

# ヘルシーおおさか21

てんじこうほう  
点字広報

だい ごう  
第54号

「これから<sup>とく</sup>取り組もう！<sup>こうれいき</sup>高齢期の<sup>よぼう</sup>フレイル予防」

## 1 「フレイル」を知っていますか

フレイルとは「**高齢期の虚弱**」を意味する言葉で、これまで**老化現象**として見過ごされてきた**心身機能の衰え**を指します。フレイルは**介護が必要な状態**になる**原因の1つ**であり、**早くから注意**して適切な**対応**をすることで**予防**することができます。**介護予防**への**対策**が**大きく取り組まれている中**、**高齢期の健康上の特徴**である**フレイルへの対策**が**今注目**されています。より**長く健康な生活**を維持するために、**フレイルの特徴**や**予防方法**を知り、**生活の工夫**に**役立て**ましょう。

## 2 高齢者のフレイルを取り巻く現状

フレイルの説明に入る前に、**まず健康**について**日本の現状**を紹介いたします。**日本人の平均寿命**は、**生活環境**が良くなったことや**医学の進歩**によって**着実に伸び**ています。**平成27年**では、**男性約80歳**、**女性約87歳**と**世界トップクラスの長寿国**となっています。

また、**65歳以上の高齢者の割合**は**総人口の約26%**を占めており、**今後も高齢化率は上昇**していくことが**予想**されています。

こうした中では、**単に長寿**であるだけでなく、**健康を維持**しながら**一人一人が心豊かに生き生きと過ごす**ことが**大切**で、このような**状態で日常生活を送れる期間**を**健康寿命**と呼びます。

しかし、平均寿命が延びる一方で、平成25年の時点では健康寿命は平均寿命よりも男性で約9年、女性で約12年短くなっています。これは、平均寿命を迎えるまでのこの期間を、健康上の問題で日常生活に何か影響のある状態で過ごしていることを示しています。

今後も、平均寿命はさらに延びることが予測され、これまで以上に平均寿命と健康寿命との差をなくし、より長く健康な日常生活を送るために、フレイルについて理解し予防に取り組みましょう。

### 3 フレイルって、どんな状態？

これから、フレイルについて詳しく説明していきます。フレイルとは、年齢を重ねるとともに心身の機能が低下することに加え、病気などの影響もあって日常生活が制限され、様々な虚弱が出現した状態です。また、フレイルは身体面・精神面だけでなく社会面に及ぶ虚弱も意味します。

フレイルについて具体的な例をあげると、

#### ○身体面では

歯と口の機能の低下、体重減少や低栄養状態、筋肉量の低下、転倒の増加など、からだの動きが制限されるものがあります。

○<sup>せいしんめん</sup>精神面では

<sup>いよく</sup>意欲がなくなったり<sup>ただ</sup>正しい<sup>はんだん</sup>判断ができないなどの<sup>にんちきのう</sup>認知機能の<sup>ていか</sup>低下、  
うつなどがあります。

○<sup>しゃかいめん</sup>社会面では

<sup>そと</sup>外へ<sup>で</sup>出かけたり、<sup>しゆみ</sup>趣味を<sup>たの</sup>楽しんだり、<sup>ひと</sup>人と<sup>こうりゆう</sup>交流したりするなどの  
<sup>しゃかいかつどう</sup>社会活動が<sup>ていか</sup>低下し、<sup>と</sup>閉じこもりになったり、<sup>こりつ</sup>孤立したりすることが  
あります。

フレイルは、<sup>けんこう</sup>健康な<sup>じょうたい</sup>状態と<sup>かいご</sup>介護を<sup>ひつよう</sup>必要とする<sup>じょうたい</sup>状態の<sup>ちゆうかん</sup>中間の  
<sup>じょうたい</sup>状態を<sup>さ</sup>指すので、<sup>じょうたい</sup>フレイルの<sup>つづ</sup>状態が<sup>かいご</sup>続くことは<sup>ひつよう</sup>介護を<sup>ひつよう</sup>必要とする  
<sup>じょうたい</sup>状態に<sup>すす</sup>進んでいくこととなります。しかし、<sup>みづか</sup>自ら<sup>けんこうじょうたい</sup>健康状態を<sup>いしき</sup>意識  
し、<sup>へんか</sup>フレイルの<sup>はや</sup>変化に<sup>き</sup>早くに<sup>き</sup>気づくこと、そして、<sup>ひごろ</sup>日頃から<sup>けんこう</sup>健康づ  
くりの<sup>とく</sup>取り組みを<sup>じっせん</sup>実践することによって、<sup>よぼう</sup>フレイルは<sup>かいぜん</sup>予防・改善す  
ることができます。

4 <sup>こうれいき</sup>高齢期の<sup>とくちょう</sup>フレイルの特徴

それでは<sup>こうれいき</sup>高齢期の<sup>とくちょう</sup>フレイルの<sup>かんが</sup>特徴について<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

