



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

体重減少による筋肉量 の低下を防ごう シニアの健康

日本は戦後間もない時期には低栄養を体験し、高度成長後は食の欧米化による過剰栄養を経験しました。現在は、この低栄養と過剰栄養が混在する状態で、日本の食・栄養の大きな課題になっています。

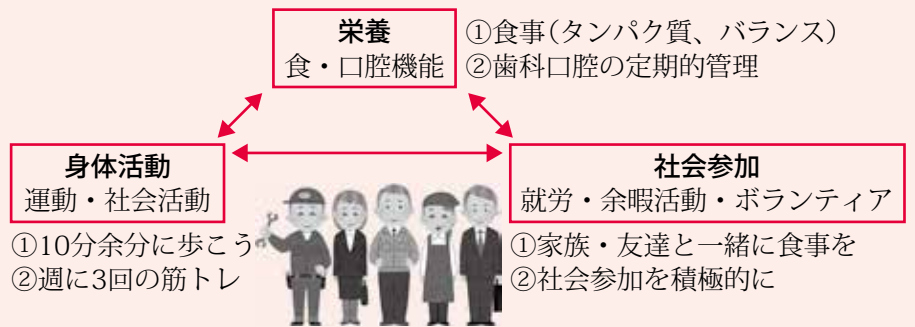
一方、高齢者ではタンパク質を中心とした栄養不足により、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下する「フレイル」(虚弱)が問題になっています。

フレイルとは何か？

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

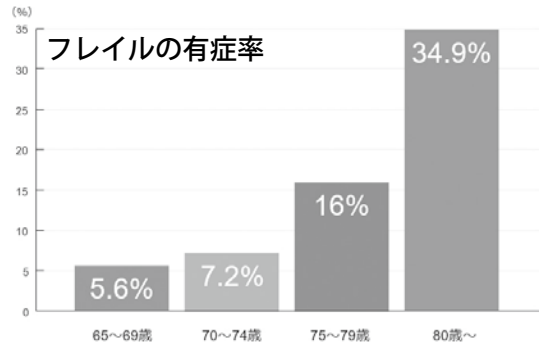
年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指し、多くの人が健康な状態からこのフレイル段階を経て、要介護状態に陥ると考えられます。

～健康長寿のための「3つの柱」～



フレイルの予防

- 糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをして悪化させないこと
 - 運動や食事で免疫力を高め、感染症の予防をする
 - 運動機能の維持に日常生活に運動習慣を取り入れる
 - 低栄養にならないよう、1日3食バランスの良い食事を摂る
 - 口腔・嚥下機能を保ち、食べる力を低下させない
- ※頬を片方ずつ膨ませたり、舌を出して左右に動かす「口の体操」も効果的です。



フレイルの有症率は65歳以上の高齢者全体では11.5%(予備軍32.8%)であった。加齢に伴い有症率の増加が認められた。

Shimada H et al: J Am Med Dir Assoc 2013より引用

食べる力(噛む・飲み込む力)の低下チェック

- 食べるスピードが遅くなり、食べる量が減る
- 知らない間によだれが出る
- せきの力が弱い
- くちの中に食べものを長くためている
- よくむせる
- うがいがかうまくできない
- くちからよくこぼす
- 痰がからみやすい
- 声がかすれる



◎よく噛む(30回を目標に)習慣をつけましょう。
噛むことは認知症の予防にもなります。

◆社会・地域・人との関わりを保ち続ける

高齢になると社会的地位や家族の役割が変化し、気力や活気が失われてしまうことがあります。外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになるとフレイルになることも少なくありません。



趣味のサークル、地域のボランティアに貢献するなど社会とのつながりを持ちましょう。「誰かと一緒に食事をする(共食)」と、コミュニケーションをとりながら楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、多様な食材が食べられて、低栄養が予防できます。

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174) 次号は2月1日号に「循環器冬の健康管理」の掲載を予定しています