

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「フレイルとその対策」講座を開催しました。

令和2年2月13日（木）、特定非営利活動法人日本成人病予防協会認定香川県健康管理士会共催のもと、健康管理士 統括指導員の久利博文さんをお迎えし、「フレイルとその対策」についての講座を開催しました。

「知っておきたい健康の最新情報」

日本人の平均寿命が男女ともに過去最高を更新し、さらに介護が必要になる人が増えることが予想されているなか、要介護状態になる一歩手前の「フレイル（虚弱）」の人を把握するため、75歳以上を対象にした新たな健康診断が令和2年度から始まります。フレイルとは元の健康に戻れる、戻る力がある時期で健康と要介護の間に位置するとの説明がありました。



「フレイルって何？ 3つのフレイル」

- 社会的フレイル ➡ 独居、経済的困窮、孤食などにより外出頻度が減少。
- 精神的フレイル ➡ うつ、認知機能低下により閉じこもりに。
- 身体的フレイル ➡ ロコモティブシンドローム、サルコペニア等により転びやすくなる。活動的でなくなる。身体機能が低下。



「身体的フレイルで最近注目されている3要因」

① オーラルフレイル（口まわりの些細な衰えが積み重なるとオーラルフレイルに）

かめない ➡ 柔らかいものを食べる ➡ かむ機能の低下 ➡ かめない

そしゃく能力低下の悪循環になる。

予防として口腔ケアをする。例えば、丁寧な歯磨きや歯科医での定期健診を受ける。あいうえべ体操（ゆっくり1音ずつ発音する）。唾液腺マッサージ。

（ヨーガ）ラッコのポーズ。が挙げられた。

② サルコペニア（筋肉を意味する「サルコ」と減少を意味する「ペニア」の造語で、筋肉減弱症のこと）転倒、歩行速度・活動度低下、基礎代謝低下

転倒・転落 ➡ 体動が減少 ➡ 筋肉量減少 ➡ 摂食能力の低下 ➡ 低栄養の進行 ➡ 転倒・転落

サルコペニアの「悪循環」

フレイルの最大の要因がサルコペニアであると言われている。

③ ロコモティブシンドローム（運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、立つ、歩くなど日常生活の自立度が低下し、介護が必要となる恐れが高い状態）

「フレイルを改善・予防するための対策」

- ① 食事は、バランスよい食事をし、タンパク質+カルシウムの摂取量を増やす。
- ② 運動は、ながら運動、毎日の生活に 10 分多く体を動かす、ちょこまか運動、歩くことを日課にする。
- ③ 社会参加として、外出の機会を増やす、孤食を避ける、地域のボランティア活動に参加、運動するのは当たり前、ささいな歯・口の機能の低下を軽視しないで定期的にチェックを受けよう。

「まとめ」

フレイル予防は健康寿命を延ばすこと

- ① しっかり噛んでしっかり食べる (かみ かみ)
- ② からだを動かす (ちょこまか ちょこまか)
- ③ 社会とのつながりを持つ (わく わく)

講座の途中には軽い運動を挟みながら、最後には、健康寿命を延ばすために (かみ かみ)、(ちょこまか ちょこまか)、(わく わく) を実践できるように誓い合い講座は終了しました。

