

きょうと健康スタイル

VOLUME 2

フレイルってご存じですか

京都府では、健康づくりを皆さんと一緒に府民運動として進めていくため、「きょうと健康長寿推進府民会議」を設立し、14年が経過しました。81団体が加入し、健康づくりの情報交換や協働した取り組みを行っています。

さる1月7日開催の府民会議では、筑波大学大学院の山田実先生をお招きして「今日から延ばせる健康寿命」フレイルの予防」をテーマに府民公開講座を行いました。

皆さん、フレイルってご存じですか？

「フレイルとは、加齢に伴い筋力や活動が低下している状態。体の機能が衰えるだけでなく、閉じこもりがちになるなど、精神的な活力の低下も含まれます。健康と要介護の間の虚弱な状態で、放置すると要介護に移行していく可能性が高く、約1割の高齢者が該当するといわれています」。

(山田先生)

フレイルかどうか簡単チェックをしてみましょう。(図1)

	1点	0点
6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

いくつ当てはまりましたか？ 3点以上で「フレイル」、1-2点で「フレイル予備軍」となります。

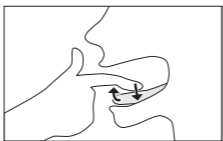
図2 ステップ運動 3～10分 ※段階的に長くしていく

- ①ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う。
- ②座った状態でも立った状態でも効果的。



図3 舌の筋力アップエクササイズ

- ①スプーン、指などで舌を抑える。
- ②それに抵抗するように(舌を口腔の上に押し付けるように)舌を持ち上げる。
※グーツと10回繰り返す



出典：「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」

いかがでしたか？ 気になる項目があった方も大丈夫。

食事や運動などにより健常な状態に戻れます。特に重要な栄養素は、タンパク質とビタミンDです。タンパク質は筋肉や内臓などをつくる働きがあり、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。ビタミンDは骨や筋肉を強くする役割を担っていて、サケ・サンマ・ブリ・シメジなどに多く含まれます。運動では、早足ウォーキングや椅子に座った足踏みを3～10分間、例えば歌を歌いながら行うと楽しく長く続きそうですね。(図2)

加齢による筋力の衰えは、手足だけでなく口にも起こります。舌の筋力アップでしっかり食べるお口づくりを目指しましょう。(図3)

また、フレイル予防には、地域の行事や自治会の活動をはじめとして積極的に社会参加を心掛けるのも一つです。

皆さん今日からフレイル予防を始めてみませんか。

京都府健康福祉部健康対策課

京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 TEL 075・414・4724

今回は2月23日に掲載予定です。