

めっきり厳しい寒さになりました。
かぜを引かないように手洗いうがいをして
体調管理に気をつけましょう。



※来年度から『フレイル健診』が実施(75歳以上)されます。

厚生労働省は75歳以上の高齢者を対象に、介護を必要とする一手手前の「フレイル」の状態になっているかどうかをチェックする健診を来年度から実施することに決まりました。

・『フレイル』とは？

『フレイル』とは、「虚弱」や「老衰」を意味する「frailty(フレイルティ)」をもとにした造語で、加齢に伴って、筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態のことで、認知機能の低下やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題も含まれます。

高齢者の多くは、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

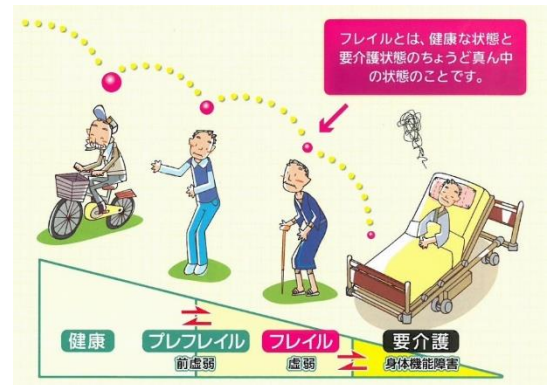
・フレイルの原因は？

フレイルの原因は、加齢に伴う様々な心身の変化と社会的、環境的な要因が重なり合うことにより起こると言われています。

- 例えば、
- ・加齢に伴い動くことが少なくなる、社会的に交流する機会が減る。
 - ・身体機能の低下(歩くスピードの)。
 - ・筋力が低下する・筋肉量が減る(サルコペニア)。
 - ・認知機能の低下。
 - ・疲れやすくなる、元気が湧かなくなる。
 - ・体重の減少や低栄養。
 - ・慢性疾患(糖尿病・呼吸器疾患・循環器疾患・抑うつ症状など)にかかっている。
 - ・収入の減少、家族構成の変化。

など、

負のサイクルを放置していると、より虚弱な状態になり、フレイルから要介護の状態へと移行します。



・身体的フレイルの基準

- ・体重減少 … 6か月で、2~3kg以上の体重減少
- ・倦怠感 … なにをするのも面倒とを感じるのが週に3~4日以上ある
- ・筋力・握力の低下 … 利き手の測定で 男性 26kg未満 女性 18kg未満 の場合
- ・歩行速度の低下 … 通常歩行速度 1.0m/秒未満の場合
- ・日常生活活動量の減少 … 定期的な運動や体操はしていない

あてはまる項目が 1~2項目の場合プレフレイル(フレイルの前段階)

3項目以上の場合フレイル と判断します

・フレイルの状態になるとどうなる？

フレイルの状態になると、免疫力の低下で、肺炎を発症したり、転倒による骨折などで、入退院を繰り返すこととなります。入院すると環境の変化に対応できない、またそのまま寝たきりの状態になってしまうことがあります。

※フレイルの一因になる『サルコペニア』

加齢に伴い筋肉量が減った状態の『サルコペニア』を予防・治療することで、フレイルのリスクを改善することにつながります。

・『サルコペニア』とは？

『サルコペニア』とは、ギリシャ語の「筋肉」をあらわす「sarco(サルコ)」と、「喪失」をあらわす「penia(ペニア)」を合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。

また、『サルコペニア』には加齢が原因でおこる「一次性サルコペニア」と、加齢以外にも原因がある「二次性サルコペニア」に分類されます。

・サルコペニアの原因は？

サルコペニアは、筋肉量の減少により筋力の低下や、身体機能が低下した状態で、日常生活に支障をきたすぐらいの影響を受けている状態です。

- 例えば、
- ・歩行が遅くなり信号機が青の間に交差点を渡ることができない。
 - ・階段の上り下りに支障が生じ、手すりが必要となる。
 - ・手の筋力が低下し、ドアノブやペットボトルのふたを上手くまわせない。

などが挙げられます。

また、ふとした拍子に転倒し骨折したり、寝たきりになってしまうリスクもあります。



・サルコペニアの診断

- ・筋力の低下 握力が 男性 28kg 未満 女性 18kg 未満
- ・身体機能の低下 5 回いすから立ち上がるのに 12 秒かかる

どちらか一方でも当てはまるとサルコペニアの疑いがあると判定します。

その後、検査装置を使って筋肉量も調べ、一定の数値より低いことが確認できればサルコペニアと診断します。

・サルコペニアの予防

サルコペニアに陥らないためには、筋肉を減らさないための適度な運動とバランスのとれた食事です。

- 食事 動物性たんぱく質(赤みの肉、魚、乳製品)
分岐鎖アミノ酸(鶏肉、マグロ、牛乳)
+ カルシウムやビタミンD などの摂取

運動 筋肉に負荷をかけるレジスタン(抵抗)運動

例えば、テレビを見ながら椅子から立ち上がる運動を繰り返す

加齢に伴い、運動不足や食事量の低下が気になる方は、無理のない範囲で改善していきましょう。



『食べる』+『動く』= 健康寿命の延伸 自立して生活できる健康寿命を延ばしましょう。

※ 年末年始休暇のお知らせ ※

12月29日(日)から1月5日(日)まで、お休みさせていただきます。

定期的に受診されている方は、お休み中にお薬がなくならないように、受診して頂きますようお願い致します。お休み中はご迷惑をおかけ致しますが宜しくお願い致します。

※年始休暇中のお薬は、一度にたくさんの日数分を処方できない場合があります。

ご了承ください。