

フレイルと健康寿命

◆平均寿命よりも大切な「健康寿命」

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間のこととて、寝たきりや認知症などにより介護を要する期間を平均寿命から差し引くと健康寿命の期間になります。

現在、日本人の平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。健康寿命は生活習慣の改善で延ばすことができます。

◆「フレイル」とは

フレイルとは、年齢とともに生じる心身の衰えのことを言います。加齢による衰えは自然なことですが、フレイルの状態が長く続くと、要介護や寝たきりのリスクが高まります。早いうちに適切な対策を行い、フレイルを予防することで健康寿命を延ばすことにつながり、健康な状態に戻ることも十分に可能です。

◆フレイルチェック

フレイルには下記のように4つの側面があります。これらは生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行します。気づいた項目から改善しましょう。

心理的・認知的フレイル

- ・ 以前と比べて物忘れが多くなった
- ・ 今が何月何日何曜日かわからなくなることがある
- ・ 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- ・ 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- ・ 自分なりのストレス解消法がない

オーラルフレイル

- ・ 「たくあん」や「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛み切りにくくなった
- ・ 水や汁物でむせることが増えた
- ・ 人から聞き返されることが増えた
- ・ 自分の口臭が気になる
- ・ 口の中が以前より乾燥している気がする

身体的フレイル

- ・ 同姓の同年代より歩くのが遅い
- ・ 以前より体力が落ちたと感じる
- ・ ひざや腰など身体に痛みを感じることもある
- ・ ペットボトルが開けにくくなった

社会的フレイル

- ・ 家に閉じこもりがちだ
- ・ 人と食事する機会がない
- ・ 以前はできていたことが面倒だと感じる
- ・ 地域行事やサークルに参加していない
- ・ 退職後、人と話す機会がかなり減った

◆フレイル対策について

身体的フレイル

・ サルコペニア(※)を防ごう
両手の人差し指と親指で輪をつくり、利き足と反対のふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに囲みましょう。隙間ができる人は「サルコペニア」の危険があります。筋力低下や骨折の恐れが高まるほか、外出頻度が減り落ち込んだり、認知症などのリスクもあります。

・ 痩せすぎに注意しましょう
特に筋肉の元になる「たんぱく質」を含む肉、魚、卵、乳製品、豆類などを意識して摂るようにしましょう。

肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活が続けていると、きちんと食べているつもりでも筋力低下や低栄養の原因になります。ウォーキングをしましょう。

- ① 背筋を伸ばす
 - ② 目線は真っ直ぐ前を見る
 - ③ かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
 - ④ 歩幅を少し広げる
- この4つを意識して、まずは10分歩いてみましょう。

オーラルフレイル

- ・ 会話やカラオケで口の筋肉を鍛えましょう。
- ・ 顔の周りや耳の下、顎の下側をマッサージして、だ液が出るように促しましょう。
- ・ 歯ブラシやデンタルフロスなど、自分に合った道具で口内を清潔にしましょう。

心理的・認知的フレイル

- ・ 日常生活の中から頭と身体を使うことを意識しましょう。
- ・ つらい時は、無理せず誰かに相談しましょう。

社会的フレイル

- ・ 家族や友人とコミュニケーションをとる機会を増やしましょう。
- ・ (※)加齢にもなつて生じる骨格筋量と骨格筋力の低下

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373