



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第21号

第21号はフレイル予防について特集です。厚生労働省発表の2016年の調査によると健康寿命(※)は男性で72.14歳、女性で74.79歳です。当センターでは健康診断の待ち時間を利用して運動強度を高める歩き方や生活の中の身体活動など普段から活用していただける内容の動画の放送や運動プログラムパンフレットなどを設置しております。フレイルを予防して一緒に健康寿命をのばしましょう。

※日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと

「フレイル」にご注意！

～高齢期の健康における課題～

健診医師 仙田 聡子

人生100年時代、いつまでも健康的に過ごすためには、高齢期の心身の健康づくりが大切です。中年期までの生活習慣病の発症・悪化予防に加えて、高齢期では心身の機能低下についても注意する必要があります。

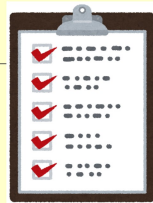
フレイルとは？

加齢による心身の機能が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、高齢者の多くが「フレイル」を経て要介護状態になるといわれています。

一方で、治療や予防によって生活機能の維持や回復が可能な状態です。加齢に伴う筋肉量・筋力の低下、身体機能・活動量の低下、疲れやすさや活力の低下、社会交流機会の減少、認知機能の低下、食事量低下による低栄養・体重減少が原因とされています。

フレイルをチェックしてみましょう

1. 体重減少：6ヶ月で2kg以上の（意図しない）体重減少
2. 筋力低下：握力 男性<28kg 女性<18kg
3. 疲労感：（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度：通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動：①軽い運動・体操をしている ②定期的な運動・スポーツをしている
①②を「週に1回もしていない」



該当項目 3項目以上：フレイル 1～2項目：プレフレイル 0項目：健常

フレイルの予防法



- ①栄養：食事とお口ケア
- ②身体活動：ウォーキングなどの有酸素運動、軽度の筋力トレーニング（レジスタンス運動）、バランストレーニングの組み合わせ
- ③社会参加：週1回以上、家族や友人と交流する、地域の活動に参加する、買い物・通院・散歩などで外出する、ゴミ捨てやペットの世話など家庭内の役割を担う

ご自身、ご家族に対して、今からできるフレイル対策で健康寿命を延ばして、いきいきと健康的に人生100年時代を渡っていきましょう。

フレイル予防の食事について

管理栄養士 仲町 恵里花

フレイル予防は、食事や運動などの日頃の生活習慣と結びついています。特に毎日の食事は活力の源となります。バランスのとれた食事を心がけ、健やかで活力に満ちた日々を送りましょう。

1日3食 食べましょう

主食、主菜、副菜をそろえ、ゆっくりよくかんで食べましょう。特に主菜（たんぱく質を多く含む食品の料理）をしっかりと！



バランスのよい食事

- 主食 ごはん・パン・麺類
- 副菜 野菜・きのこ・海藻の料理
- 主菜 魚・肉・卵・大豆製品の料理
たんぱく質を多く含む食品の料理

食事にプラスしてバランスアップ

- 牛乳・乳製品 カルシウム補給
- 果物 ビタミン補給

バランスのよい食事は、「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないようにとることが大切です。

1日の食事バランスをチェックしてみましょう

身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。一日の食事バランスをチェックしてみましょう。

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計します。

栄養素	チェック欄	食品群	食品の例	栄養素	チェック欄	食品群	食品の例
たんぱく質・カルシウム	点 ①	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハムなどの加工品等	ビタミン・ミネラル・食物繊維	点 ⑥	緑黄色野菜	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等
	点 ②	卵卵製品	鶏卵、うずら卵、卵豆腐等		点 ⑦	海藻類	わかめ、のり、ひじき等
	点 ③	魚介類	魚、貝類、イカ、カニ、エビ、干物、魚缶詰、練り製品（かまぼこ等）		点 ⑧	いも類	じゃがいも、さつまいも、里いも等
	点 ④	大豆・大豆製品	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等		点 ⑨	果物	りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどう等
	点 ⑤	牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト等		点 ⑩	油料理	油、バター、マヨネーズ等
合計	点	☆1日の合計点数は、『7点以上』を目標にして取り組みましょう。 食事の際には、毎回主食（ごはん・パン・麺等）がとれているかも確認しましょう。					

フレイル予防からみた点数の目標値は7点以上

10種類の食品群をできるだけ毎日食べて、合計点数が高い人ほど、低栄養になりにくく、筋肉や骨がしっかり維持され、歩行速度や握力が高いことがわかっています。

☆掲載予告☆ 次号は肺炎球菌ワクチンについて特集します。