

毎日の生活を見直し、 フレイルの改善と予防にとりくみましょう!

フレイルってなに?

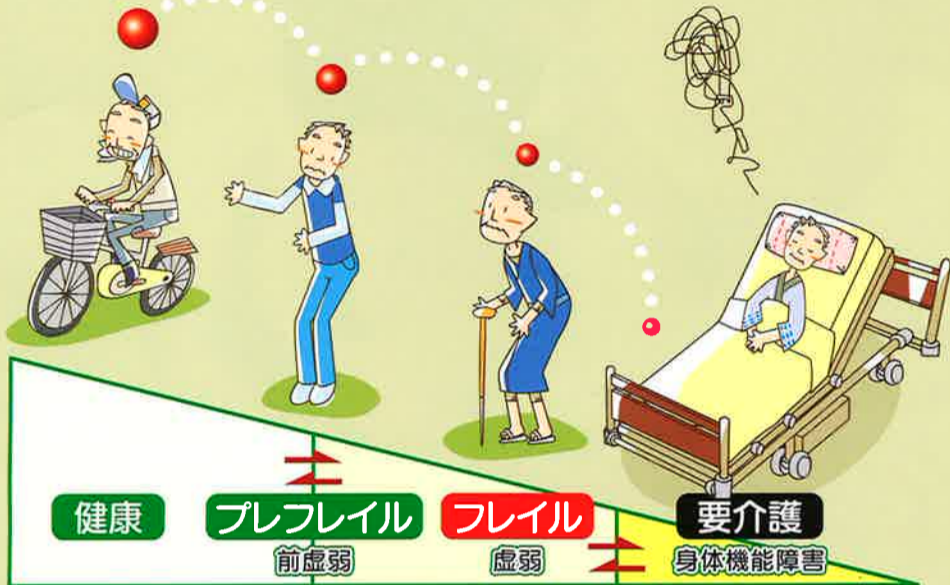


フレイルとは?

加齢ともなって、運動機能や生理的な機能が低下して、日常生活活動が低下した状態を「**フレイル(虚弱)**」と呼びます。多くの高齢者がフレイルの段階を経て要介護状態を迎えます。

フレイルは改善する?

フレイルの兆候を早期に発見し適切なケアをすることで、以前の健康な状態に戻ることができます。
健康で長生きするために、**フレイル予防**が大切です。



出典：フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 氏 監修)



愛媛医療生協が取り組む**フレイル予防**



1 社会参加

愛媛医療生協には9つの事業所と60の支部があります。支部には気の置けない人たちとみんなでワイワイガヤガヤ、楽しい笑顔があふれる様々な場があります。体操や料理、趣味のサークル、健康麻雀やグランドゴルフなど自分の好きなもの、興味のある「班会」や「集い」などの場に参加しましょう。家の外で人とのつながりを持つことは、フレイルの予防にとって最も重要なことです。

2 食事・栄養・口腔機能

毎日欠食せず3食バランスの良い食事を、よく噛んで食べるように心がけましょう。
高齢になると食が細くなることで栄養不足(低栄養)になりやすいです。「肉か魚を1日2品、卵か大豆製品を1日1品、牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯」を心がけて摂りましょう。
口腔機能も大切です。1日1回はしっかり歯磨きし、歯周病などを予防するとともに、舌力アップ体操(あいうべ体操など)や、よくしゃべる事(人としゃべる、音読するなど)も良い効果があります。

3 運動 “+10(プラステン)”でフレイル予防にチャレンジ!

フレイルを予防するためには、有酸素運動やストレッチ、筋トレやバランストレーニングなどの運動がおすすめです。
また、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」として、今より10分多く体を動かす“+10(プラステン)”の呼びかけを行っています。
普段から、10分多くからだを動かすことで、フレイル、ロコモ、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
みなさんも毎日のプラステンで、フレイル予防にチャレンジ!

『イレブン・チェック』11項目

食習慣や筋肉量の減少の可能性を調べるものです。

回答欄

項目	はい	いいえ
Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
Q5 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
Q6 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
Q7 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
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
Q9 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
Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

「はい」：2個
食習慣の意識がしっかり持っています。

「はい」：6~9個
筋肉量をしっかり維持できている可能性があります。

「はい」：0~5個
筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください ※回答欄の右側に○が付いた時は要注意です



3分でわかるフレイルチェックシート



フレイルの兆候に気づいて改善すると、
将来の介護予防・認知症予防につながります。
あてはまる内容にチェックをつけてみましょう。
項目ごとのチェック数によって、あなたのフレイルタイプがわかります。



A

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

B

- 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
- 水や汁物でむせることが多くなった
- 家族や友人から聞き返されることが増えた
- 自分の口臭が気になる
- 口の中が以前より乾燥している気がする

C

- 以前と比べて物忘れが多くなった
- 今日が何月何日何曜日かわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- 自分なりのストレス解消法がない

D

- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 家族や友人などと食事をする機会が少ない
- 以前はできていたことが面倒だと感じる
- 地域の行事やサークルに参加していない
- 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った

Aにひとつでもチェックがいたら…

身体的フレイル



かもしれません！

健康を維持して、介護いらずのセカンドライフにしましょう。

簡単な運動や食事から始めてみましょう

→P8



Bにひとつでもチェックがいたら…

オーラルフレイル

かもしれません！

口の些細なトラブルは、心身の機能低下にもつながります。

パタカラ体操やマッサージで対策！

→P12



Cにひとつでもチェックがいたら…

心理的・認知的フレイル



かもしれません！

不安やストレスは、心の病気や認知機能に影響します。

家族でできるゲームで、認知機能の低下を防止！

→P14

Dにひとつでもチェックがいたら…

社会的フレイル

かもしれません！

社会とのつながりを持つことで、日々の生活に張り合いを。

普段の生活の中から、少し意識してみましょう

→P14



Check!

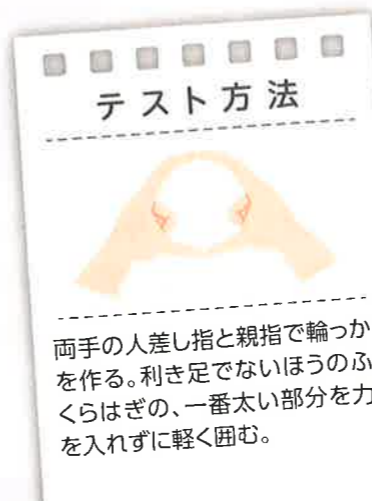
4つのフレイルは連動して起こります。
すべてのチェックをなくすために、気づいた項目から改善しましょう！



フレイルの要因になる **サルコペニアの危険度もチェック！**

指輪っかテスト

筋力が減少・減弱した状態=サルコペニアの危険度がわかります。
危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクも高まります。



低 サルコペニアの危険度 高

出典: Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18:224-232.

フレイル発症のリスク大!