

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。フレイルとは、日本老年医学会が「Frailty(虚弱)」の日本語訳として提唱した概念で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態を指しています。加齢と共に筋力や活力など、心身の機能が低下した状態を意味しており、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。

フレイルが進行すると、運動機能や認知機能などが低下してしまい、慢性疾患や疲れやすくなるなど日常生活に支障がでてきます。そして、様々な合併症や場合によっては要介護状態へのリスクの上昇が心配されます。

健康長寿に向け、一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同して2月1日を「フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」として制定しました。

いつまでも体とところが元気に過ごせるよう、また公私共に充実した毎日を送るため、今日からの生活習慣がとても大切です。フレイルについて学び、食事や運動習慣などに気をつけ、将来のフレイル予防を心掛けましょう。

3つのフレイルとは

1.身体的フレイル

高齢期になると、自然と筋力が低下してきます。身体的フレイルは運動器の障害のことで、体力や筋力の低下による衰えや活動量の低下などが代表的な例として挙げられます。

* 歩く速さが遅くなった、握る力が弱くなった、転びやすくなった、訳もなく疲れる、外出が億劫になったなど

2.精神・心理的フレイル

高齢期になると、定年退職やパートナーを失うなど、様々な大きな変化が起ります。それらによって、引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態などが例として挙げられます。

3.社会的フレイル

加齢に伴って、社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮などが挙げられます。これら3つのフレイルが連鎖することで、老い(自立度の低下)は進みます。この連鎖の入り口がどこになるかは、皆様次第です。以下は高齢者のフレイルの程度を評価するためのスケールです。今は気にならないかもしれませんが、今後の為に知っておくのも良いかもしれません。

2020年改定日本版 CHS 基準(J-CHS 基準)

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2Kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力: 男性<28Kg、女性<18Kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 <1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2ついずれも「週に1回もしていない」と回答

[判定基準]

3項目以上に該当:フレイル、1~2項目に該当:プレフレイル、該当なし:健常

フレイルの予防に大切な3つの要素

フレイルの予防を考えるポイントとして、フレイルには「可逆性」という特性もあります。現在の自分の状態としっかり向き合い予防に取り組むことで、その進行を緩やかにすること、また健康な状態に戻すことが出来ると言われています。予防で掲げているポイントは主に3つあります。

1. 栄養・口腔機能

食事では、主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン、ミネラル)などの栄養バランスを意識した規則正しい食事を軸に、こまめな水分補給を心掛けます。

特に、たんぱく質はフレイル対策としてとても重要な筋肉のベースとなるため、毎食摂ることに加えたたんぱく質を含む食材でも同じものばかりに偏らず、魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などをバランス良く摂ることも大切です。

水分摂取については、糖分を含む飲料ばかりを摂取していると、それだけで空腹が紛れてしまい、必要な栄養が摂れなくなってしまいます。そのため、糖分を控えた飲料がお勧めです。

また、夕方以降は睡眠にも影響しやすいため、カフェインを含む飲料は控えましょう。加えて、噛む力や飲み込む力も大切です。日頃から食事の際は、しっかりと咀嚼をする習慣を心掛け、定期的な歯科の受診もお勧めします。



2. 運動

運動では、通勤の見直しや昼休みの活用などが挙げられます。

若い頃からの運動習慣や、運動を一緒に楽しむ仲間を持っていることで、年を重ねても運動習慣の継続につながりやすいと言われています。学生時代の部活動でやっていた運動を再開する、職場の仲間と活動するなどに加え、地域などで実施している運動プログラムなどに参加するのも良いかもしれません。

日頃から運動習慣を心掛けることで、体力と筋力の維持・向上、転倒予防、ストレス解消、リラックス効果、代謝アップ、腰痛や肩こり対策、生活習慣病予防などにもつながり、様々なメリットを取得することができます。現在のご自身の体力に合った無理なく出来る全身運動としての有酸素運動と、筋力トレーニングがお勧めです。

