアを実践!

しっかりと栄養をとるためには、お口の機能が大事です。噛む力や飲み込む力は年を取るにつれて低下します。歯にトラブルを抱えている人は注意が必要です。歯科検診を受診して積極的にお口のケアを実践することが大切です。

むせが気になる方は、飲み込むための筋肉が低下している可能性があります。お口の体操(パタカラ体操・早口言葉)や、だ液腺マッサージをして、口腔機能を維持するように努めましょう。

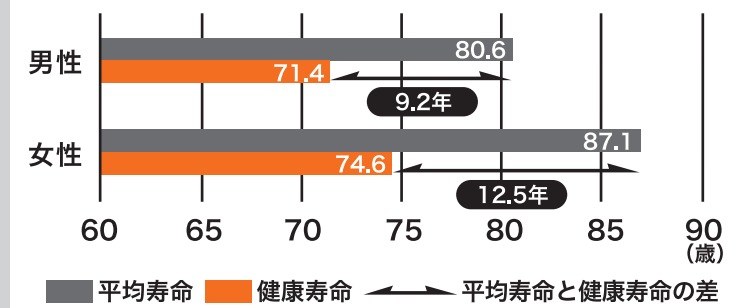
# 健康長寿の鍵は フレイル予防

住み慣れた地域でいつまでも自分らしい暮らしを続けるために「健康寿命」の延伸が不可欠です。

## 健康寿命とは?

元気に自立して日常生活を送ることができる期間です。厚生労働省(2015調査)の発表された資料において、福岡県では「健康寿命」と「平均寿命」には、男性で約9年、女性で約12年の差があることがわかりました。この差を縮めることが地域で自分らしい暮らしを続けることの大きな鍵となります。

福岡県の平均寿命と健康寿命の差(2015年)



## ストップ!フレイル!健康長寿を目指す、3つの心得

フレイル予防には「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動すること」、「社会参加をすること」が非常に大事です。

「フレイル」とは、健康と要介護状態の間の弱っている状態を示します。高齢者の多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられます。

上毛町では「上毛町健康増進計画」を策定し、「健康寿命の延伸」を一つの目的として町民の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。急激な高齢化が進む中、高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らしていくため、生活習慣病予防・重症化予防、認知症予防などの取り組みの一つとして、平成29年度よりフレイル予防を行っています。

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには「栄養」「運動」「社会参加」をバランスよく実践しましょう。

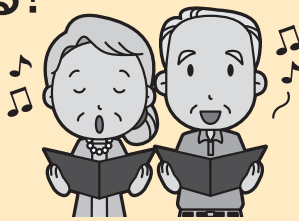
東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)の高齢者への大規模調査により「しっかり食べる」「しっかり運動する」「社会とのつながりをもつ」の3つができていれば、からだやこころの衰えを予防・改善することができることがわかりました。

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能といった頭の動きも低下するという悪循環が起きてしまいます。



# 社会参加 自分に合った活動を見つける!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるということが分かりました。地域には数多くの教室やボランティア活動などが行われています。自分の経験を活かすことができるものや興味のあることから活動してみたいかがでしょうか。



## ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

