



「高齢者は注意！"フレイル"ってなに？」



年齢と共に体の不調が増えたり、健康が心配になってきた方、多いと思いますが、最近、新しい注意、『フレイル』という呼びかけがあるそうです。そもそも「フレイル」とはなんでしょうか。



フレイルとは「筋力や心身の活力が低下した状態」のことで、高齢者の病気の専門医などが作る「日本老年医学会」が提唱しています。「高齢者の多くは、“フレイル”の段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処することが必要だ」と医療・介護関係者に呼びかけています。

愛知県のある都市で行われた調査では、65歳以上で脳卒中などの持病が無い方のうち、11%がフレイルだったとのこと。これを全国に当てはめると、およそ300万人フレイルの方がいる、という計算になります。



フレイルかどうか、次の方法で、チェックしてみましょう。



- 体重減少 (日本人の体格だと、1年間で2~3kg減っていたら要注意)
- (最近、以前より) 疲れやすくなった
- 筋力の低下 (例えば、買物で2Lのペットボトルなどを運ぶのが大変に)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)
- 身体の活動性の低下 (最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった)

この中で3つ当てはまったらフレイルの疑いがあります。

フレイルというのは放置すると要介護につながる段階。別の見方では、健康と病気の間のような段階です。

フレイルの心配なところは、「体力や筋力が低下」すると「日常の買い物にも出かけるのがおっくうに」なり、その結果、

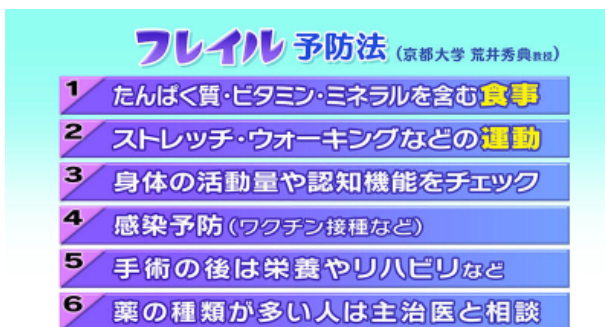


ニコないつうしん4月号 2016年 Vol.98

「人と接する機会が減ったり、食生活がバランスを欠いたものになって」、「ますます体も衰え」さらには「判断力・認知機能」いわゆる頭の働きも低下、といった悪循環が起きてしまうことです。



そのため予防が大切と言われています。京都大学の荒井教授が提案している方法がこちらです。



特に心がけたいのが、しっかり栄養をとることと、しっかり活動すること、です。

高齢者の食事はタンパク質が不足気味だと指摘されています。タンパク質は筋肉の元なので、不足するとフレイルにつながります。

運動は、フレイルになっていない人の予防なら散歩だけでも十分なのですが、既にフレイルになっている、体が弱ってきた人には、散歩のような有酸素運動だけでは不十分で、適度な「筋トレ」が必要とのこと。

最近、20代などの若い女性で骨密度の低い骨粗鬆症予備軍の人が増えています。全体に、やせ願望が強くなって、ダイエットをしている人も多いためですが、実は骨密度は2,30代をピークにあとは緩やかに下がっていく一方ですので、若い頃にしっかり“貯金”を作っておかないと将来、骨粗鬆症やフレイルになりやすい、と指摘されています。

ぜひ、今から食事や運動に気をつけていただきたいと思います。

また、少し飲み込みにくくなったなどもフレイルです。スタッフまでお気軽にご相談ください。

参照：くらし☆解説

<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html>