①. ウォーキング

日常の通勤や隙間時間に取り入れやすい有酸素運動です。

まずは、背筋を伸ばして少しだけ歩幅を広げて歩きましょう。現状より+10分程度の活動量アップを心掛けるきっかけとして、階段を意識して使う、通勤では一駅手前から歩いて帰る、ランチは遠出する、昼休みは散歩タイムにする、駅までの自転車やバスを歩きにするなど、継続出来そうなタイミングを探し実践してみましょう。

また、最近ではスマートホンのアプリで楽しみながら歩数をカウントする人も多いようです。目標を目指して歩くなどのアプリもあるそうなので、試してみても良いかもしれません。

* 歩く時は、足裏ローリング

「足裏ローリング」とは、かかとからつま先へ段階的に重心を移動させることをいいます。<①かかと→②足裏の中央部→③つま先>というように、ちょうど足の裏を丸太が転がるような気持ちで移動させましょう。重心がつま先までいった所で更に踏み込むと、その反動で腰から前に押し出されます。歩幅が広がり、姿勢も良くなります。



②.筋カトレーニング

筋カトレーニングを行う際には、いくつかの大切なポイントがあります。

- ①負荷をかけたい筋肉を意識し、勢いをつけずにゆっくりと行います。
* 3~5秒程度かけて上げ、3~5秒Keep、3~5秒かけて下げるといった動作を行います。
- ②肘や膝を伸ばしきって休まないように行うとより効果的です。
* 踵上げを例に挙げると、踵を下げきらずに再び上げるなど
- ③筋肉は、力を込めると固くなります。その力を入れた状態を維持したままで動作を行います。
- ④呼吸は止めずに、息を細くゆっくり吐くことを意識しながら行います。
- ⑤痛みや怪我などがある場合は、出来る範囲で行います。無理は禁物、症状を悪化させてしまいます。



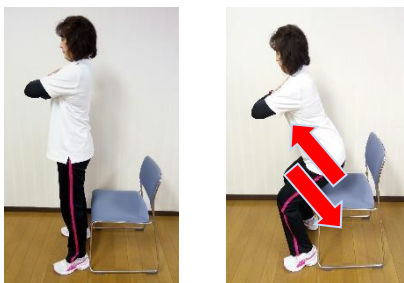
まずは、通勤中や職場でも取り入れられそうな2つのメニューを挙げてみます。筋肉の部位を意識し、上記ポイントに注意をしながら実践してみましょう。引き締めや筋力アップの効果が期待できます。

《踵上げ》



- ①つま先を前に向け、足を肩幅に広げます。
- ②ふくろはぎの筋肉を意識しながら、ゆっくりと踵を上げ、3~5秒Keep、ゆっくりと踵を下げます。
* 歯磨きの時や、電車を待つとき、電車の中など、行う時間を決めることで習慣化することもできるかもしれません。

《椅子つきスクワット》



- ①つま先を前に向け、足を肩幅に広げます。
- ②膝がつま先より前に出ないように、大腿部の筋肉を意識しながら椅子に座るように腰を落とします。
- ③椅子にお尻がつく手前で3~5秒Keep、下肢の筋肉を意識しながら、ゆっくりと立ち上がります。
* トイレの際や、立ち座りの際に意識してみましょう。

3.社会参加

社会参加とは、「他者との相互関係を伴う活動に参加すること」です。

経済的自立や生きがいを促す観点からも、継続的な社会参加は体とこころの健康にとっても有効です。新しい友人を得る、知見が広がる、地域とのつながりが出来るなどのメリットが、フレイル予防につながります。また、職場、地域社会、運動や趣味のグループ活動、ボランティア、自己啓発、その他の社会領域で活動する割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向があるとのデータも発表されています。(*)

現状は仕事だけで手が一杯の人も多いかと思います。現在からでも、将来的にでも、仕事以外のご自身で取り組めそうな社会参加、どんなことならチャレンジ出来そうでしょうか？

高齢や要介護という、まだまだ先の話で他人事のように思えるかもしれませんが、ご自身の健康はご自身でしか守れません。今出来ることを考え、少しずつでも将来のための健康貯金を習慣化していきましょう。

(*) JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト