

みなさんこんにちは。毎日暑い日が続いていますが、体調を崩されていませんか？

最近また、コロナウィルス感染者数が増加しています。今年もマスクを着用して夏を過ごさなければなりません。脱水症や熱中症など引き起こしやすい時期です。こまめに水分や塩分を補給し、体調管理に十分気をつけましょう。

今回は、『フレイル予防』について紹介していきます。

## ◎まずは自分の体に目を向けてみましょう！

みなさん、最近このようなことはありませんか？

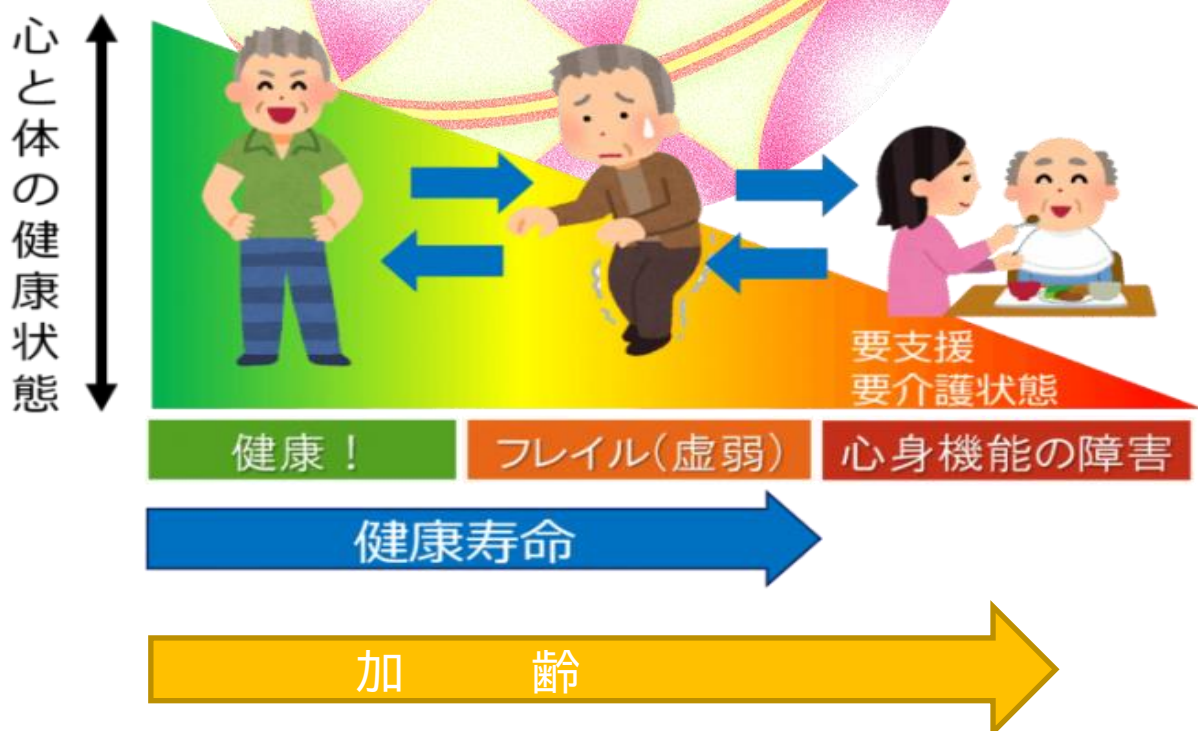
- ・ 以前と比べてなんだか、疲れやすくなった
- ・ 歩くのが遅くなった
- ・ 1年で体重が2～3kg減った

心当たりがある方は、もしかしたら『フレイル』の状態かもしれません。『フレイル』という言葉は、数年前から医療や福祉の現場で使われています。今回は『フレイル』について、そしてその予防法について一緒に学んでいきましょう！

### ★フレイルとは

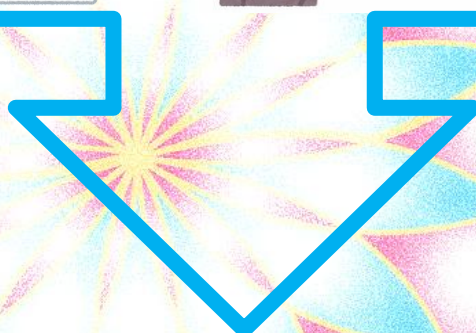
- ・ 体や心の働きが弱くなる
- ・ 社会的なつながりが弱くなる

などの加齢による衰え全般のことを**フレイル（虚弱）**と言い、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。



## ★フレイルチェックをしてみよう！

- ① 体重を減らそうとしていないのに年間で **4.5～5 kg以上も体重が減った**
- ② 握力が**弱くなる**
- ③ 歩く速さが**遅くなる**
- ④ 身体を動かす機会が減り、**身体活動量が低下**している
- ⑤ 何をするにも**面倒だと感じる**日が週に3～4日以上ある



