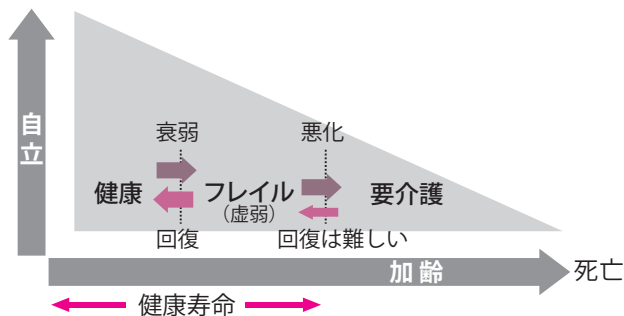




## フレイルを予防して、健康寿命を伸ばそう!

フレイルとは、「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉で、日本老年医学会が2014年に提唱した概念です。フレイルは、食が細くなることで体重が減少したり、筋力や歩く力が低下して疲れやすくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもるなど、心身の活力が低下し、将来介護が必要となる危険性が高くなる状態を言います。しかし、その兆候を知り、早めに対処すれば、健康な状態に回復する可能性が高くなると言われています。

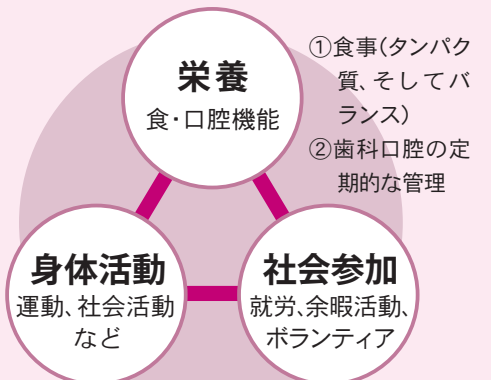
厚生労働省は、「高齢者の特性を踏まえた保健事業のガイドライン」(平成30年4月)において、フレイルに着目した対策と生活習慣病の重症化予防に取り組むことで、介護予防と健康寿命の延伸を図るとしています。



### フレイルに該当する人はどのくらいいるの?

東京都健康長寿医療センター研究所の新開氏らが群馬県草津市で実施した研究によると、70歳以上の高齢者916人にフレイル調査を実施したところ、全体で3割がフレイルに該当するという結果でした。フレイルは、男性80歳以降、女性75歳以降に急増することがわかっています。市で今年度実施した65歳以上を対象とした介護予防教室において、対象地区6行政区で行った調査の結果では、1,933名中172名(8.9%)が、フレイルに該当していました。年齢別の該当率を見ると、80歳未満は5~8%程度となっていますが、80歳以上は22.3%と急増しています。

### フレイル予防とフレイルから回復するために



- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ
- ①友だちと一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

健康長寿のための「3つの柱」  
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授

### 1 栄養

- ①多様な食品をバランスよく食べ、栄養不足にならないよう3食きちんと食べましょう。
- ②たんぱく質は、病気への抵抗力を高め、筋力の元となる大切な栄養素。肉、卵、魚、納豆、牛乳などに含まれています。毎食、必要量をしっかり食べましょう。

### 2 運動

- ①家の中でも外でもよく動いて、定期的に運動をしましょう。
- ②筋トレを日々の生活に取り入れ、筋力をアップしましょう。筋力は高齢になっても高めることが可能です。あきらめずに、少しずつ毎日行いましょう。

### 3 社会参加

- ①趣味活動や地域活動等で人とつながりましょう。一緒に活動することは脳の刺激になります。積極的に社会参加をして、人との会話を楽しみましょう。

### お知らせ

★「フレイルチェックシート」およびフレイル予防に関するチラシは、保健センターロビーに設置しています。  
★市内各地域で体操教室を定期的に行っており、日程等は毎月回覧の「支援センター便り」でご紹介しています。一人よりみんなで運動するほうが楽しく会話も弾みますので、ぜひご参加ください。