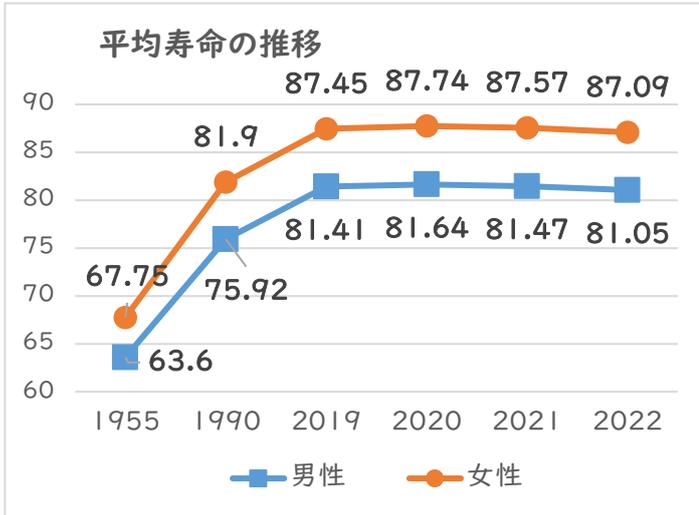


フレイルについて知ろう

●平均寿命と健康寿命

平均寿命:生まれてから死ぬまでの期間

健康寿命:心身ともに健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間



参考:令和2年版厚生労働白書—令和時代の社会保障と働き方を考える

参考:厚生労働省—健康寿命の令和元年度値について—

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。これは、寝たきりなどによって、日常生活に制限がかかった期間であることを示します。

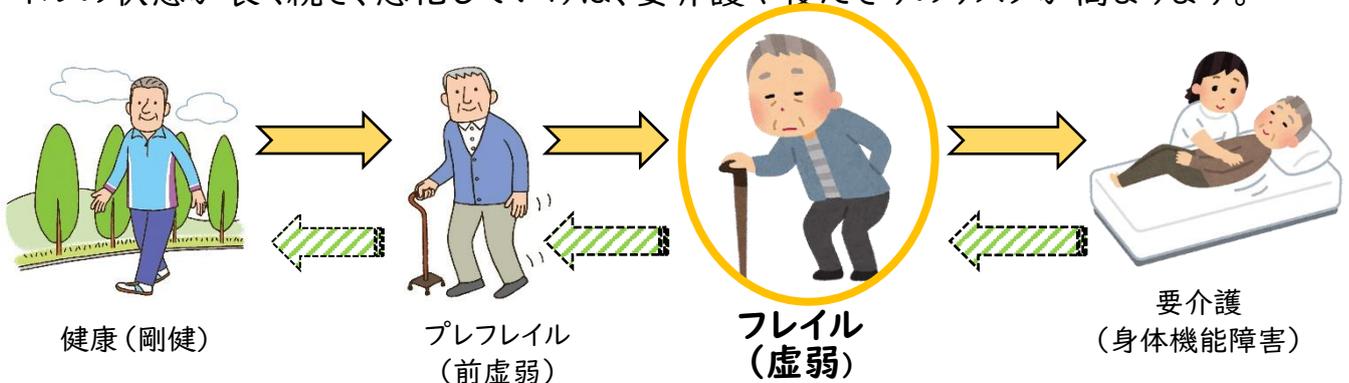
健康寿命は、生活習慣を改善することで伸ばすことができます。最期までいきいきと過ごすために、**早期にフレイル予防**をしていきましょう。



●フレイルってなに？

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「**虚弱状態**」を指します。まだ介護は必要でないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など、年齢と共に生じる心身の衰え、それがフレイルです。

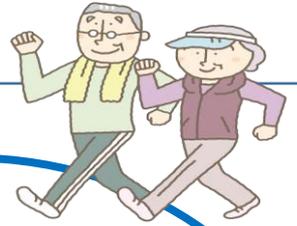
フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。



一方で、**早期に適切な対策を行うことで、健康な状態に戻ることも可能です。**

高齢になってから対策するよりも、若いうちからフレイルに興味を持ち、みんなで気を付けることが効果的です。

●身体的フレイル



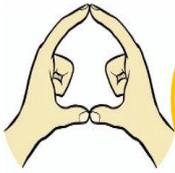
～フレイルチェック～

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅い方だ
- 以前と比べて体力が落ちていると感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

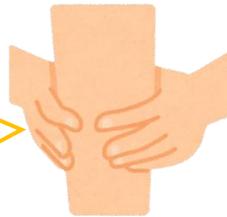
💡 簡単な運動や食事から見直し、
健康を維持して介護いらずの
セカンドライフへ!

