

# 「フレイルの予防について」

今回は「フレイルの予防」についてお話させていただきます。

日本は長寿の国です。最新情報(2018年)で、平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳で過去最高を更新しました。男性が香港、スイスについて世界3位、女性は香港について世界2位でした。平均寿命が延びる中、最後まで健康で生きたいと誰もが考えていると思います。

さて、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。「健康寿命」とは、介護なしで自立した生活を送ることができる年数です。健康寿命を延ばす事は、元気な老後を過ごす上でとても大切です。

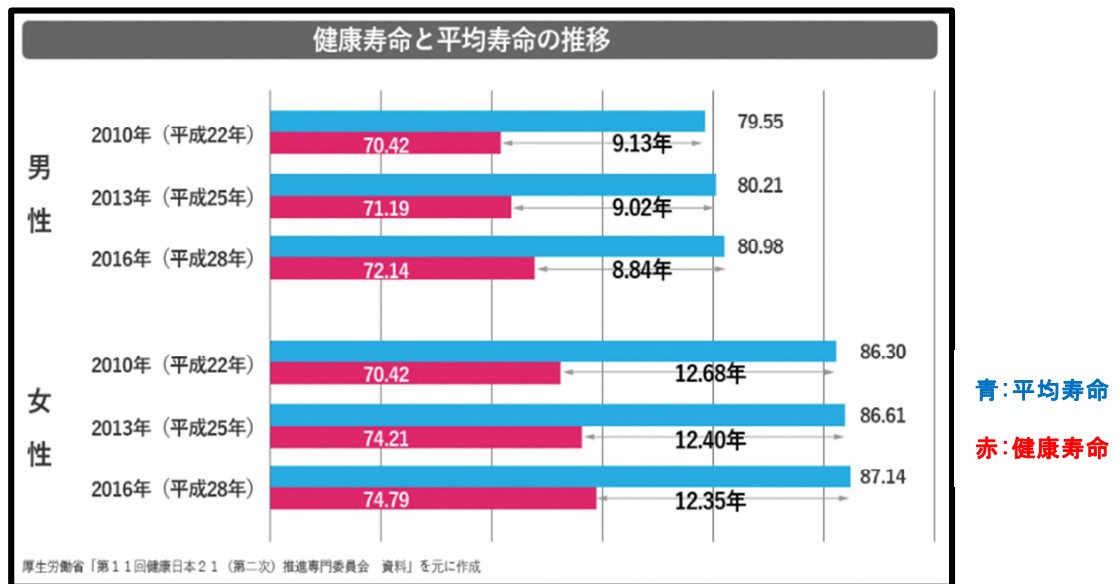


図 1:日本の健康寿命と平均寿命の推移

図 1 に示す様に、日本は平均寿命と共に健康寿命も延びています。この健康寿命を延ばすためのヒントとなるのが、今回のテーマの「フレイルの予防」です。

「フレイル」という言葉は、2014年5月に日本老年学会が Frailty(フレイルティ)の日本語訳として、新たに提唱した「状態」を表す言葉です。加齢に伴って身体機能は衰えますが、適切な介入(予防)をすれば「自立」に戻れる状態のことです。

図 2 をご覧ください。「フレイル」から「自立」へは左向きの太い赤矢印が記されています。これはフレイルが、予防により自立に戻ることができることを示しています。

また「要介護状態」から「フレイル」へは左向きの細い赤矢印が示されています。

これは要介護状態からフレイルに戻ることが難しいことを示しています。

以上より、フレイルであることに早く気づき、予防することが大切ということです。

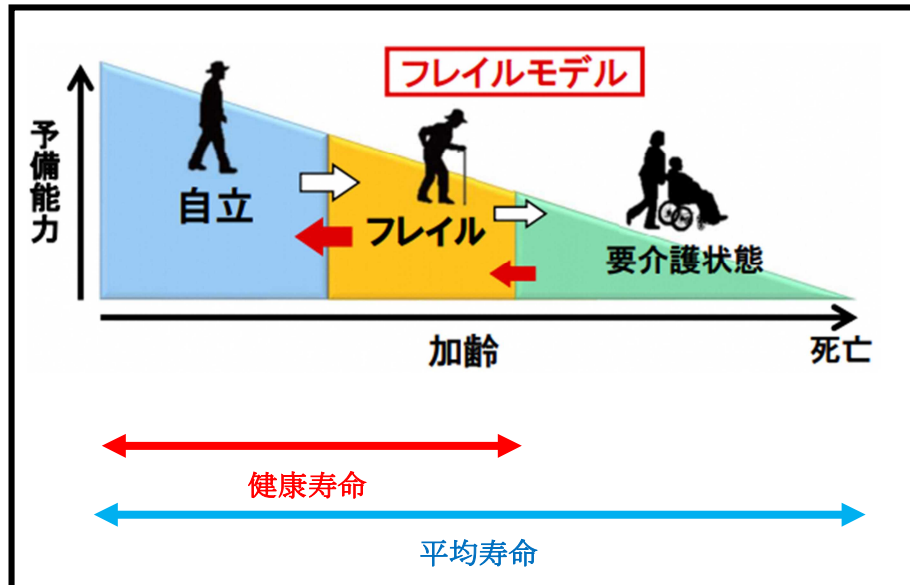


図2:フレイルモデルと健康寿命・平均寿命との関係

フレイルには、下記の3つの軸があります。

- ①身体的フレイル（筋力低下などの身体的要因）
- ②精神的フレイル（認知機能障害や抑うつといった精神的要因）
- ③社会的フレイル（独居や経済的困窮などの社会経済的要因）