○<sup>きんにくりよう</sup>筋肉量と<sup>うんどうりよう</sup>運動量の<sup>げんしょう</sup>減少

フレイルや<sup>かいご</sup>介護が<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>じょうたい</sup>状態になる<sup>おお</sup>大きな<sup>げんいん</sup>原因として、<sup>ねんれい</sup>年齢を<sup>かさ</sup>重  
ねることに<sup>ともな</sup>伴う<sup>きんにくりよう</sup>筋肉量の<sup>げんしょう</sup>減少があります。また、<sup>きんにく</sup>筋肉は<sup>しげき</sup>刺激を<sup>あた</sup>与

えないと衰おとろえてしまいます。筋肉量きんにくりょうが減少げんしょうすると運動量うんどうりょうが減少げんしょう

し、併せて筋肉への刺激あわが低下きんにくすることで、さらに筋肉量しげきの減少ていかが

すす進むという悪循環あくじゆんかんとなります。そうすると、運動うんどうすることや日常にちじょう

生活せいかつに制限せいげんができてしまいます。

## ていえいようじょうたい ○低栄養状態

高齢者こうれいしゃの特徴とくちょうの1つとして低栄養状態ていえいようじょうたいが挙げられます。原因げんいんは、

噛む力かや飲み込む機能ちからの衰のえに加えて、歯周疾患こによる歯きのうの衰おとろえにくわえて、歯周疾患ししゅうしつかんによる歯は

不安定ふあんていさや義歯ぎしの不具合ふぐあいなどから起おこる、食欲しょくよくや食べる量たの低下りょう

があります。他ほかには、買い物かや料理ものがしにくくなったり、家族かぞくと一緒いっしょ

に食事しょくじをする機会きかいが少なくなったりすることで、バランスすくの良よい

食事しょくじが難むずかくなる場合ばあいもあります。低栄養状態ていえいようじょうたいになると体からだをつく

様々な栄養素さまざまが不足えいようそするため、体力ふそくが低下たいりよくしたり、病気ていかになりや

すくなったりします。

このように、フレイルは様々な要因さまざまやささいなきっかけよういんが絡み合からあ

って進行しんこうしていきます。日常生活にちじょうせいかつの中で早くなか自分の体はやの変化じぶんに気からだ

づいて改善かいぜんしていくことが大切たいせつです。

フレイルの状態じょうたいを自分で把握じぶんするための簡単はあくなチェックリストが

ありますので紹介しょうかいします。

## 5 フレイルのチェックリスト

フレイルの<sup>よぼう</sup>予防のために<sup>けんこうじょうたい</sup>健康状態をチェックしてみましょう。

- 1 1年間で<sup>ねんかん</sup>無意識のうちに<sup>むいしき</sup>体重が4～5kg<sup>たいじゅう</sup>減った
- 2 わけもなく<sup>つか</sup>疲れたように<sup>かん</sup>感じる
- 3 <sup>きんりょく</sup>筋力（<sup>あくりょく</sup>握力）が<sup>ていか</sup>低下した
- 4 <sup>ある</sup>歩くのが<sup>おそ</sup>遅くなった
- 5 身体<sup>しんたい</sup>の<sup>かつどうりょう</sup>活動量が減った（<sup>しゅう</sup>週に1回程度の<sup>かいていど</sup>定期的な<sup>ていきてき</sup>運動や<sup>うんどう</sup>体操、<sup>たいそう</sup>スポーツをしていない）

いかがでしたか。3項目以上に<sup>こうもくいじょう</sup>該当すればフレイルの<sup>じょうたい</sup>状態である

<sup>おそ</sup>恐れがあるので、<sup>ちゅうい</sup>注意が<sup>ひつよう</sup>必要です。

フレイルは<sup>てきせつ</sup>適切な<sup>たいおう</sup>対応で<sup>よぼう</sup>予防・<sup>かいぜん</sup>改善することができます。次にフレイルの<sup>よぼう</sup>予防について<sup>よぼう</sup>みてみましょう。

## 6 フレイルの<sup>よぼう</sup>予防について

フレイルを<sup>よぼう</sup>予防・<sup>かいぜん</sup>改善するには、<sup>きそくただ</sup>規則正しい<sup>よ</sup>バランスの<sup>しよくじ</sup>良い食事と、<sup>てきど</sup>適度な<sup>うんどう</sup>運動が<sup>きほん</sup>基本となります。

○まずは、<sup>しよくじ</sup>食事について

1日に<sup>にち</sup>必要な<sup>ひつよう</sup>エネルギー<sup>りょう</sup>量を<sup>ちようしよく</sup>朝食、<sup>ちゅうしよく</sup>昼食、<sup>ゆうしよく</sup>夕食の3回<sup>かい</sup>できちんと<sup>と</sup>摂りましょう。<sup>しよくじ</sup>食事の<sup>たいせつ</sup>バランスも<sup>しよくじ</sup>大切で、<sup>しよくじ</sup>主食・<sup>しよくじ</sup>主菜・<sup>ふくさい</sup>副菜を

