

今日からはじめる 健康づくり

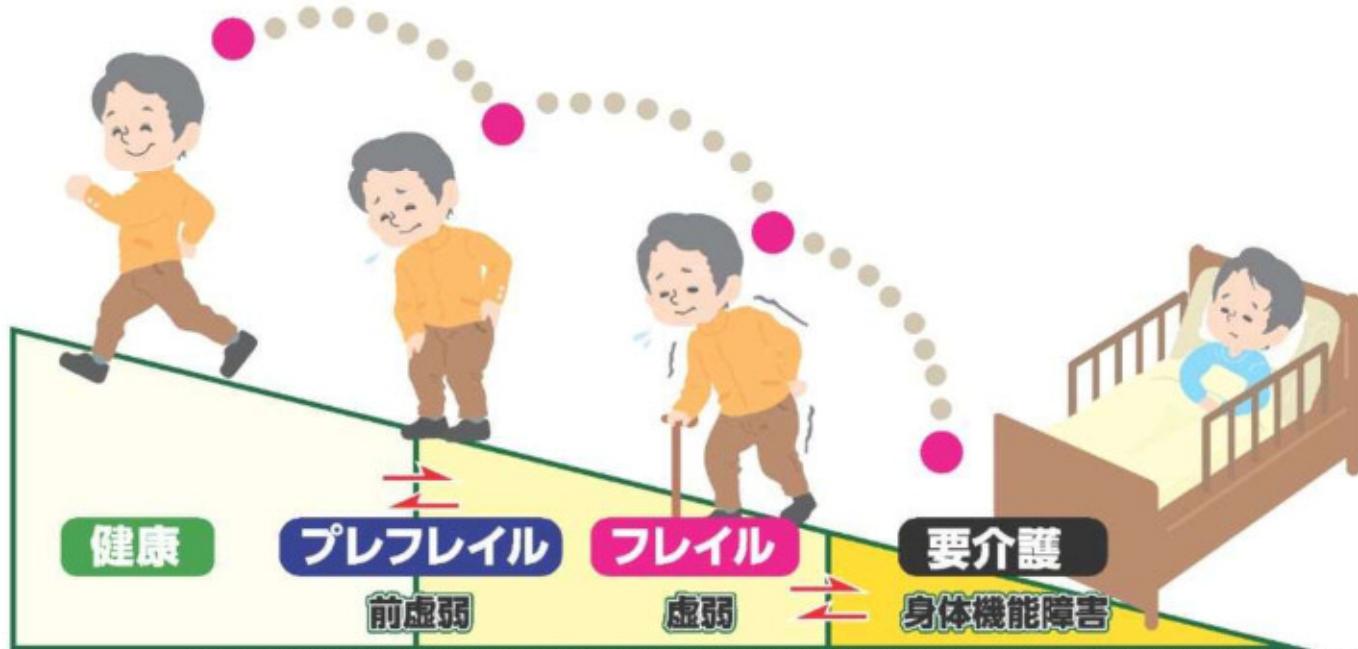
65歳からの健康づくりと介護予防

いつまでも身体や脳の機能を保ち、元気に生活するためには、病気を予防し、重症化しないようにするとともに、「体を動かす」「食事がおいしく食べられる」などの生活機能を維持していくことが大切です。

フレイルという言葉を聞いたことがありますか？

① フレイルとは？

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処する事で、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。



※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより（葛谷雅文、日老医誌 46：279-285、2009 より引用改変）

② フレイルの入口は社会性の低下から

フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「こころ」や「お口」、「栄養」など様々な要素が関係しています。

なかでも、人や社会との関わりが低下する「社会性フレイル」に陥りやすく、最初の入口となっています。

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら：厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」

新型コロナウイルス感染症による外出自粛で活動の機会が減少したことにより、高齢者の体力や認知機能の低下などの健康二次被害が起こっています。

「自分の健康は自分で守る」ために、健康維持と感染予防を両立しましょう。

ドミノ倒しにならないように！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

ご自分でできるフレイルチェック

指輪っかテスト

方法

親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。前屈みになって、利き足でない方のふくらはぎを「指輪っか」で囲みます。

判別方法

- | | | |
|---------|-------|---|
| 囲めない | | ● |
| ちょうど囲める | | ● |
| 隙間ができる | | ● |

このテストは自分の筋肉量を測定機器など使わずに、指で測定できるテストです。加齢や疾患により筋肉量が減少することで、要介護状態につながりやすくなります。

「囲めない」または「ちょうど囲める」場合はリスクが低いですが、隙間ができる場合は要注意です。

低 ← サルコペニアの可能性 (筋肉量の減少) → 高



イレブンチェック

食の状況

- | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------|---|
| ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |

口腔の状況

- | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|---|
| ③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ④ お茶や汁物でむせることがありますか | <input type="checkbox"/> いいえ | ● | <input type="checkbox"/> はい | ● |

運動の状況

- | | | | | |
|--|-----------------------------|---|------------------------------|---|
| ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |

社会性・こころの状況

- | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|------------------------------|---|
| ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | <input type="checkbox"/> いいえ | ● | <input type="checkbox"/> はい | ● |
| ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか | <input type="checkbox"/> はい | ● | <input type="checkbox"/> いいえ | ● |
| ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか | <input type="checkbox"/> いいえ | ● | <input type="checkbox"/> はい | ● |

指輪っかテストやイレブンチェックで赤の判定がついた時は要注意です!



北九州市で行っている様々な健康づくりの取り組みに参加して、日常生活の改善を心がけてみてはいかがでしょうか?

※出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら:老人保健健康増進事業等補助金(老人保健健康増進等事業)「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いての新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業」