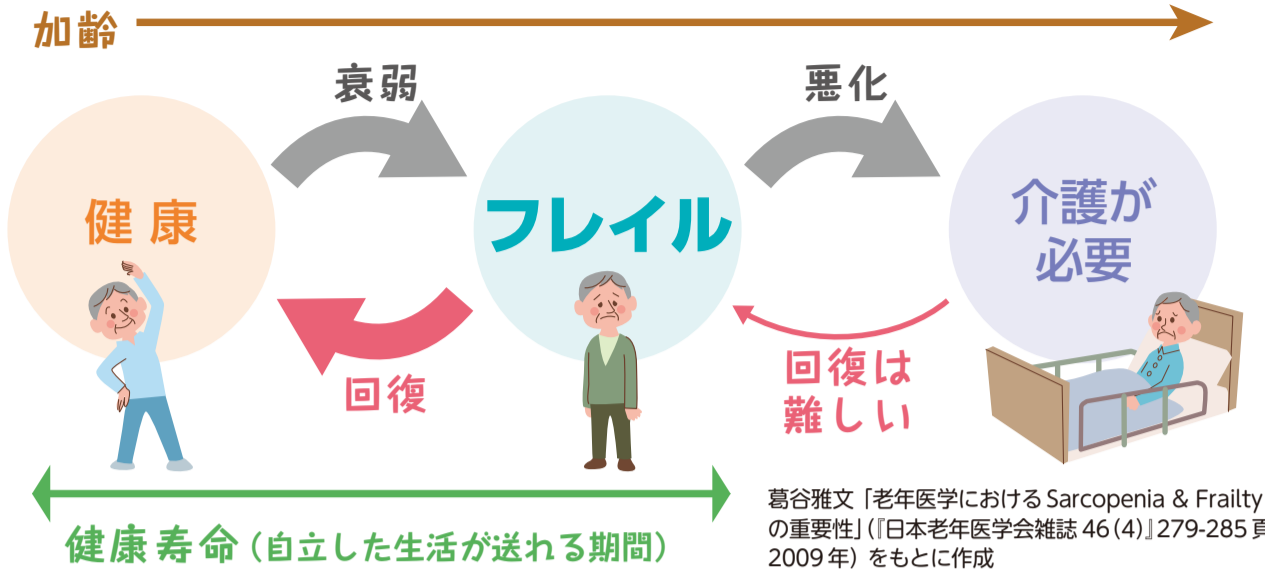


# 健康寿命をのばす フレイル 予防

## フレイルとは？

生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。



葛谷雅文「老年医学における Sarcopenia & Frailty の重要性」(『日本老年医学会雑誌 46(4)』279-285 頁、2009年) をもとに作成

## フレイルを予防する 食事

### ① 3食欠かさない

食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が足りなくなる原因となります。

食事の時間を決めて、1日3食、毎日規則正しい食生活を送りましょう。



### ② 肉か魚を1日2品 卵か豆腐を1日1品

肉、魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。



たんぱく質は高齢期では特に不足しやすいので、十分にとりましょう。

### ③ 牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯程度

乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。



高齢期は骨密度や筋力が低下しやすく、骨折や転倒のリスクが高まります。

### 食事のポイント

1. 食欲がない時は間食で栄養補給  
乳製品、惣菜パン、具の入ったおにぎり、栄養補助食品など
2. 噛みやすい・飲み込みやすい調理で  
小さく切る、薄くスライスする、とろみをつけるなど

## フレイルを予防する 運動

### ① 運動をする時に気をつけること

運動でのケガ等が原因でフレイルにならないように、運動を行う際には下記に気をつけましょう。

- ・運動中は水分補給をする
- ・靴は適切なものをはく
- ・動きやすい服装で、汗をかいたら着替える
- ・糖尿病の人は、食前の運動を避け食後1時間経ってから行う
- ・高血圧の人は、息を止めて力むような運動を避ける



### ② 運動は自分に適した負荷量で行う

自身に合った運動強度で行うことで、効果的に身体機能が鍛えられ、無理のない運動を続けていくことができます。

#### 脈拍数を用いた運動強度の決め方

$$\text{目標脈拍数} = 0.6 \times (220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) + \text{安静時脈拍数}$$

例) 年齢 65 歳、安静時脈拍数 70 の人の場合  
 $0.6 \times (220 - 65 - 70) + 70 = 121$   
 1 分間あたり 121 程度の脈拍数になる運動が適しています。

### ③ 筋力トレーニングで筋肉を鍛える

加齢に伴い筋力は衰えがちですが、運動機能の低下を防ぐには筋力トレーニングがもっとも有効とされています。

#### 加齢で衰えがちな ふくらはぎの筋トレ

運動する部位に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

1セット 10回



- 回数はめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- 4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。

## フレイルを予防する ケア

### ① 外出の機会をつくる

家に引きこもりがちになると、心身の衰えが加速するリスクが高まります。下記を意識して日常生活を送りましょう。

- ・規則正しい生活リズムを作る
- ・体を動かす
- ・楽しみをもつ
- ・地域のサービスや情報を活用



### ② 口の中の手入れを欠かさず

しっかりと噛むことができるように、口腔や入れ歯の手入れは欠かさずに行いましょう。健康寿命の延長に良い影響を与えます。

入れ歯をしている人は、就寝時など1日に何時間かは外して歯茎を休めましょう。入れ歯の洗浄だけでなく、歯茎や自分の歯も忘れずに手入れをしましょう。



### ③ 体に負担がかからない入浴を

入浴は体を清潔にするだけでなく、血行や消化、ホルモンや免疫機能に対して、有益な効果が期待できます。



#### 入浴時に注意すること

- ・食後1時間以内は避ける
- ・脱衣所と浴室は室温 26～28℃ に温めておく
- ・湯の温度は37～41℃ くらい
- ・半身浴にする
- ・入浴前後の水分補給を習慣にする
- ・入浴後は保湿クリームでスキンケアする