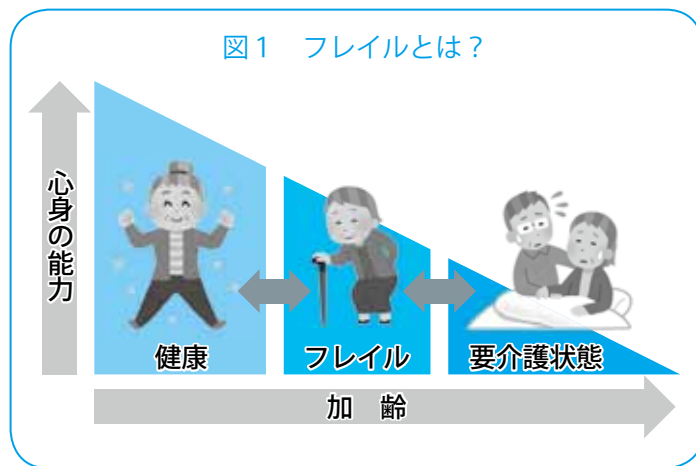


元気にいきいきと生活するために (前編)

お正月の賑わいも過ぎ、いつもの日々が戻ってきました。皆さんお変わりありませんか？

今年でコロナ禍3年目になり、「外出の頻度が減った」という話をよく聞きます。中には、感染症予防のために外出を控えたことで下肢の筋力が低下し、転倒を繰り返して骨折したという方もいました。「転ばないよう気を付けていたんだけど、情けないね。」と悔やむ様子から、健康を守る予防の大切さを強く感じました。

私たちは日常生活や人との交流の中で、自然に身体や頭を使い、心身の機能を維持しています。しかし、不活発な生活を続けていると、心身の機能に悪影響を及ぼし、「フレイル」を引き起こしてしまいます。**フレイルとは**、加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態をいい、多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。(図1)しかし、日常生活を見直すなど正しい対処をすれば、フレイルの進行を



遅らせることや、健康な状態に回復できると言われています。元気なうちからフレイル予防に取り組むことは、将来にわたって自立した生活を送るためにも重要です。今回は、元気にいきいきと生活するためのポイントについて前編・後編にかけて、お伝えします。

<フレイルチェックをしてみましょう！>

食 事	①ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	②野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	③「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	④お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運 動	⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	⑥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	はい	いいえ
	⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思う	はい	いいえ
社 会 参 加	⑧昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	⑨1日に1回以上は誰かと一緒に食事している	はい	いいえ
	⑩自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	⑪何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

※④⑧⑪（グレーの部分）は「はい」と「いいえ」が左右で逆になっているので注意してください。

太枠に6つ以上○がついた方はフレイルの可能性が高く、要注意です。さらに太枠に○が1つ増えるごとにフレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。○がついた項目については、改善できるようフレイル予防に取り組んでみませんか。

次回は、フレイル予防のポイントについてお伝えします。