健康知恵袋

フレイル予防について

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活動作が行いにくくなることです。フレイル予防の実施に早すぎるということはありません。自分らしく元気に暮らしていくために、フレイルを予防・改善していきましょう。

左記のチェック項目の該当数が多いほど「フレイル」のリスクが高まっている可能性があります。

□6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった。
□食欲がわかず、食事量が減った。
□お茶や汁物などでむせることがある。
□硬いものが食べにくくなった。
□以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
□気づくと、1日中誰とも話していない。

フレイル予防3大要素

フレイルを予防する大切な要素は「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」の3つです。これらはお互いに影響し合うため、いずれか1つが向上するとすべての要素が活性化していきます。まずは自分に不足しがちな要素から強化していきましょう。

食事は楽しく、バランス良く

・バランスの良い食事をとりましょう

主食（米、パンなど）、主菜（肉、魚、卵などのメイン）、副菜（野菜、きのこ、いも類、海藻など）をそろえ、多様な食品をとるようにしましょう。

・たんぱく質の摂取が大切です

たんぱく質が不足すると、筋肉を作る力が低下し、筋肉量が減少してしまいます。加齢によってたんぱく質を筋肉に合成する効率が低下するので、毎食意識してとることが大切です。毎食25～30g程度を目安にしてください。

※食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

〈食品に含まれるたんぱく質量〉
（すべて100gあたり）
例：初かつお20・6g、鶏ささみ19・7g、豚ひれ肉18・5g、和牛もも肉17・9g、納豆14・5g、卵11・3g、牛乳3g

口の周りの筋肉・歯を守りましょう

硬いものが食べにくい、お茶や汁物でむせるといったことはありませんか。口のトラブルを放っておくと食が細り、体力が低下し、外出が減るなど、全身が悪化するなど、悪循環に陥りやすくなります。口（口腔機能）の衰えはオーラルフレイルといい、フレイルのはじまりになるので、日ごろからのケアが大切です。

・日ごろからよく噛み、口や舌を積極的に使いましょう。おしゃべりも効果的です。
・毎食後の歯みがき、義歯（入れ歯）の手入れをしましょう。
・かかりつけの歯科医を持ち、定期的にチェックしましょう。

運動をしましょう

運動不足は筋力を低下させ、フレイルを進行させる要因になります。筋肉は何歳になっても増やすことができます。

まずは誰でも気軽に始められるウォーキングがおすすめです。歩くことは、筋力の維持・増強につながるうえに、食欲増進やストレス解消効果も期待できます。自分にとって、ちょっときついと感じる程度の速さで歩くと、体力の向上につながります。

ＩＷＫＴＶでは運動番組も放送しています。ぜひ一度ご覧いただき、取り組んでみてはいかがでしょうか。

誰かと関わる機会を持ちましょう

社会とのつながりを失った状態をソーシャルフレイルといい、フレイルの入り口となります。他者とのコミュニケーション機会を失うと、口腔機能の低下を招き、食生活に影響を与えるほか、社会的に孤立することで、認知機能の衰えにつながるなどの悪循環を引き起こします。

コロナ禍では、出かける回数も減ったのではないでしょうか。正しい感染予防をしたうえで、まずは身近なつながりを大切にし、積極的に社会とつながる時間を持ち、生活に張りを与えましょう。

○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