

2023年10月436号

発行

南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1
☎099-267-4365

発行者：川島 敏男

やっきよくだより

PHARMACY NEWS

秋号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和5年9月1日現在
人口総数 587,151人

特集

健康長寿に向けて フレイル予防



●フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、これによって健康に過剰に送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化していきまふ。フレイルは以下の3つの種類に分かれます。

①身体的フレイル

運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉が衰えたり(サルコペニア)する等が代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきまふ。

②精神・心理的フレイル

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることと引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態等を指します。

③社会的フレイル

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態等をいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老いは急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。フレイルには「可逆性」という特性もあります。

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

●フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結び付いています。以下のポイントを見直すことで活力に満ちた日々を送りまふ。

ポイント1 栄養

食事は活力の源です。バラ

ンスのとれた食事を3食しっかりととりまふ。またお口の健康にも気を配りまふ。

ポイント2 身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多くウォーキングやストレッチ等で体を動かしまふ。

ポイント3 社会参加

趣味やボランティア等で外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてまふ。

●フレイル予防のための食事のとり方

1. 3食しっかりととりまふ。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品等も活用してまふ。

2. 1日2回以上、主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)を組み合わせまふ。バランスの整った配食弁当であれば手軽に組み合わせることができまふ。

3. 色々な食品を食べまふ。それぞれの食品に含ま

れている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができまふ。

4. たんぱく質を含む食品をとるように意識しまふ。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はよりいつそうたんぱく質を含む食品をとることが大切です。

最後に、フレイルは予防できます。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いまふ。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてまふ。

参考・厚生労働省 広報誌「厚生労働」2021年11月号、令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

(向井)

