

「フレイル」予防で いきいきシニアライフ

菊陽町健康フェア

菊陽町健康フェアを1月21日、菊陽町図書館ホールで開催しました。今回は健康・保険課と介護保険課の初の合同開催。約120人が血圧や筋肉量、血糖値、骨密度、血管年齢などの測定や歯科検診後、熊本リハビリテーション病院・吉村芳弘医師による講演に耳を傾けました。

健康・保険課 ☎(232)4912
介護保険課 ☎(232)2366



1 高精度筋量計フィジオンを使った筋肉量の測定 2 歯科検診 3 お菓子やインスタント食品に含まれる目に見えない砂糖や塩油の展示の説明を真剣に聞く町民 4 血管年齢を測定する町民 5 約120人がフレイルについて楽しく学びました

高齢者の生涯現役なくして日本の未来はないー
筋肉量を指標とした健康管理がこれからの主流になります

弱々しい人と元気な人の違いを表した言葉「フレイル」

皆さん1年に1歳年を取ります。しかし、老いのスピードは個人差があります。弱々しい人と元気な人の違いを表したのが「フレイル」です。フレイルは筋力や心身の活力が低下した状態のことで、日本老年医学会が2014年に提唱した言葉です。高齢者の多くはフレイルの状態を経て要介護になります。フレイルを早く見つけて、対策すれば要介護になることを防げるかもしれないといわれています。

低栄養と「サルコペニア」

ご飯の量が減った、飲み込みづらい、お肉を食べられなくなった、体重が減ってきた、それを低栄養といえます。筋肉量の減少を「サルコペニア」といいます。サルコペニアに

なると、体の機能が低下したり、転倒したり、糖尿病などの病気にもなりやすくなります。フレイルを治すためにはこの二つを改善しなければいけません。

運動と栄養、口の健康がカギ

フレイルを予防するには運動と栄養どちらも必要です。これからは筋肉量を指標とした健康管理が主流になります。背筋を伸ばすと代謝が1.5倍になります。背筋を伸ばす、階段を使う、スクワットをする、トイレに行ったら10回立ち上がり帰る、片足で歯磨きをするなど生活の中で体を使ってください。座って太ももを上げる速筋強化運動は40歳を超えると3秒間で20回いきません。しかし30回を超える人がいます。イチローです。トレーニングを重ねると、ずっと衰えを予防できます。人間の



熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション科副部長
よしむら よしひろ
吉村 芳弘医師

筋肉は100g当たり男性が25万円、女性が32万円の価値があります。アメリカの統計で、100g減るごとに介護保険料や医療費がいくらかかるかを出したんです。筋肉は減ってからは遅いんです。タンパク質やアミノ酸などの栄養を十分に取らながら運動すると日常生活の動作も高まります。栄養をしっかり取るためには歯科医による口のメンテナンスも大事。口腔状態が悪いとリハビリしてもなかなか良くなりません。皆さんがフレイルを予防して菊陽町の健康寿命が日本一になることを願っています。

Interview



熊本リハビリテーション病院
しらいし あい
白石 愛 歯科衛生士

平均寿命がトップクラスなだけあって町の皆さん意識が高いですね。毎日の生活で役立つヒントがたくさんでしたので、私も今後の生活に生かしていきたいです。



やぎ しずこ
屋宜 静子さん(長塚)

ただ運動するだけでなく、栄養も取りながら筋肉量を増やすことの大切さを学びました。初めて健康フェアに参加しましたが、来て良かったです。家でも頑張ります。

歩く、走る、体を起こす、などの動作を行う
大腰筋を鍛える 「速筋強化運動」

- 1 いすに座って手で座面をしっかりとつかむ。
- 2 かけ足の要領で左右順番に太ももを上げる。
- 3 なるべく速く、3秒間続ける。
※かかとを床につけず、なるべくつま先で行う。



3秒間

自分の手でサルコペニア簡単チェック！
「指輪っかテスト」

1 親指と人差し指で「指輪っか」をつくる
2 ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる

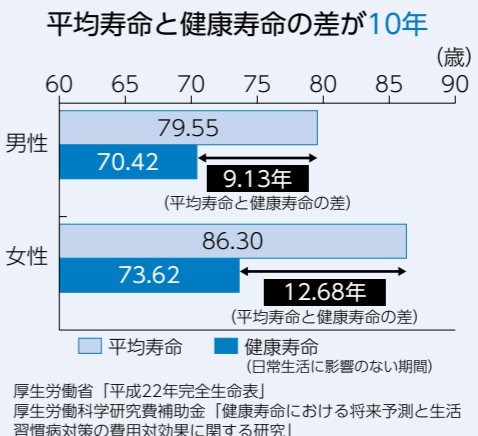
低い サルコペニアの危険度 高い

困めない ちょうど困める 隙間ができる

(参考) 虚弱・サルコペニア予防における医科歯科連携の重要性

3つ以上当てはまればフレイルの状態

- ☑ 体重の減少
- ☑ 歩行速度の低下
- ☑ 握力の低下
- ☑ 疲れやすい
- ☑ 身体活動性の低下



健康寿命を伸ばす
健康寿命とは自立して生きていける期間です。平均寿命との差は約10年。フレイルを予防し、いかにによりよく生きるか考えてみませんか。