

2月1日は「フレイルの日」 フレイル予防で介護予防

問 保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1167)



日本の総人口に占める65歳以上の人口割合(高齢化率)は約29パーセントと高齢化が進む中、後期高齢者が要介護状態になる原因の一つとして「フレイル」が問題となっています。高齢者が要介護や寝たきりの状態にならないためには、生活習慣病をはじめとする疾病予防はもちろんのこと、「フレイル」の予防も重要です。

01 フレイルとは？

年齢とともに生じる心身の衰えのことで、健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。

フレイルの原因には、身体的フレイル(足腰の筋力が衰えた状態や口腔機能、代謝機能の低下)、精神・心理的フレイル(認知機能の低下や軽度のうつ症状になる状態)、社会的フレイル(経済的困窮や閉じこもり、孤食)などがあり、複数の原因が重なり合っています。

そのまま放置すると、感染症や骨折、生活習慣病の悪化による入院、寝たきり状態やうつなどで、要介護状態になってしまう危険性が高まります。しかし、早めに気付いて適切な対策を行えば、健康な状態に戻れる可能性があります。

02 フレイルチェックをしてみよう！

下記のチェック表で該当するものがある方は、フレイルの可能性あります。

▽3つ以上に該当する…**フレイル**

▽1つまたは2つに該当する…**フレイル予備軍**

▽いずれも該当しない…フレイルの可能性なし

- 6か月で、2キログラム以上の意図しない体重減少があった
- 握力が、男性で28キログラム未満、女性で18キログラム未満である
- ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする
- 通常歩行速度が、「1メートル/秒」未満である
- 軽い運動・体操または、定期的な運動・スポーツを、週に1回もしていない

参照：2020年改訂 日本版CHS基準(J-CHS基準)(Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993)

03 フレイル予防の3つのポイント！

● 栄養(食事改善)

食事は活力の源です。栄養バランスの良い食事を3食しっかり取りましょう。また、定期的な歯科検診や口腔体操で、お口の健康や嚥下機能を保ちましょう。

● 身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かしましょう。

● 社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

参照：食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」



買い物や散歩の途中でふらっと足を運んでみませんか？

お買い物ついでに健康チェック(無料・予約不要)

保健師や管理栄養士、看護師等の専門職が対応します。ぜひお立ち寄りください。

- 期日 2月13日(火)・14日(水)
- 時間 午前9時30分～午後1時
- 場所 イオン東海店(1階・フードコート付近)
- 対象 村内在住で、原則65歳以上の方
- 内容 握力測定、フレイル質問票、骨の健康度測定、簡単認知機能チェック、健康相談 など



同時開催

ちょこっと！
運動レッスン

- ・座ったままでOK！
- ・自宅でもできる！