

TOPICS：健康寿命を延ばすために必要な取組みとは

年を重ねていっても、いつまでも元気で活動し、家族や友人または地域の人たちと繋がり、社会参加をしながら毎日を送るには「フレイル」の予防や対策がカギとなります。今月号では「フレイル」についてご紹介します。

フレイルとは？

フレイルをご存知ですか？

加齢により体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な予防に取り組みましょう。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

厚生労働省研究班の報告書では、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては、特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。



フレイルの状態に至るとどうなるのでしょうか？

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。例えば、健康な人が風邪をひいても、体のだるさや発熱を自覚するものの、数日もすれば快方に向かいます。

しかし、フレイルの状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、だるさのために転倒して骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できず、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。

フレイルの状態に家族や医療者が早く気づき、対応することができれば、フレイルの状態から健康に近い状態へ改善したり要介護状態に至る可能性を減らせる可能性もあります。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- 美味しくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が左側の結果になっているか定期的にチェックしましょう。

質問		回答	
健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか？	良い・普通	よくない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか？	満足 ・ やや満足	やや不満 ・ 不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか？	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前とくらべて固いものが食べにくくなりましたか？	いいえ	はい
	Q5 お茶や汁物などで、むせることがありますか？	いいえ	はい
体重変化	Q6 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 以前にくらべて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか？	いいえ	はい
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
認知機能	Q10 周囲から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？	いいえ	はい
	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか？	いいえ	はい
喫煙	Q12 あなたはタバコを吸いますか？	吸っていない ・ やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか？	はい	いいえ
	Q14 普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15 体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ

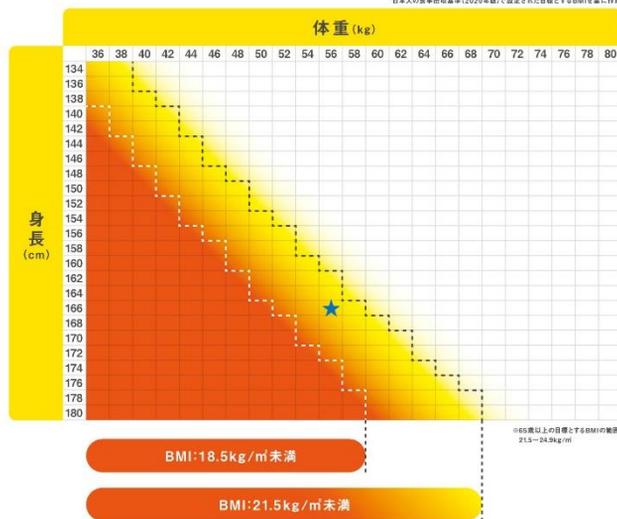
痩せてきたら要注意！メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でなくても痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。

身長と体重から自分の体格を確認してみましょう

右の図のように、身長166cm、体重56kgの場合、★印の位置になります。

BMI：21.5kg/m²未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要となります。BMI：21.5kg/m²未満に当てはまる方、痩せてきた方は特に要注意です。当てはまらなかった方も年齢とともにフレイルになりやすくなります。



フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直し、活力に満ちた日々を送りましょう。

1. 栄養【食事の改善】

食事は活力の源です。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵、大豆料理
副菜：野菜、きのこ、いも類、海藻類
- ③ いろいろな食品を食べましょう



それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢者はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

- コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ヨーグルトなど間食でもたんぱく質の多いものを選んでみましょう
- 缶詰や冷凍食品など「あと一品」に便利なものは常備しておくといでしょう
- 弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



※特別な食事制限が必要な方は、かかりつけ医や管理栄養士に個別に相談しましょう。

フレイル予防のための「もう一歩」

- 食べる力を維持するために、根菜類など噛み応えのある固い食品を食べましょう



2. 身体活動【ウォーキング・ストレッチなど】

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



3. 社会参加【趣味・ボランティア・就労など】

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう

年のせいだと諦めていた体や心の衰えは予防できます。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

- 食べる・お口のケア
- 体を動かす
- 人と交流する

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養」「身体活動」「社会参加」を毎日の生活に取り入れ、日々の習慣を見直し、今できることから始めてみましょう。





田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします



新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月開院予定です！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築院展に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し、丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。



病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

直接応募随時受付中です！

**医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
薬剤師・社会福祉士・管理栄養士・臨床検査技師・診療放射線技師
医療事務・営業事務・経理事務・総務事務**

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

> 詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ！

☎ 03-3721-7121 (代)

(担当) 田園調布中央病院 総務課 メールでお問合せの方 > denencyofu_hp@tmg.or.jp

＼ 求人最新情報は/
こちら

