

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

EGAO
KARA
medical book

vol.23
2022
WINTER

えがおから

医療ブック



加齢による心身の衰えを改善

自宅でやろう! フレイル対策



福岡県医師会

えがおから 医療ブック Vol.23
【福岡県医師会広報紙】

発行・編集／公益社団法人福岡県医師会
〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30 TEL 092-431-4564 <https://www.fukuoka.med.or.jp/>



「えがおから」についての アンケートを募集中!

福岡県医師会が発行する本広報紙「えがおから医療ブック」についてのご意見を募集しています。ご覧になった感想や、「こんな特集テーマが読んでみたい」などのご意見をお待ちしております。皆さまからいただいた声を取り入れながら、今後の冊子を作成してまいりますので、どうぞご協力をお願いいたします!

アンケートのご回答は右の二次元コード、もしくは下記のURLから!

<https://forms.gle/Q3wizpE3J1XH6cXH7>



福岡県医師会SNS公式アカウント

福岡県医師会のSNS(ソーシャルメディア)公式アカウントをご紹介します!



YouTube

健康づくりにまつわるテーマで毎月1回配信しているセミナーや、『新型コロナウイルス最前線』と題してウイルスの特徴や正しい感染対策をまとめた動画など、さまざまなコンテンツを配信しています。ぜひ、チェックしてみてください!



チャンネル登録 & いいね!👍をクリック

facebook

セミナーや本会主催の研修会、事業のご案内、YouTube動画の更新情報を随時発信しています!



「福岡県医師会」を検索 🔍 & いいね!👍をクリック

Twitter

本会事業のご案内、YouTube動画の更新情報を随時発信しています!



@fpma2で検索 🔍 & 今すぐフォロー



「フレイル」になる原因って？

フレイルは加齢による体の変化だけでなく、心の変化、環境の変化といった要因が重なり合って起こりやすくなります。

あなたの「フレイル度」を測ってみましょう！

この「イレブン・チェック」は、簡単にできる11項目のチェックです。
回答欄の「はい」「いいえ」に○をつけてみましょう。
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、ご注意ください。

栄養 (食・口腔機能)	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか？	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	Q9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか？	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

右側の○が3～4個ならフレイル予備軍、5個以上ならフレイルの可能性が高いでしょう。もし該当したとしても、早く気づいて対策をすれば、進行を遅らせたり改善したりすることができます。

