

りびえ～る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識 Vol.10

そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。人生後半も元気でいるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

今から対策！
フレイル予防 編



取材班「河」

今回の先生

島根大学医学部附属病院
リハビリテーション部
認定理学療法士(代謝/健康増進 参加)
日本糖尿病療養指導士

野口 瑛一さん



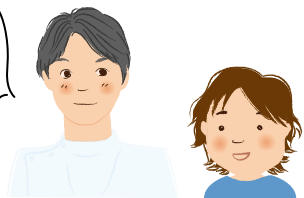
1 フレイルとは

▶最近耳にするようになった「フレイル」とは、どういう状態ですか？

社会とのつながりが希薄になり心に元気がなくなったり、外出・運動の機会が減って体力が衰えているなどの状態をいいます。心身に元気がないと食欲もなくなり、さらに元気がなくなるなどの悪循環に。

でも早めに気づいて対策をとることで、十分健康な状態を維持できるんですよ。

精神面と身体面が負の連鎖で進行するのが特徴。高齢でも趣味や役割がある人は元気だったりしますよね



心と身体は、年を取るほどに密接につながっている、ってことなんですね…深いなあ…

2 具体的には何が問題になりますか？

精神的・身体的ともに大きなリスクが考えられます。

他人との関わりが減ることで、認知症やうつなどの症状が出たり、筋力低下により転倒の危険や、動かなくなることで生活習慣病の心配も。

フレイルに該当すると近い将来、要介護になりやすいです。最近、足腰が弱くなったな、体力が落ちたなと思うことはありませんか？ まずは自分で変化に気づくことが大事。下の項目や写真のような片足立ちでチェックしてみましょう！

立ち上がりテストで筋力チェック

ふらつかず3秒程度キープできるのがベスト！立ち上がれない場合、筋力低下が考えられる。



ももの半分程度が乗るよう椅子に掛け、足首が70度程度になるように調整する。

両手を胸の前でクロスし、片足を浮かす。

勢いを付けずに片足で立ち上がり、ピタッと止まる。

フレイル危険度チェックリスト

6カ月間で2～3Kgの意図しない体重減少があった

1. はい 0. いいえ

以前に比べて歩く速度が遅くなった

1. はい 0. いいえ

ウォーキング等の運動を週1回以上している

0. はい 1. いいえ

5分前のことが思い出せる

0. はい 1. いいえ

ここ2週間程度わけもなく疲れた感じがする

1. はい 0. いいえ

答えの横の数字を足し、点数の合計が3点以上の場合フレイル、1～2点をプレフレイル、0を健康とします

3 普段の生活で、自然に足腰を鍛えるには何がおすすですか？

家事など日常動作の中で、筋肉に少し負荷をかけることを意識するといいですね。

階段の昇り降りもおすすです。特に職場や外出先では積極的に使しましょう。筋力や痛み不安があるなら、家で1段の昇降を繰り返すだけでも十分です。運動強度は体力に応じて無理なく調節してくださいね。

料理するときつま先立ちでかかとを上げ下げすれば私もカモシカのような脚に…



僕は歯磨きをつま先立ちできるようにしています



ながら運動でフレイル予防!

- テレビや動画を見ながらでもできる運動です。
- どの動作も、無理のない範囲でくりかえします。
- 動作をゆっくりすることで、しっかり筋肉を刺激しましょう。

2 寝ながらヒップアップ



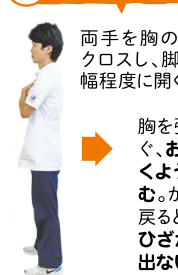
寝転んだ姿勢でひざを90度程度に曲げる。

1 寝ながら脚上げ



横になって、下になった方の腕を前へ軽く出し、上の腕を添える。

3 スクワット



両手を胸の前でクロスし、脚を肩幅程度に開く

胸を張り、背中がまっすぐ、お尻を斜め下に引くようにゆっくりかがむ。かがんだ状態から戻るときもゆっくり行う。ひざがつま先より前に出ないようにしよう。

今回のまとめメモ

フレイル対策で4～5年後の要介護率が下がるデータもあります。自分の気づきと行動が大事です!

デスクワークが多い私は、早いうちから意識しておいたほうがよさそう!

食べて動いて笑ってまめな毎日

毎日のバランスの取れた食事で低栄養状態を予防し、

加齢とともに進行しがちな運動機能や認知機能などの低下(フレイル)を予防しましょう。

栄養 食べて

体に欠かせない栄養素をしっかりととりましょう。



コーヒーの日

運動 動いて

心身の機能維持のつながり、動くことによってお腹もすきます。



ポッチャ体験

社会参加 笑って

人とふれあい笑うことで食事が美味しく食べられるようになります。



昔の民具を使ってみよう

人とのつながりは大切です!

[写真提供] 三原の郷来塾・たすけあい川本の皆様

みなさんの健康に役立つ情報をお届け中!

しまね健康情報eラーニングシステム
「しまねMAMEインフォ」を
開講しました!

M まめに まめ(健康)な暮らしのため
M まんで 学んで

A あんしんに 安心な知識を
E えらぶ 自分の生活スタイルを選びましょう

いつでもどこでも
スマホやパソコンで気軽に学べます。
ぜひご登録を!

QRコード

国立大学法人 島根大学医学部
Shimane University Faculty of Medicine
島根県
Shimane Prefectural Government

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許諾第7004号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画：島根県・島根大学医学部