

# 元気 なうちから フレイル予防

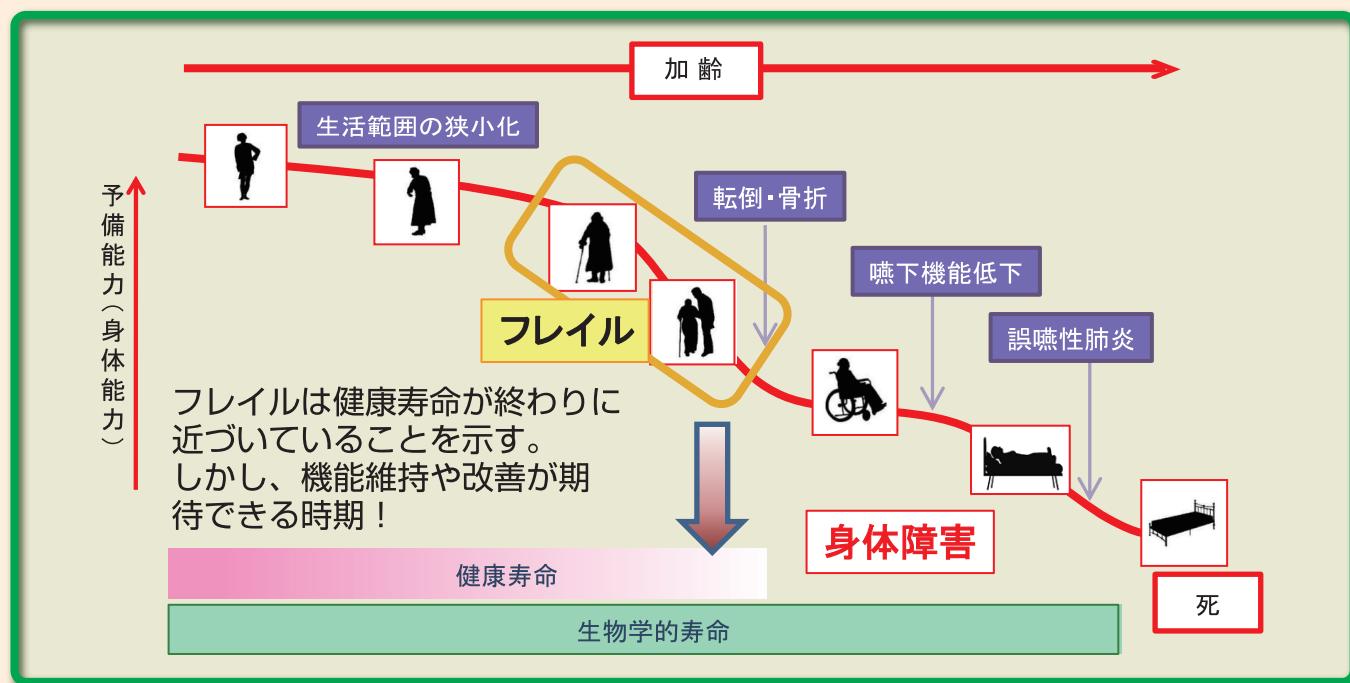


新型コロナウイルス感染拡大による外出の自粛が長引いたことで、身体機能や認知機能が低下してフレイルに陥る高齢者が増えています。フレイルとは介護に至る危険が高い状態。ウイルスの流行が落ち着いた後、元の元気な生活に戻れるかどうかはまさに今の取組み次第です。

## フレイルとは

フレイルとは、ささいなストレスがきっかけになり、介護に至る危険が高い状態を言います。しかし、すでに生活機能の障害により、自立生活を送れない状態とは区別しています。一般的な「寿命（生物学的寿命）」に対して、自立した生活ができなくなるまでの期間を「健康寿命」と言います。フレイルは、健康寿命が終わりに近づいていることを示していると言えますが、適切な心掛けをすることで、十分に自立した状態を維持できることもあります。機能的な障害が生じてからでは自立に戻ることが難しくなるため、早くから心と体の手入れをすることが望ましいのです。

## 老いに伴う身体機能の変化



出典 (※1)

## フレイルが始まると・・・

フレイルが始まると、なんとなく元気が出ない、疲れやすくなる、歩行が遅くなる、家にこもることが多くなる、といった兆候がみられます。そうした兆候を放っておらず、適切な心掛けをすることで、「要介護状態」に進行せずに生活機能を回復させることができます。