0項目：健常

1～2項目：フレイル予備軍

3項目以上：フレイル状態

年齢を重ねる中で、食事量が減ってくると体重や筋力が次第に低下していき、握力も減少していきます。

また、体の衰えが進んでくると少し体を動かすだけで疲れたり、外に出て人と会う機会が減ったりしていきます。

このように体の衰弱がさらなる衰弱を呼ぶという悪循環が進むと、次第にフレイル状態に至ってしまうのです。

## でも！安心してください！

フレイル状態であっても、健康へと**回復できます**！  
次にその方法についてご紹介します。



## ★取り組もう！フレイル予防

フレイル予防の3つのポイントを紹介します！

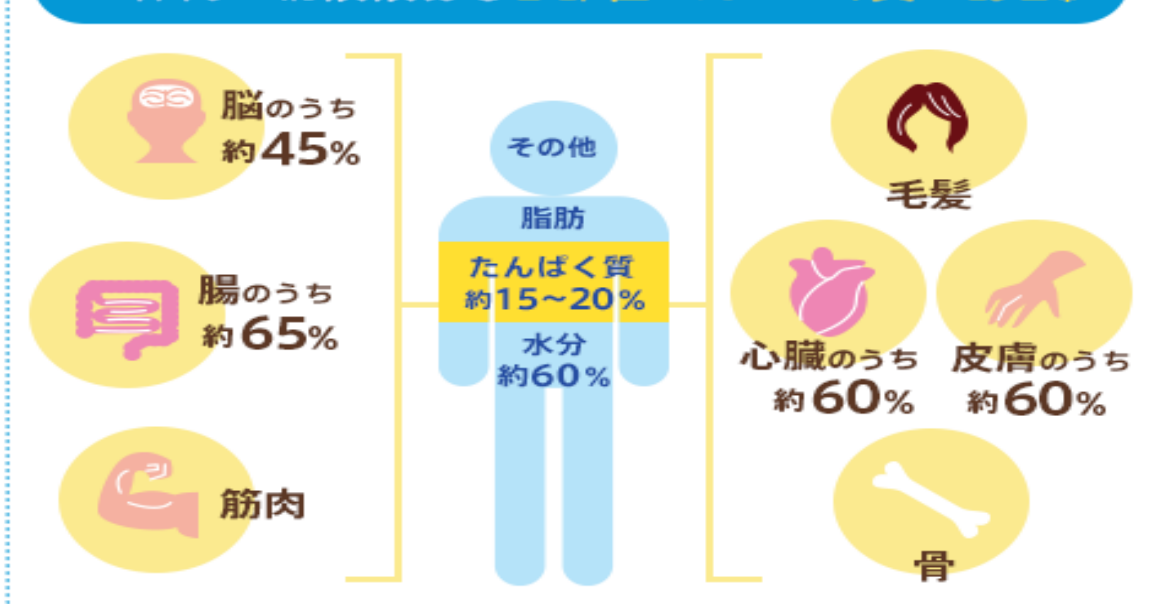
### ① バランスの取れた食事をする

筋肉のもとになるたんぱく質を多く摂取しましょう！  
筋肉の80%はたんぱく質からできていることを皆さんご存じでしたか？  
たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなります。その為、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食事をとることが大切になります。



1日の食事で、体重1kgあたり1gのたんぱく質をとることが望ましいと云われています。ですが、たんぱく質を過剰にとりすぎると、腎臓への負担が大きくなり、腎臓の機能が低下してしまう可能性があるため注意しましょう。詳しくは在宅情報マガジン てまり 令和3年 第1号 ([zaidan-omtiryo.jp](http://zaidan-omtiryo.jp))をご覧ください。

### 体内の構成成分と各部位のたんぱく質の割合\*



\*水分を除いた重量に占めるたんぱく質の割合

## ② 適度に体を動かす

身体を動かすこと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。目標は**今より10分多く**体を動かしてみましよう！



## ③ 社会参加の機会を増やす

社会参加の機会が少なくなると、“**フレイルの最初の入り口**”になりやすいことがわかってきました。

地域のボランティア活動や趣味のクラブ活動に参加したり、知り合いの方とお出かけしたり、自分に合った活動を見つけることが大切です。



新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続いていますが、感染予防をしっかりと行いながら、フレイル予防に取り組んでみましょう！



## ★おわりに

年を重ねると、ある程度の衰えが出てくることは自然なことです。フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組んで健康に近い状態へ改善、そして健康を維持していきましょう！

### ～健康教室の様子～



※今回も十分な感染症対策の下実施いたしました。

Q1； フレイルとは、健康な状態から要介護状態へと移行する段階のことをいう

Q2； フレイル状態でも健康へ回復できる

Q3； 筋肉の80%はたんぱく質である

Q4； 体を動かすことは、食欲や心の健康にも影響する

Q5； 社会参加はフレイルの予防には関係ない

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 脳のトレーニング ～切り絵、貼絵で絵ハガキ作り～ 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1.  Q2.  Q3.  Q4.  Q5.

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>