

健康長寿へ 3本の柱

「食事」「運動」「社会参加」

年齢を重ね、運動量や栄養が不足したり、社会とのつながりを失ったりして心身が衰えるフレイル。さらに進めば介護が必要になる可能性がある一方、早く気づいて対策を打てば、心身の機能を改善させることもできる。国は「フレイル健診」を導入し、健康寿命を長くすることを目指している。フレイル予防には何が必要なのか。改めて考える。

(野島正徳、村上藍)

■心身が虚弱に

フレイルは、心身の状態が健康な時よりは弱っているもなほどではないという「中間の段階」のこと。「虚弱」を意味する英語「Frailty (フレイルティ)」をもとにした言葉で、一般社団法人・日本老年医学会が2014年に提唱した。65歳以上の約1割が該当し、75歳以上で大

健康寿命が健康上の問題を送る人生の期間。厚生労働省によると、平均は男性72.14歳、女性74.79歳(2016年時点)。平均寿命との差が大きいと、その分、介護を受ける期間が長くなる可能性がある。



フレイル講座

「フレイル」かその予備軍になった時に生活を見直せば、より長く健康でいられて、こうした「負の連鎖」に陥るのを防ぐことができる。フレイルかどうかを調べるのに有効なのが、東京大高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルチェック」(図、簡易版)だ。

「食事」「運動」「社会参加」

◆フレイルチェック

※東京大高齢社会総合研究機構への取材を基に作成

指輪つかテスト

両手の親指と人さし指で利き足ではない方のふくらはぎを囲む

囲めない 低

すすむと囲める

隙間ができる 高

筋肉量で見るフレイルのリスク

11のチェック項目

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か	はい	いいえ
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か	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れるか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがあるか	いいえ	はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上続けているか	はい	いいえ
日常生活で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か	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速いと思うか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っているか	いいえ	はい
1日1回以上は誰かと一緒に食事をするか	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思うか	はい	いいえ
何よりもまず、もの忘れが気になるか	いいえ	はい

右側の回答が5つ以上だとフレイルの可能性が高い

加。これが、フレイルを予防するための3本柱だ。食事は1日3度、多様な食品を組み合わせるのがポイント。しかし栄養をとるには、しっかりと噛むとといった「食べる力」が重要になる。「パ

ト。特に筋肉のもとになるたんぱく質を意識したい。白炊が面倒な時は、総菜やレトルト食品を取り入れたり、納豆やヨーグルトを追加したりといった、ひと工夫を心掛けたい。

次に、運動。腕や脚などの筋力を鍛え、体の柔軟性やバランスを保つことで、元気に自立した生活を送ることができると、筋力トレーニングやランニングといった本格的な運動に取り組む人もいるが、体力には個人差があるので、無理のない範囲で取り組もう。テレビを見ながらストレッチや軽い筋トレをしたり、遠くのスーパーへ歩いて買い物に行ったりと、日々の生活に運動をプラスしてみよう。

75歳以上健診 国が導入



フレイル予防の体操に取り組み高齢者ら(奈良県生駒市)

興味を通して仲間と交流すると、脳が刺激され、認知機能の衰えを防ぐことにつながる。新型コロナウイルスの感染拡大で外出が難しい場合は、電話やメール、ビデオ通話によるオンライン面会で、家族や友人らとつながることも有効だ。

特性踏まえ健診 「人生100年」と言われる中、国は健康寿命を延ばすための対策を強化。20年度から、75歳以上を対象としたフレイル健診が導入された。中高年が対象の特定健診(メタボ健診)は、肥満かどうかを調べ、心臓や血管の病気の予防を促している。これに対し、フレイル健診は高齢者の特性を踏まえた内容で、筋肉や認知機能、食べる力が衰えていないかをチェックする。厚生労働省は「1日3食きちんと食べているか」「今日が何月何日か分からない時があるか」といった15の質問を設定。これに基づきフレイル健診の実施を市区町村などに求めている。

厚労省によると、19年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、いずれも過去最高を更新。健康寿命も延ばすことが求められている。自分の心身の状態を把握し、長く健康でいられるように健診を役立てたい。

「人生100年」と言われる中、国は健康寿命を延ばすための対策を強化。20年度から、75歳以上を対象としたフレイル健診が導入された。中高年が対象の特定健診(メタボ健診)は、肥満かどうかを調べ、心臓や血管の病気の予防を促している。これに対し、フレイル健診は高齢者の特性を踏まえた内容で、筋肉や認知機能、食べる力が衰えていないかをチェックする。厚生労働省は「1日3食きちんと食べているか」「今日が何月何日か分からない時があるか」といった15の質問を設定。これに基づきフレイル健診の実施を市区町村などに求めている。

厚労省によると、19年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、いずれも過去最高を更新。健康寿命も延ばすことが求められている。自分の心身の状態を把握し、長く健康でいられるように健診を役立てたい。