## フレイルが始まるとこんな兆候が…



# フレイルリスク度チェック

あなたの元気度を調べてみましょう。  
各質問に対して、当てはまる答えに○をして下さい。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ
	2	1 km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	0 はい	1 いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	0 はい	1 いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	1 はい	0 いいえ
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	1 はい	0 いいえ
	6	この一年間に入院したことがありますか	1 はい	0 いいえ
栄養	7	最近、食欲はありますか	0 はい	1 いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	0 はい	1 いいえ
	9	この 6 か月間に 3 kg 以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ
	10	この 6 か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	1 はい	0 いいえ
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	1 はい	0 いいえ
	12	普段、2 ~ 3 日に 1 回程度は外出しますか (注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	0 はい	1 いいえ
	13	家中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	0 はい	1 いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	0 はい	1 いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	0 はい	1 いいえ

○をした数字を足してください。



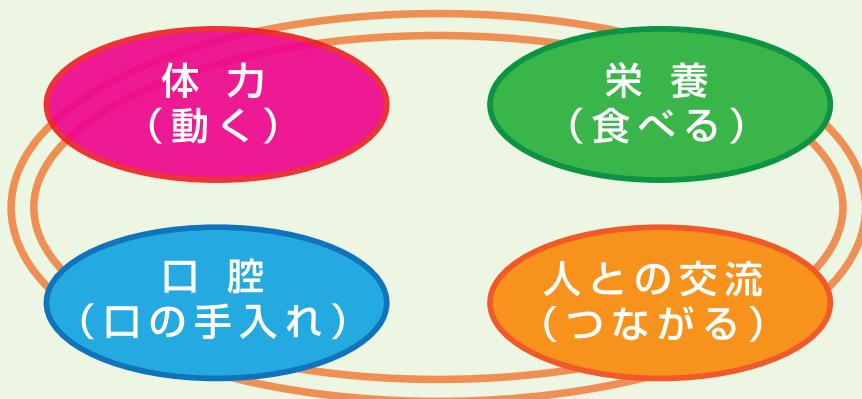
点

0 ~ 1 点	フレイルではありません。これまで通り、フレイル予防を心がけてください。
2 ~ 3 点	フレイル予備軍です。年のせいとそのままにせず、今すぐ対策を。
4 点以上	すでにフレイルが始まっています。すぐにフレイル対策をして、元気な状態に引き返しましょう。

出典 (※2)

## フレイル予防

これまでの研究から、フレイルを予防する対策として、「動く」「食べる」「口の手入れ」「つながる」が効果的であることが知られています。



# 予防のポイント① 「動く」

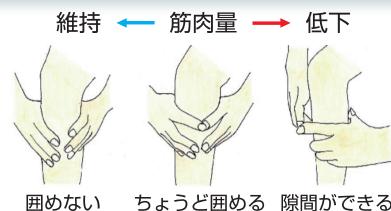
## 筋肉量の減少に要注意！

加齢に伴い、筋肉量は減りやすくなります。その結果筋力が低下すると、歩行が遅くなったり出歩くのが億劫になり、フレイルが進行します。

## 筋肉量のかんたんチェック

### 指輪つかテスト

自分の人差し指と親指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみてください。ちょうど囲める、または隙間ができる場合は筋肉量の低下が疑われます。



出典（※1）

## 自宅でできるかんたん筋トレ！

### はじめる前の注意点

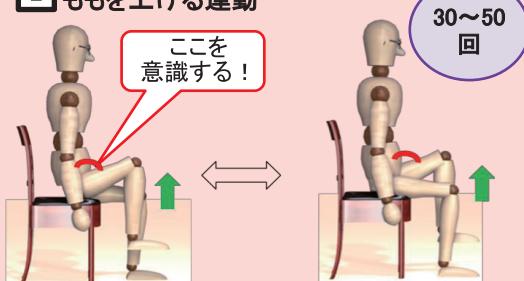
- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 動作中は息を止めないようにします。
- 足の筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

#### 1 片足立ち



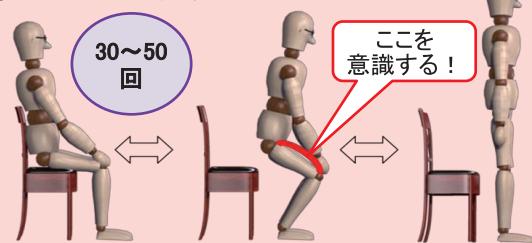
床につかない程度に、片足を上げる。

#### 2 ももを上げる運動



片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。  
反対の足も行いましょう。

#### 3 椅子からの立ち座り



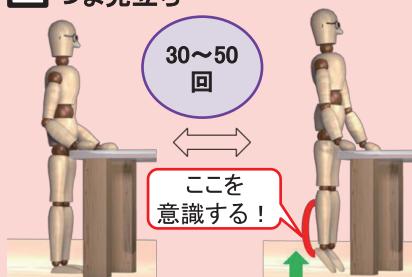
ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。