基本としバランスよく摂りましょう。

「主食」はごはん・パン・麺類などの穀類を指します。

「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品などを使ったたんぱく質や脂肪を

主とした料理です。筋肉量の減少や筋力の低下を防ぐためには、

筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。

「副菜」は野菜・きのこ・海藻・果物などを使った料理で、体の調子

を整えるビタミンやミネラル、便通をよくするなどの働きがある

食物繊維を補うものです。また、ミネラルのひとつであるカルシ

ウムは、骨密度を保つために必要な栄養素ですが、不足しやすい

栄養素です。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品・豆類・小魚な

ども意識して摂りましょう。

また、一人で食事をする人が多い場合は、食事の品数も減り、

食材も偏りがちで低栄養状態に陥りやすくなります。積極的に

家族、友人、地域の人などと一緒に食事をする機会を作りバランス

のよい食事を意識しましょう。

そして、食べた後に歯と口の清掃を行うことも大切です。噛む力

や飲み込む機能が低下すると硬いものが食べにくくなったり、むせ

たりします。定期的に歯科健診を受けて歯と口の状態を確認し、「食

べる」「飲み込む」機能の低下を防ぎましょう。

## ○次に、運動について

あし こし きんりよく てんとう こっせつ ね ふせ  
足や腰の筋力をつけて転倒・骨折・寝たきりを防ぎましょう。し  
かし、急に「トレーニングするぞ」と意気込むのではなく、「毎日の  
暮らしの中で、もうちょっと身体を動かそう」というくらいの意識で  
いる方が長続きします。歩くときは歩幅を大きくとり、姿勢を保つ  
てゆっくりと歩きましょう。膝の曲げ伸ばしや爪先立ちなども効果  
的です。足腰を重点的に鍛えましょう。

こうれい ほこうきのう おとろ がいしゅつ へ  
高齢になると、歩行機能の衰えにより外出が減ることがありま  
す。社会とのつながりを持つことが億劫になり、家に閉じこもりが  
ちになると活動量が減り、寝たきりにつながりやすくなります。  
きそくただ せいかつ つく からだ うご がいしゅつ きかい  
規則正しい生活リズムを作ったり、体を動かしたり、外出の機会を  
つくったりするなどの楽しみをもち、閉じこもりを予防しましょう。  
とし かんが からだ へんか おお せいかつしゅうかん き  
歳のせいと考えられていた身体の変化の多くは、生活習慣に気を  
つけることで改善し、健康寿命をのばすことが可能になります。ま  
ず、できることから始めてみましょう。

## 7 おわりに

けんこう ひとり ただ せいかつしゅうかん み  
健康づくりのためには、一人ひとりが正しい生活習慣を身につけ、  
じぶん けんこう じぶん じかく も と く たいせつ  
自分の健康は自分でつくるという自覚を持って取り組むことが大切  
です。普段から予防や健康増進に向かって少し意識して努力するこ



とは、これからの生活に大きく影響することになります。

日常生活を少しだけ見直して、適度な運動・適切な食生活を心が

け、健康長寿への新たな一歩を踏み出しましょう。

## <引用・参考文献>

### 1) 厚生労働省ホームページ

平成28年版厚生労働白書 - 人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える -

### 2) 厚生労働科学研究成果データベース

平成27年度 総括研究報告書「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」

### 3) 国立長寿医療研究センター ホームページ

平成26年度 総括報告書「フレイルの進行に関わる要因に関する研究」

### 4) 厚生労働省ホームページ 食生活指針について

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

<sup>いけん</sup>ご意見、<sup>かんそう</sup>ご感想、<sup>こんごきぼう</sup>今後希望されるテーマなどを<sup>かき</sup>下記

<sup>たんとうか</sup>担当課まで<sup>し</sup>お知らせください。

また、<sup>こんごてんじこうほうし</sup>今後点字広報誌の<sup>ゆうそう</sup>郵送を<sup>きぼう</sup>ご希望されない

<sup>ばあい</sup>場合も、<sup>おな</sup>同じく<sup>かき</sup>下記<sup>れんらく</sup>あてにご連絡ください。



大阪府

<sup>けんこういりょうぶけんこういりょうそうむか</sup>健康医療部健康医療総務課 <sup>ほけんじょ</sup>保健所グループ

<sup>へいせい</sup>平成29年<sup>ねん</sup>10月<sup>がつ</sup>発行<sup>はっこう</sup>

〒540-8570 <sup>おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちょうめ</sup>大阪府中央区大手前2丁目

<sup>でんわ</sup>電話：06-6944-3288      F A X：06-6944-6263

<sup>こうほう</sup>この広報は、<sup>けいさい</sup>ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>