それぞれへの予防が、健康寿命を延ばす上で大切といわれています。

今回は、その中でも①の身体的フレイルに気づくために、下記の5項目を検討しましょう。

1. 半年で2~3kg 痩せた
2. 「疲れる」とよく感じる
3. 散歩、運動などを1週間に1度もしていない
4. 歩くのが遅くなった
5. 力がなくなった

上記5項目の中で、3項目以上該当で「フレイル」、1~2項目で「フレイル前段階(プレフレイル)」といいます。それぞれの項目を具体的にいうと

1. 半年で2~3kg 痩せた→痩せようとしている訳ではなく、知らない間に
2. 「疲れる」とよく感じる
3. 散歩、運動などを1週間に1度もしていない
4. 歩くのが遅くなった

→定義は 1.0m/s 未満ですが、測定は難しいと思います。日常生活で疑う指標は、

- ・若い者に追い抜かされることが多くなった。
- ・信号が青で渡りきれない。

などが挙げられます。

## 5. 力がなくなった

→定義は握力が男性 26kg 未満、女性 18kg 未満ですが、日常生活で疑う指標は、

- ・ペットボトルのキャップが開けにくい。
- ・椅子から立ち上がるのに苦労する。

などが挙げられます。

もし、上記に 1 項目でも当てはまる場合は「フレイル」を予防することをお勧めします。

予防としては、

- ①各疾患における予防
- ②栄養対策
- ③運動対策

などが重要とされていますが、今回は③の運動対策についてお話します。

③の運動対策の目的は、筋肉量の増加です。その為に大切なのが、レジスタンストレーニング(筋トレ)といわれています。筋トレと言われると、なかなか手を出しづらいかも知れませんが、筋トレは低負荷で回数を行うことも十分効果があるということが分かってきました。

つまり、軽い筋トレをたくさん行うことをおすすめします。

おすすめの運動は、大腿四頭筋訓練です。図 3 のように行います。

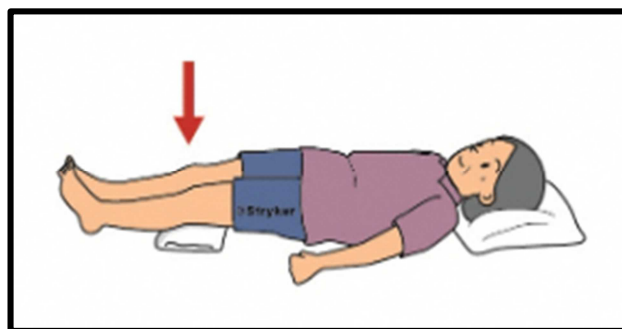


図 3:大腿四頭筋訓練

以下に手順を示します。

- 1、仰向けに寝て、両膝の下に座布団やタオルなどを入れます
- 2、膝の裏で押さえるように力を入れます。5 秒たったら、力を抜きます。
- 3、右、左それぞれ、大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)を**意識しながら**行います。

3の「意識しながら」というのがポイントです。筋トレの効果を上げるには、使っている筋肉を意識するのが大切です。また、これは座って脚を前に投げ出してでもできると思いますので、テレビを見ながらしても良いかと思います。新しいことを習慣化させるためのヒントとしては食事や睡眠など普段必ずしていることとセットにして行うのが良いと思います。

もう1つ大事なポイントがあります。それは、筋トレと一緒にタンパク質をしっかり摂ることです。筋肉量を増やすには、その材料が必要ですが、タンパク質の摂取量が不十分な方が多いと言われています。図4に参考までに主な食品のタンパク質含有量を記載しますので参考にしてみてください。目標としては、男性60g、女性50gと言われています。

ただし、何らかのご病気でタンパク質の制限が必要と言われている方は、かかりつけの先生に相談してください。

主な食品のタンパク質含有量	
・ 木綿豆腐 80g → 6g	・ 鶏・牛・豚肉 60g → 12g
・ 絹ごし豆腐 80g → 4g	・ ヨーグルト 1個 → 3g
・ 納豆1P 40g → 6g	・ 牛乳 200ml → 6g
・ 白身の魚 60g → 12g	・ チーズ 1かけ → 5g
・ 青魚60g → 12g	・ 卵 1個 → 6g
・ 赤身の魚60g → 18g	・ 米飯 100g → 2.5g
	・ 食パン1枚 → 6g

図4：食品のタンパク質含有量

今回は「フレイルの予防」について、運動対策の観点から「筋トレ(大腿四頭筋訓練)とタンパク質摂取の併用の推奨」についてお話させて頂きました。ぜひ参考にしてください。

津山ファミリークリニック/岡山家庭医療センター 辻川 衆宏

お問い合わせ先：津山市健康増進課 電話 0868-32-2069