

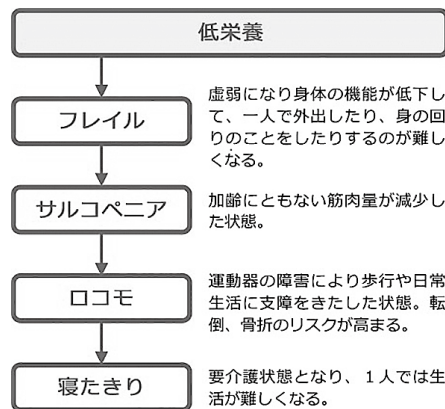


『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

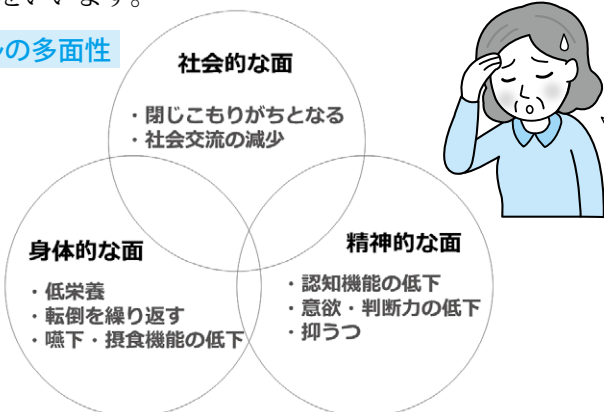
シニア世代の健康：「フレイル」「低栄養」の予防

「体重がなんだか減ってきた」「疲れやすい」「歩くのも遅くなった」そんな人は要注意。年齢のせいだと思っていませんか。病気などが背景にある場合もありますが、実は「低栄養」や「フレイル」の状態かもしれません。「この時代に低栄養なんて…」と多くの人が思うでしょう。

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、「低栄養」に注意が必要なのです。「フレイル」は、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。



フレイルの多面性



「平成28年国民栄養・健康調査結果の概要より」

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者（BMI ≤ 20kg/m²）の割合は17.9%であった。男女別にみると男性12.8%、女性22.0%であり、この10年でみると男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加しています。性・年齢階級別にみると、男女とも85歳以上でその割合が高く、高齢者の低栄養・重症化予防として「フレイル対策」が求められる結果となりました。

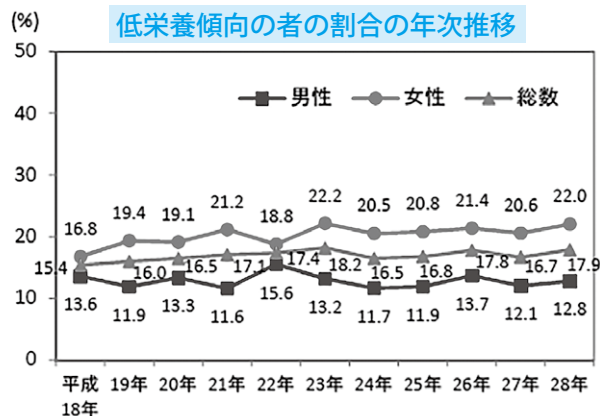
◆フレイルの兆候があるかどうか、チェックしてみませんか？

* NHKきょうの健康から

「イレブンチェック」11項目

- 健康に気をつけた食事を心がけている
 - 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べている
 - * 1と2の質問のうち1つでも「いいえ」なら、「フレイル注意」
 - さきいか、たくわんなどの硬さの食品を普通に噛み切れる
 - お茶や汁物でむせることはない
 - 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している
 - 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る
 - ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う
 - 昨年と比べて外出の回数が減っていない
 - 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をする
 - 自分が活気にあふれていると思う
 - 物忘れが気になることはない
- * 3～9のうち5つ以上「いいえ」なら、同じく「フレイル注意」

低栄養傾向の者の割合の年次推移



「フレイル」は早期発見し、「適切な介入をすることで健康な状態に戻る」という可逆性を含んでおり、このことが高齢者の要介護状態を減らす重要なポイントにもなります。まずは自身が予防意識を高め、健康長寿を実現しましょう。



問合せ ▶ 困健康づくり課保健指導係 (☎内線1174) 次回は、1月1日号に『COPD・喫煙』を掲載予定です。