

# いつまでも健康で

# 自分らしくいきいきと暮らす

皆さんは、日々の暮らしの中で健康について考えることはありませんか。風邪をひいて思うように動けない時、健康診断の結果が届いた時、最近では感染症の脅威が身近にあることなどからも、日常生活の中の様々な場面で「健康であること」の大切さや尊さに気がつくことがあると思います。

人生100年時代といわれている中で、歳を重ねても健康で「自分らしく」そして「いきいき」と暮らしたいと誰もが思っています。一年後、五年後、十年後も、心身共に健やかな状態で日常生活を送るために、日々の暮らしの中で、気になることがないか考えてみましょう。

最近疲れやすくなった、人と会う機会が減った、などと感じることはありませんか。加齢と共に心身の活力が低下している状態、つまり「フレイル」が始まっている可能性があります。健康な状態から介護が必要になるまでの移行期といわれるフレイルを予防することは、健康寿命を伸ばすことに繋がります。

今回の特集では、皆さんがフレイル予防に取り組みきっかけとなるように、専門家や歳を重ねても元気に暮らしている人にお話を伺いました。その言葉の中に、自分にできることや健康の秘訣を見つけ、ぜひ「自分らしく」、「いきいき」と暮らすヒントとして下さい。

◎長寿福祉課

☎055・934・4866

健康寿命を伸ばすためには、フレイル予防が大切です。フレイルの早期発見のポイントや、予防のための心がけと取り組めることについて「動作の専門家」といわれる理学療法士の西島勇さんにお話を伺いました。

## フレイルとは何ですか

加齢と共に心身の活力（筋力・認知機能・社会との繋がりなど）が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった虚弱状態のことです。つまり、健康な状態から介護が必要な状態に向かってしまっている状態のことをいいます。

## フレイルの始まりと初期症状を教えてください

個人差はありますが、要介護状態は75歳頃から始まるといわれています。フレイルはさらに若い年齢から兆候が見られるようになります。フレイルを招いてしまう大きな要因として、加齢に伴う筋肉量の減少があります。普段の活動量が少ない人や長期間に渡るダイエットを行っている人は、40代からでも注意が必要です。「歩くのが遅くなった」、「手すりを使わずに階段を登れない」という人は、フレイルの危険性が高まっています。「自身の生活を振り返ってみて下さい」。

## 早期発見のポイント

自身の健康状態や日々の生活を振り返る手段として「フレイルチェック」がお勧めです。せっかくのこの機会です

から、ぜひ試してみてください。結果をもとにご自身の生活を改善し、半年後にもう一度フレイルチェックをしましょう。心身の「変化」に気が付くことができ、健康に対するモチベーションに繋がるはずですよ。健康状態を確認することがフレイル予防の第一歩です。年に2回ほど、家族や職場の人たち同士で確認し合うのもいいですね。

## 予防・回復・改善のためにできること

「栄養」、「運動」、「人との繋がり」の3つを特別なこととせず、いかに日常にバランス良く取り入れるかが大切です。要介護状態になると回復は困難ですが、フレイルの兆候を早期に発見して日々の暮らしを見直し、正しい対処をすることで、進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。

要介護という言葉は聞くと「まだまだ大丈夫」と思う人がほとんどですね。しかし、運動を始めた人との繋がりを作ろうとサークルに入ろうと思っても、年齢を重ねると億劫になってしまふんです。若いうちからフレイルの知識を持つことは、自分自身はもちろん、同世代の人や、身近な高齢者のフレイル予防に貢献できるので、まずは意識することから始めましょう。

# やってみよう！ 5秒でできる フレイルチェック

**よるける場合は要注意！  
片足立ち上がり** 足腰の筋力とバランスをチェック。正しい姿勢で立っているか、周りの人に見てもらいましょう。

3秒キープ



1. 椅子に腰かける
2. 両腕を胸の前で交差させる
3. 片足を浮かせゆっくり立ち上がる
4. そのまま片足で3秒立つ

**すきまができたらご用心  
ゆび輪っかテスト** ふくらはぎの筋肉量を測る簡易テスト。素肌の上から、指を軽く添える程度で測りましょう。



1. 両手の親指と人差し指で輪を作る
2. 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む

※フレイルチェックは、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したものです。

周囲にもものがないか確認してから行いましょう。気になる点があったら、フレイル予防に取り組んで下さい。



沼津リハビリテーション病院  
理学療法士 西島 勇さん

