

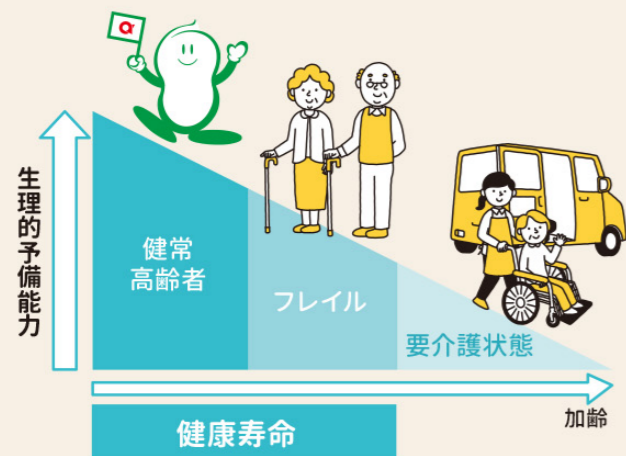
フレイルを 予防しよう!

フレイルとは

虚弱という意味です。

加齢とともに身体活力(筋力や認知機能など)が低下した状態で、発症すると要介護状態に進みやすくなります。

フレイルは健康と要介護状態の中間です。



フレイルの要因としては、筋力低下など身体的要因だけでなく、精神的要因や社会的要因も深くかかわっていると考えられています。予防するためには簡単に実践できる身体的要因に対するアプローチから始めましょう。

今回は、リハビリテーション科・栄養科・視能矯正科から予防に関わる知識やアドバイスを紹介します。

身体的要因

筋力低下など

社会的要因

孤独・閉じこもり

精神的要因

うつ病・認知症



整形外科

とくがわ せいじ 徳川 誠治

栄養科

フレイル予防のための栄養

健康寿命を延ばすためには、筋肉を減らさないことが非常に重要です。高齢になると、同じ量のたんぱく質をとっていても合成が少なくなるといわれています。フレイル予防のために特に大切な栄養素は「たんぱく質」と「ビタミンD」です。

1日に必要なたんぱく質の量は、今の筋肉量を維持したい場合は体重1kgあたり1.0g。筋肉量を増やしたい場合は体重1kgあたり1.2~1.5gのたんぱく質が必要とされています。

たんぱく質は1食にまとめて摂るよりも3食均等に摂取した方が筋肉が作られる割合が高くなるといわれています。一度に沢山食べられない方は、主食(ご飯、パン)よりも副食(おかず)を食べるように心がけましょう。



【たんぱく質を多く含む食品】

魚、鶏もも肉、豚・牛などの赤身肉、豆腐、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズなど

【ビタミンDを多く含む食品】

さけ、さんま、ぶり、卵、しめじ、まいたけ、干しいたけなど



筋肉を保つために

- 筋肉は日々、合成と分解をくり返している
- 効果的に筋肉を合成するために、たんぱく質を「夕食でまとめて」食べるのではなく「毎食、均等に」食べることが大切
- 食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われるが、不足すれば自分の体の筋肉が分解され、体の筋肉が減少する
- 十分なエネルギーと必要な栄養素を摂取して、バランスのよい食事をする



毎食何か1品食べるようにしましょう

参考資料: フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動

視能矯正科

アイフレイル



アイフレイルとは「加齢による目の機能低下」です。

加齢とともに、眼球は構造的にも機能的にも衰えてきます。見にくさや不快感を放置していると衰えが進み、重度な障害に陥ると回復は難しくなります。早期に発見できれば適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できます。

アイフレイルの「セルフチェック」をしてみましょう!

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなることもある	3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4 食事の時にテーブルを汚すことがある	5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	6 まぶしく感じやすい
7 まばたきをしないとはっきり見えないことがある	8 まっすぐの線が波打って見えることがある	9 段差や階段が危ないと感じたことがある
10 信号や道路標識を見落としたことがある		

出典: アイフレイル啓発公式サイト

チェックが2つ以上の方は、アイフレイルかもしれません。一度、眼科を受診してみたいはいかかでしょうか? ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、目の健康寿命を延ばしましょう!

リハビリテーション科

運動でフレイル予防

高齢者に起きやすいフレイルは運動で予防することができます。

筋肉量は20歳ごろをピークに減っていき、80歳代では20歳代の60%に減少するといわれています。特に下肢筋力の低下は、立ち上がりや歩行・階段昇降などの移動動作能力の低下や転倒を招く大きな原因になります。

高齢者であっても適切な運動を行うことにより、筋力が改善することがわかってきています。運動としては、「負荷を少なく回数を増やすこと」をお勧めします。この運動は高齢者に安全な方法で、負荷を強く少ない回数を行うことと同程度の効果があるからです。

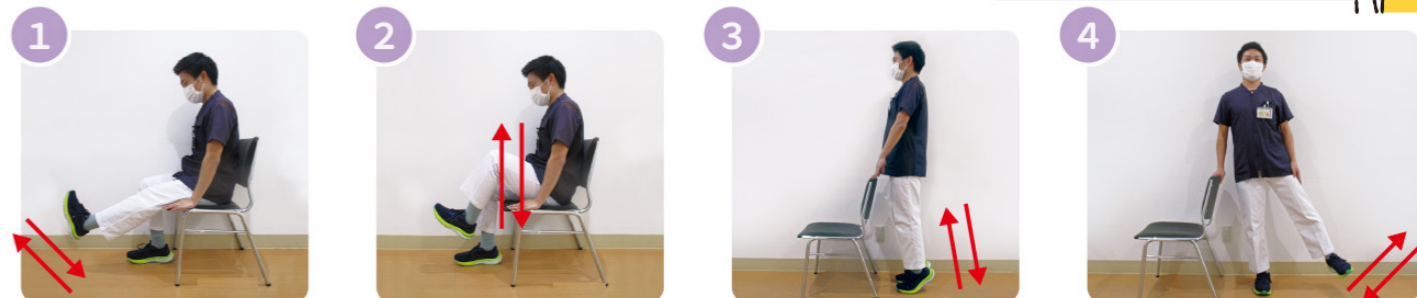


フレイル予防のための4つの運動を紹介します。

(③・④は椅子の背もたれなどを利用してください)

運動を行う際の注意点

- 血圧上昇の予防のために、息を止めないようにしてください。
- 運動は反動をつけずにゆっくり4~6秒かけて行い、戻すときもゆっくり行うことを心がけてください。



1 膝を伸ばす運動です。椅子に腰をかけてゆっくり膝を伸ばしてください。歩行能力の維持向上に役立ちます。

2 股関節を曲げる運動です。椅子に腰をかけてゆっくり太ももを上げてください。良い姿勢が保たれ、転倒予防に役立ちます。

3 つま先立ちの運動です。立った状態でゆっくりと踵を持ち上げてください。土ふまずがしっかりすることで、歩行が安定します。

4 股関節を外に広げる運動です。立った状態で体が傾かない程度にゆっくり足を横に広げてください。立位や歩行時の不安定性が軽減し、転倒に対する恐怖心が減少します。

フレイル予防は運動を続けることが大事です。生活の中で続けることができる運動を見つけることが、長続きの秘訣です。