#### 注意

椅子は移動しにくい椅子を使用してください。転倒につながり危険です。

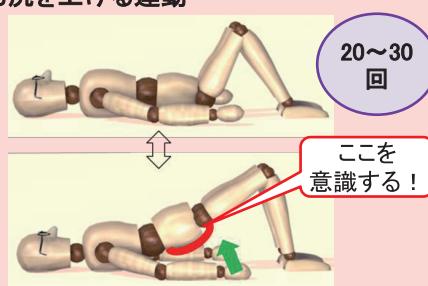


#### 4 つま先立ち



足を骨盤の幅に開き、安定した姿勢をとる。  
かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

#### 5 お尻を上げる運動



仰向けで両方の膝を立てる。  
お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

出典（※1）

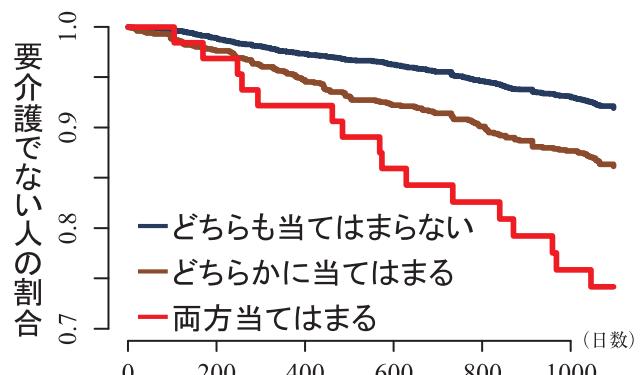
## 予防のポイント②「食べる」

### 「低栄養（やせ）」の予防が、フレイル予防の力ギ

フレイルの発生率は、低栄養と高度肥満で高くなります。中でも低栄養は特に注意が必要です。右の図は、低栄養の兆候と3年間の要介護の発生率を調べたものです。「半年以内に2～3kg以上体重減少」または「BMIが18.5未満」のいずれかに当てはまると、3年以内に要介護になるリスクが1.7倍になることが報告されています。

$$BMI = [\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$$

### 低栄養と要介護状態の割合



出典（※1）

### フレイルを予防する食事

高齢者を対象にした調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高いことが認められています。反対に「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる頻度が少ない人は、フレイルの該当リスクが高くなることがわかっています。できるだけ毎日、2回以上は「主食・主菜・副菜」をそろえて食べるよう心がけましょう。

### バランスの良い食事



出典（※1）

また、高齢期は筋肉や血のもととなるたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかり摂ることもポイントです。

### 1日に必要なたんぱく質量

[ ]内はたんぱく質量の目安



豚ロース(焼き)  
50g [約13g]



白身魚  
80g [約16g]



厚揚げ  
240g [約18g]



卵  
50g [約6g]



納豆  
35g [約6g]

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

[1.0～1.2 (g)] × 体重 (kg)  
(体重50kgの人は 50～60g/日)

これで合計約 59g のたんぱく質がとれます

プラスちょい足し たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、運動後の栄養補給におすすめです。



絹ごし豆腐1/3丁  
100g [約5g]



チーズ1個  
80g [約4g]



ヨーグルト1個  
80g [約3g]



牛乳コップ1杯  
180ml [約6g]

出典（※1）

## 予防のポイント③ 「口の手入れ」

最近ちょっと噛みにくいものが出でてきた、口の渴きを感じる、など口の変化に関して思い当たることはありますか？足腰の痛みや体の病気に比べて口の変化は見過ごされがちですが、口を健康に保つことは肺炎などの全身疾患を予防する効果や、認知機能を維持する効果、体のバランスを取り転倒を予防する効果、食べる楽しみや話す楽しみなど様々な効果が認められています。

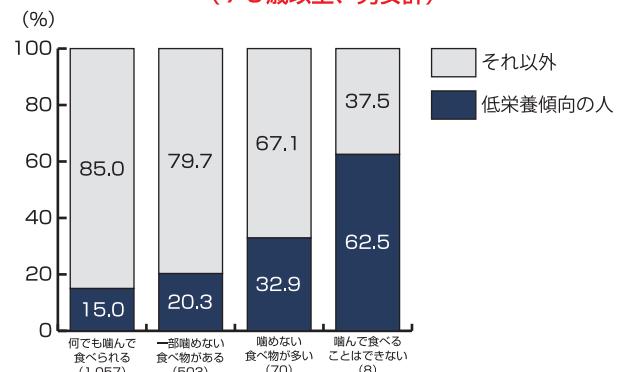
### 噛む力と栄養の関係

噛む力と栄養状態の関係を調べると、しっかり噛んで食べることができない人のうち、約60%が低栄養傾向であることがわかりました。これは、噛めないことで軟らかい食品を選んで食べるようになり、それがさらに口腔機能の低下につながり、さらに必要な栄養が摂れなくなる、という「口腔機能の負の連鎖」によるものです。

つまり、何でも食べられる健康な口を保つことは、いつまでも元気に過ごすための重要な要素といえるのです。健康な口を保つためのていねいな歯みがきと、口の体操をご紹介します。

### 噛んで食べるときの状況別、低栄養傾向の人の割合

(70歳以上、男女計)



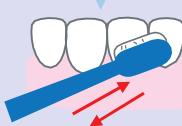
出典 (※3)

### ていねいな歯みがき

えんぴつ持ち  
軽く握る



毛先をやさしく  
歯と歯肉にあてる



「こちょこちょ」  
振動させるように



1~2本ずつ  
みがく



入れ歯を外す  
針金のかかる  
歯の側面を忘れない



歯と歯の間は  
デンタルフロスで



歯間ブラシで歯と  
歯肉の境目を狙う



一番奥の歯の後ろは  
ポイントブラシが  
とっても便利



出典 (※4)

### ぶくぶくうがい

水が口から飛び出さないように 「ぶくぶくぶく～」



①両頬をしきり  
ふくらませて  
「ぶくぶくぶく～」  
10秒間



②右頬だけで  
「ぶくぶくぶく～」  
10秒間



③左頬だけで  
「ぶくぶくぶく～」  
10秒間

④両頬でいきおいよく  
「ぶくぶくぶく～」  
10秒間

⑤上くちびるの内側を  
ふくらませて  
ぶくぶくしましょう。

⑥下くちびるの内側を  
ふくらませて  
ぶくぶくしましょう。

### あいうべ体操

5回繰り返す



①「あ～」の口を大げさにします。  
声を出すと効果的です。



②「い～」の口も同じように  
大げさにします。

③次は「う～」の口です。  
大げさにやりましょう。

④最後は「べ～」舌をあご先まで  
伸ばす気持ちで出します。

出典 (※4)

出典 (※4)

## 予防のポイント④ 「つながる」

社会とのつながりが少ない高齢者は、うつ、死亡、認知症、要介護状態に至るリスクが高いことは、様々な研究から明らかになっています。新型コロナウイルス感染拡大により人との交流や社会参加を控えることには、感染リスクを抑えるメリットと共に、健康を損なうデメリットもあることを知って、対応を考える必要があります。

### コロナで交流しにくい時期だからこそ、人のつながりを大切に

友人や離れて暮らす家族と電話で話す  
テレビ電話を使ってみては



最近疎遠になっている友人と  
文通をしてみるのはどうですか



河内長野市では、感染防止を図りながら運動を  
継続できるよう応援しています！

「密」を避けて外で運動!  
屋外型元気アップ教室を開催しています

好きな時間にお家で運動!  
モックル体操DVDをお渡ししています



概ね10人以上のグループでお申込みください



65歳以上の市民にお渡しします

フレイルや介護予防に関するお問合せは

河内長野市役所高齢福祉課 ☎ 53-1111 またはお住まいの地域包括支援センターへ

名 称	住 所・電話番号	担当地区
河内長野市東部 地域包括支援センター	河内長野市本多町4-3 ☎ 52-0180	千代田・長野・川上小学校区
河内長野市中部 地域包括支援センター	河内長野市上田町155-5 ☎ 55-3451	三日市・南花台・加賀田・石仏・ 天見・美加の台小学校区
河内長野市西部 地域包括支援センター	河内長野市小山田町1701-1 ☎ 56-6600	楠・小山田・天野・高向小学校区

出典：※1 「健康長寿テキスト第2版」国立長寿医療研究センター・東浦町作成

※2 「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」東京都保健福祉局

※3 「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省

※4 「生活行為の向上・改善を目指して～介護サービス事業所向け『短期集中予防サービス（通所型）』ガイドブック」大阪府