



フレイルとは？

高齢になって体の力が弱くなって外出の機会も減り、病気ではないけれど誰かの手助けや介護が必要になってくる虚弱状態をフレイルと呼びます。健康状態を維持するためにこのフレイルを予防することが大切です。

「最近、ちょっと痩せてきたかも・・・」「走るとすぐ息切れがするようになってきた」「前よりも疲れやすくなった気がする・・・」「外出するのが億劫な時がある」などの症状は誰もが感じることで、健康と要介護の中間の状態です。

フレイルの3つの要素

フレイルの3つの要素として「身体の虚弱」、「心と認知の虚弱」、「社会性の虚弱」があげられます。高齢期のBMI(体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格の状態)は中高年とは異なり、少し高めの方が栄養状態や死亡率の統計からみても良いことが分かってきました。

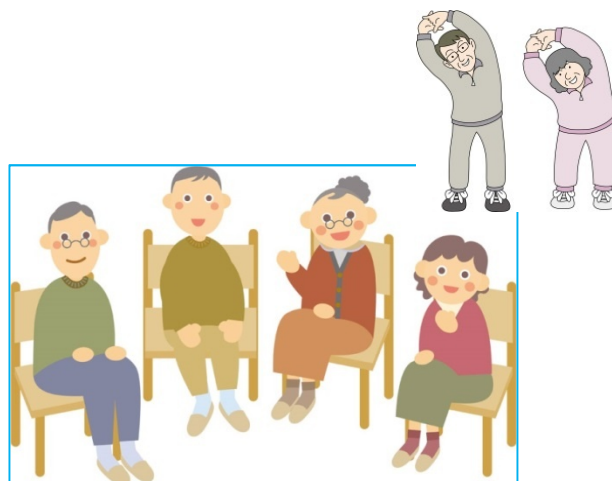
またフレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。タンパク質を取り、適度な運動をすることによって筋肉の衰えを遅らせることが大切です。

健康長寿に大切な「栄養」「運動」「社会参加」

まずはバランスの良い食事と口腔機能を維持するために、毎日の食事には筋肉のもとになる魚、肉、大豆製品、牛乳・乳製品を中心に野菜や果物、海藻類もたっぷり摂りましょう。そしてよく噛むことも大切です。

少しの運動でも毎日継続して行うことで筋力の低下を防ぐことができます。転倒・骨折から寝たきりになるリスクも軽減されます。

3番目の柱である社会参加は趣味やボランティア、就労などで外出の機会を増やす工夫をしましょう。よく言われる「きょうよう」(今日用事がある)、「きょういく」(今日行くところがある)が何より大事です。友人とおしゃべりや会食などでいつも刺激をもらい前向きに生活することがフレイル予防につながります。



人やまちとつながろう

閉じこもりを防ぐために買い物やペットの散歩など、小さな用事を組合わせて、こまめに外出することが大切です。近所づきあいや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア、ウォーキングの会などに参加して楽しさとやりがいを見つけて人やまちとつながりましょう。

無理をしたり、ストレスがあると健康効果が弱まります。自分のペースを守るコツを知って活動を続けましょう。

地域力でみんな元気に

地域の皆さんが助け合い、信頼し合うことでまちも人も元気になります。認知症や孤独死予防のためにも、みんなで見守り力を高めたいものです。行政だけでなくNPOや民間企業、ボランティアなど世代を超えて交流し、お互いさまで言い合える「支え合い力」を育てましょう。

住み慣れた地域で暮らし続けるために、行政だけでなくNPOや民間企業、ボランティアなどが「生活支援サービス」を始めています。社会福祉協議会や地域包括支援センターなどで利用や参加に関する情報を入手できます。

介護予防の目指すところ

介護予防とは心身機能の改善や環境を調整して高齢者の生活機能の向上や地域社会活動への参加を促すことにより、要介護状態にならないようにすることです。一人ひとりが生涯にわたり生きがいのある生活やQOLの向上、自己実現できることを目指しています。(Y)