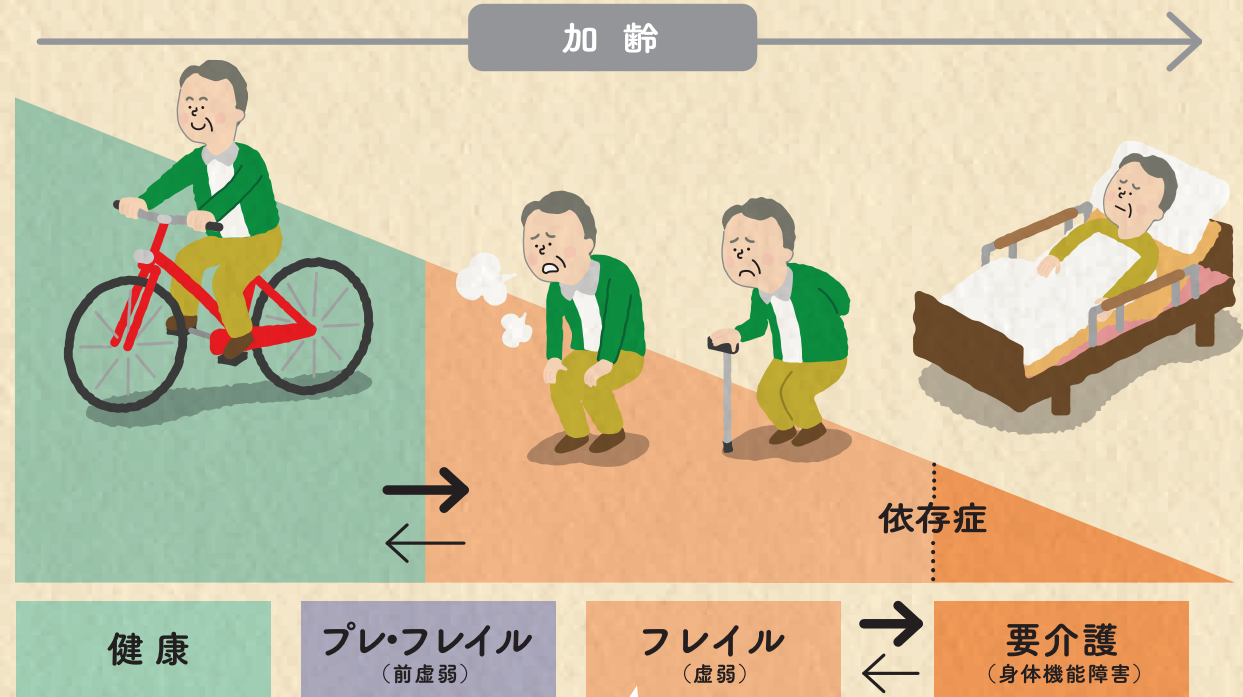
← 次のページでは、フレイルを予防・改善するための具体的な対策をご紹介します。

加齢による心身の衰えを改善 自分でできる！ フレイル対策

「フレイル」ってなに？

人は誰でも、年齢を重ねるとともに身体能力や思考力が少しずつ衰えていきます。それが進行すると病気になるったり、あるいは介護が必要な生活になってしまうこともあるでしょう。フレイルとは、「健康」と「病気、要介護状態」の間にある、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。

多くの方は、健康的な状態からフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、高齢になるほどフレイルになるリスクは高まっています。「年だから仕方がない」と何も対策をせずにいると、フレイルの悪循環から抜け出せず、より早く心身の衰えが進んでいきがちです。さらに、さまざまな合併症を引き起こすリスクも高くなってしまいますので注意が必要です。フレイルに早めに気づいて正しい治療や予防をすることが、健康長寿への第一歩になると言えるでしょう。



フレイルの状態になると…

- 体重が減る
- 元気がわかなくなる
- 筋力が落ちる
- ちょっと動くだけで疲れてしまう
- 歩くスピードや体の動作が遅くなる
- 病気にかかりやすくなる

など、さまざまな症状がみられるようになります。

フレイルの予防や改善には、「社会参加」「運動」「食事」という3つのポイントをバランスよく実践することが大切です。ここでは、自宅ですぐに取り入れられる「運動」と「食事」についてご紹介していきます。

自宅ですることができる フレイル対策法



「社会参加」も意識しましょう！

趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことで、精神的な安定につながり、認知能力の維持にも役立つとされています。

運動

まずは、
簡単にできる
筋トレ運動から！

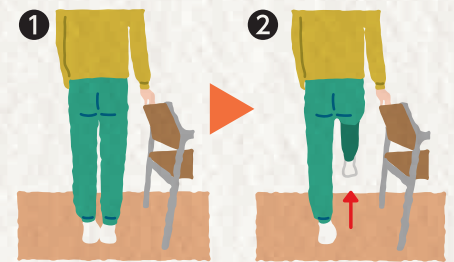
体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。これから毎日、今より10分でも多く体を動かすよう心がけてみてください。

監修
久留米大学医療センター
リハビリテーション科
名護 健先生

片足立ち

- ①姿勢を真っ直ぐにして立ちます。
- ②地面につかない程度に片足ずつ上げます。

目安/左右1分ずつ ◎1日3セット

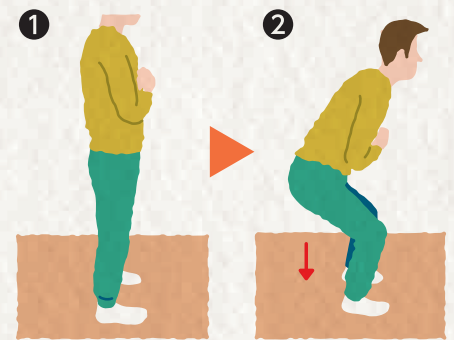


POINT
イスなどにつかま
って体を支えても
OKです。

スクワット運動

- ①両足を肩幅に広げて立ちます。
- ②お尻を引きながら膝を曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

目安/深呼吸のペースで5~6回 ◎1日3セット

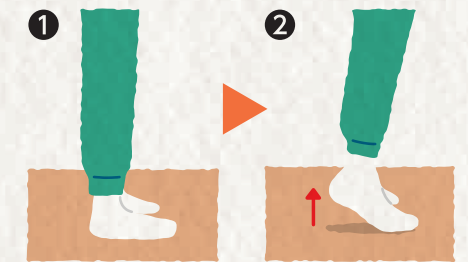


POINT
膝は直角以上には
曲げないように、
膝がつま先より前
に出ないようにし
ましょう。

踵上げ運動

- ①両足を少し広げて立ちます。
- ②ゆっくりと踵を上げ、その後ゆっくりと元に戻します。

目安/10~20回 ◎1日2~3セット



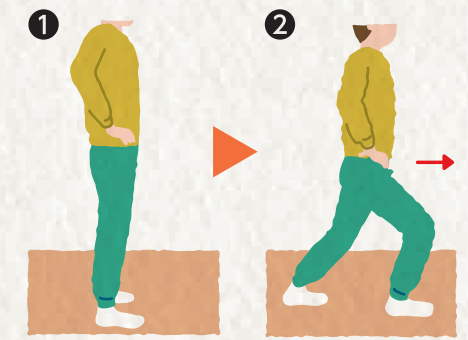
POINT
自信のある方は、
壁に手をつき片
足で行いましょう。

フロントランジ

(前ステップ運動)

