

# はじめの一步

～フレイルを予防しよう～

最近、体を動かす機会が減り、「ちょっと痩せてきたかも…」「足取りが変わった…」「前よりも疲れやすくなった気がする…」「外出するのがおっくうなときがある…」など、変化を感じることはありませんか？それは「フレイル」かもしれません。

## ■ フレイルについて

### 身体的要因

(※サルコペニアやロコモティブシンドローム)

### 精神心理的要因

(軽度認知障害・うつ病)

### 社会的要因

(社会不参加・孤立)

フレイルとはこれらの要因が複雑に絡み合い、**心と体の活力が低下**したことをいい、「健康な状態」と「要介護状態」との中間に存在すると考えられています。これは年齢を重ねると誰もが感じることです。しかし、この「フレイル」の段階であれば、適切な運動や食事などの介入を行うことで、**健康な状態へ戻る**ことができるとされています。つまり、**いかに早い段階で「フレイル」に気が付き、適切な対応ができるかがカギ**となります！それでは「フレイル」を予防するポイントをご紹介します。

※ サルコペニア：加齢に伴って筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を指します。

※ ロコモティブシンドローム：年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。

## 運動

体を動かすことにより筋力・運動機能の維持だけでなく、ストレス発散、食欲増進にも効果的です。ちょっとした少しの運動でも継続し、筋力の低下を防ぐことで転倒・骨折等のリスクも軽減されます。

## 社会参加

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会するなど、ご自分に合った活動を見付けることが大切です。

## 栄養・口腔

近年たんぱく質の摂取量低下が懸念されています。(新型栄養失調) 加齢とともに筋タンパクの合成が遅くなるため、高齢者は一層たんぱく質の摂取が必要です。また嚙む力、嚥下機能の低下により、食べる行為が億劫になり、低栄養に陥りますので、口腔ケアを行い、良く嚙むことを意識していきましょう。

おすすめの体操は「パタカラ体操」です。「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれを連続して発音することで舌や唇、その周りの筋肉(口輪筋、表情筋)の衰えを予防・改善することができます。楽しく継続できることがフレイル予防のポイントになりますので、まずは無理なく行っていきましょう。

※参考文献：今日からできるフレイル対策(東京大学)、令和元年 食べて元気にフレイル予防(厚生労働省)