★1日に必要なたんぱく質の量は1kgあたり1g以上です。間食も利用して摂取しましょう。
(例) 卵1個50g…約7g、
鶏ささみ1本65g…約16g
★運動はサークルやボランティアなど「**人とのつながり**」を大切にしながら取り組みましょう。

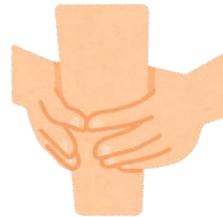
<指輪っかテストでサルコペニアの危険度をチェック☆>



利き足でない方のふくらはぎの、一番太い部分を、力を入れずに軽く囲む



囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる

危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクが高まります。

低 サルコペニア(※)の危険度 高

※サルコペニアは身体的フレイルの一種で、加齢や病気が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態です。

<つま先立ちで下半身を鍛えよう☆>

回数の目安は5～10回・1日2～3セットですが、無理せず自分のペースで行います



①イスの背を持ち、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。



②ゆっくりとかかとをおろす。

その他にも、姿勢を意識しながら10分程度のウォーキングやスクワットも足腰を鍛え、フレイル予防には効果的です。

ただ!!

体調が悪い…💧いつもと違う…💧と感じたら、無理せずに休息をとりましょう。

●オーラルフレイル

8020



固いものが食べづらくなり、柔らかい物ばかり食べていませんか？
柔らかい物ばかり食べていると、口の筋肉が衰えて食べられるものが
どんどん減ってしまいます。



～フレイルチェック～

- 「たくあん」「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多くなった
- 家族や友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

💡 **かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう！**

下の資料のようなお口の体操を取り入れて、お口の筋肉を鍛えることもおすすめです！

口の些細なトラブルは心身の機能低下にもつながります。腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。

★「噛めないのは歳のせい」と諦めず、好きな物を不自由なく食べられる口腔環境を目指しましょう。

<パタカラ体操☆>

はっきり大きな声で、「パパパ、タタタ…」、「パタカラ、パタカラ…」と続けて、各5回ずつを目安に発音してみましょう



パ

上下の唇をしっかり閉じてから発音する

「パ」は、しっかり噛んで食べるための唇の動きです。この動きが衰えると、食べこぼしが多くなります。



タ

舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する

「タ」は、食べ物を飲み込むときの舌先の動きです。舌先が上あごにつかないと、しっかり飲み込むことができません。



カ

のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音する

「カ」は、食べ物を食道に送るとき舌の根元部分の動きです。根元が動かないと、スムーズに飲み込むことができません。



ラ

舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する

「ラ」は、食事をするときに必要な舌の筋肉全体を鍛える動きです。

●心理的・認知的フレイル



～フレイルチェック～

- 以前と比べて物忘れが多くなった
- 今日が何月何日だ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

💡 バランスを考えながら料理をする、時間を調べて公共交通機関を使って遠出をする、なども頭と身体を使う日常の一部分です！

不安やストレスは、こころの病気や認知機能に影響します。

脳と身体を同時に鍛えることで、認知症を遅らせることにもつながります。

★ため込むことがないように、誰かに悩みを話してみましょう。

●社会的フレイル



～フレイルチェック～

- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 家族や友人などと食事をする機会が少ない
- 以前はできていたことが、面倒だと感じる
- 地域の行事やサークルなどに参加していない
- 退職したことで人と話す機会がかなり減った

💡 部屋着と外出着を意識して着分けることなども、閉じこもり予防として効果的です！

閉じこもりがちだと、身体的、心理的・認知的フレイルにもつながります。

社会とのつながりをもつことで、日々の生活に張り合いが生まれるかもしれません。

★普段の生活の中から、少し意識しましょう。



「歳だから仕方がない」と思わずに、フレイルを知って、早期に自分の状態に気づき、日常生活を工夫していきましょう。そして、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざして、家族・友人・地域のみなさんでところがけていきましょう！