- ①両手を腰に当てて立ちます。
- ②片足を大きく前に踏みだし、ももを下げます。体を上げ、足を戻します。

目安/5~10回 ◎1日2~3セット

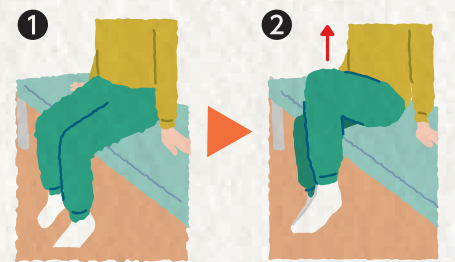


POINT
前に出した足の
ももが水平にな
るように下げま
しょう。

もも上げ運動

- ①椅子などに座った状態で行います。
- ②片足ずつももを上を持ち上げます。

目安/片足10~20回 ◎1日3セット



POINT
体を横に傾けない
ように気をつけま
しょう。

お尻上げ運動

- ①寝た状態で両膝を立てます。
- ②その状態からお尻を持ち上げ、ゆっくりと元の状態に戻します

目安/10~20回 ◎1日3セット



POINT
勢いをつけず、
呼吸に合わせて
行いましょう。

これらの運動が難しい方は、代わりにこんな運動をやってみましょう。

食事

バランスの取れた
食事を3食しっかり
とりましょう。

高齢になると食が細くなりがちで、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足する傾向があります。この「低栄養」状態になると、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといったさまざまな症状がみられ、フレイルを引き起こす大きな要因となります。

低栄養を予防するには、次のようなポイントを心がけましょう。

① 3食しっかり食べる

食事を抜いてしまうと、1日に必要な栄養をとることが難しくなります。規則正しい3食の食事をとることで、生活のリズムが整い、胃腸の働きを促進して食欲を高めることにつながります。

② いろいろな食品を食べる

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

③ 主食・主菜、副菜を組み合わせる

副菜: 野菜や海藻、きのこなど
ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、体の調子を整えます。1日の目標摂取量は350gです。毎食1〜2皿は添えるようにしましょう。

主菜: 魚、肉、卵大豆製品など
たんぱく質や脂質を多く含み、体づくりの基礎となります。脂肪分の少ない赤身の肉や魚などを上手に取り入れましょう。

主食: ごはん、パン、麺類
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。減らしすぎると満足感が得られず、間食が増える原因にもなります。

④ たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質が不足すると、筋肉が衰えて運動機能が低下しやすくなります。良質なたんぱく質を意識してとるようにしましょう。

高齢者(65歳以上)が1日に必要なたんぱく質量の目安は、 $\text{体重(kg)} \times 1.0 \sim 1.2\text{g}$ です。つまり体重が50kgの人なら50~60g、食材ではこれくらいが目安となります。

豚肉 ロース	鮭	牛乳 コップ	卵	納豆	豆腐
50g (約13g)	75g (約20g)	1杯 (約6g)	1個 (約7g)	1パック50g (約8g)	1/3丁:100g (約6g)

()内はたんぱく質量の目安

これらすべてで約60gのたんぱく質がとれます

参照: 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業(厚生労働省健康局健康課)

お口のケアも
忘れずに!

知っておきたい 「オーラルフレイル」

監修
福岡歯科大学
総合歯科学講座
訪問歯科センター
森田 浩光 先生

食事に関連した予防法はもうひとつあります。噛んだり、飲み込んだり、話したりする力が落ちるなど、歯や口の機能が衰えた状態のことを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルになると、食べるものが偏ったり食欲が低下してしまうなど、食生活にも大きな影響を与えることになるでしょう。



最近お口でこんなこと 気になりませんか?

- 1 歯磨きやうがいがかたくなりにくい
- 2 口がいつも乾いている、唾液が出ない
- 3 噛みくだく力が落ちている
- 4 食べ物が口の中からこぼれる、残る
- 5 舌でうまく送り込めない
- 6 うまく噛めない
- 7 うまく飲み込めない、むせたり時間がかかる

1つでもあてはまるのであれば「オーラルフレイル」の可能性がります。

「歯磨きの際、より丁寧にブラッシングする」、「口周りの体操を行ってみる」など、できることを取り入れつつ、歯医者さんにも相談してみましょう。

やってみよう!

パ タ カ ラ

体操

口や舌を動かして「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで、食べたり飲んだりする機能の維持向上をはかる体操です。

パ

口を閉じてから大きく口を開けて発音
食べこぼしを予防

タ

舌を上あごにくっつけて発音
食べ物をつぶす舌の筋肉を鍛える

カ

のどの奥を意識してしめるように発音
誤えんやむせを予防

ラ

舌を丸めるように発音
舌で食べ物を飲み込みやすくする



口を大きく動かしてハッキリと発音することがポイントです。リズムよく、「パパパパ タタタタ カカカカ ララララ」と3回繰り返してみましょう!