

特集

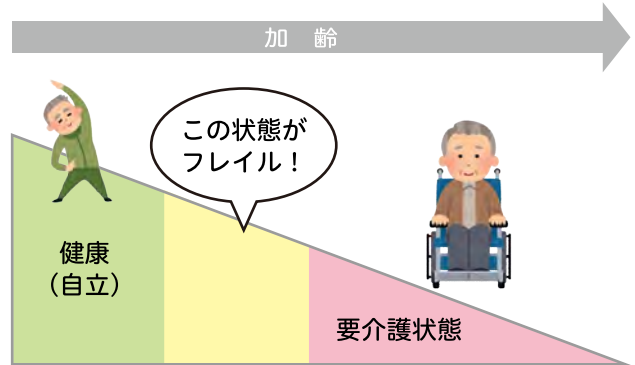
～フレイルって知ってますか?～

健康で長生きするためにできること

フレイルとは…要介護への入り口!

「フレイル」は、“健康”と“要介護”の中間の状態をいいます。加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

ずっと家に閉じこもりになり一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事を抜いてしまったり、誰かと話すことが少なくなってくるとフレイル状態におちいる恐れがあります。高齢者の方は、転倒や疾患により要介護状態になることがあります。多くはこのフレイル状態から徐々に要介護状態になると考えられています。



フレイルには身体機能の低下だけでなく、様々な種類のものがあります。これらが互いに関係しあって、次第に状態が悪化していくといわれています。

▶フレイルの種類

① 口腔機能のフレイル

- ・しっかり噛めない
- ・よくむせる

② 身体的なフレイル

- ・痩せてくる(低栄養)
- ・よく転倒する
- ・疲れやすい

③ 社会的なフレイル

- ・独居、孤食
- ・閉じこもりがち
- ・人との交流が減る

④ 精神的なフレイル

- ・抑うつ
- ・意欲の低下
- ・認知機能の低下

やってみよう! 「イレブン・チェック」

「栄養」・「口腔」・「運動」・「社会性・こころ」の4つの項目に分類された11個の質問に「はい」・「いいえ」で答え、自分のフレイル度を確認するものです。回答欄の右側に5個以上「○」がついたときは要注意です!

栄養	1	健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」ぐらいのかたさの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	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	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	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時間以上していますか	はい	いいえ
	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
社会性・こころ	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
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※質問の4・8・11は「はい」・「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

フレイルを予防するためのポイント

フレイル状態は、適切なケアをすることで、“健康”な状態へ戻ることが可能な時期ともいわれています。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく過ごすために、早めのフレイル対策が重要です。フレイルを予防・改善するために、「栄養」、「口腔ケア」、「運動」、「社会参加」の4つのポイントについて意識を向け、日常生活を見直してみしましょう。



1. 栄養

～食が細くなってきたら要注意～

- ・ 3食バランスよく食べましょう
- ・ 動物性たんぱく質を十分にとりましょう
- ・ 様々な種類の肉を食べましょう
- ・ 油脂を十分にとりましょう
- ・ 牛乳を毎日飲みましょう
- ・ 緑黄色野菜や根菜などの多種類の野菜を食べましょう
- ・ 誰かと一緒に食事をする機会をつくりましょう



2. 口腔ケア

～お口を清潔に保ちましょう～

- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう（感染症予防にも有効です）
- ・ 義歯の清掃を丁寧に行いましょう
- ・ 1日3食、しっかり噛んで食べましょう
- ・ おしゃべりも大切！意識して会話を増やしましょう
- ・ お口の体操を行いましょう



3. 運動

～動かない時間が増えてきたら要注意～

- ・ まずは歩く時間だけでも増やしましょう
- ・ 座っている時間を減らしましょう
- ・ お家ではすきま時間に簡単な運動を行いましょう
- ・ ラジオ体操などの自宅でできる体操にチャレンジしてみましょう
- ・ 天気がよければ屋外などの開放された場所で身体を動かしましょう

4. 社会参加

～家族や友人の支え合いが大切です～

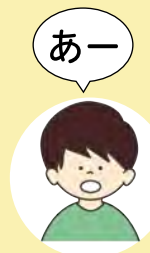
- ・ ちょっとした挨拶や会話を大切にしましょう
- ・ 地域や町内会での交流を大切にしましょう
- ・ 買い物や病院への移動で困ったときに助けになる人を考えておきましょう
- ・ 運動教室などに参加してみましょう
- ・ 自分の経験を活かせること、興味のあることから活動してみましょう

番外編

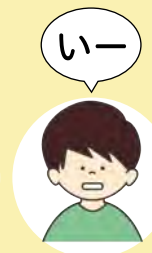
「あいうべ体操」(お口の体操) をやってみよう！

お口の体操により口やほおなどを動かすことで、舌や口周りの筋肉が刺激され、加齢による「食べこぼし」や「発音の衰え」などの改善に役立ちます。

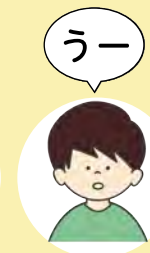
簡単な体操となっていますので、ぜひ今日からチャレンジしてみましょう！



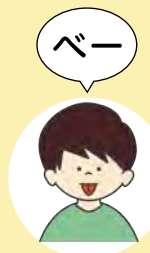
①口を「あー」と大きく開きます。



②口を「いー」と大きく横に広がります。



③口を「うー」と強く前に突き出します。



④舌を「べー」と下に伸ばします。