

自分の体の「今」を調べる

年齢を重ねると、多くの人が心身の衰えを感じるようになります。でも、「健康」と「要介護」の間にあるフレイルの状態であれば、健康に戻したり、悪化を遅らせたりできます。フレイル講座では今年度も、予防に役立つ情報をお届けします。今回は予防隊の皆さんに、自分の体の状態を知ってもらいました。(石井千絵、長原和磨)

フレイル予防隊

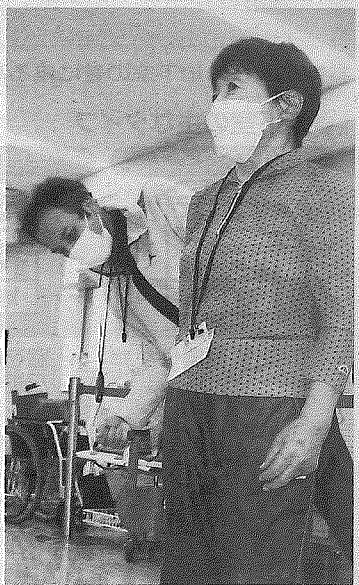
握力など5項目で

参加してくれたのは、首都圏に住む予防隊の7人。3月下旬に東京都板橋区の都健康長寿医療センター研究所を訪ねると、研究部長の笹井浩行さん(40)が出迎えてくれた。今回は握力や歩行速度の測定、アンケートを組み合わせた5項目で判定した。図1。

握力は、加齢に伴う筋力の低下を手軽に測るのに適しているという。埼玉県蓮田市の齋藤欽子さん(83)の結果は17・1キ。以前は15キだったの」と顔をほころばせる。

歩行速度の測定では、5キを歩くのにかかった秒数を記録し、1秒間に進んだ距離を計算する。「良いところを見せようと思わず、

参加者からは質問も相次いだ。「軽い運動」というのはどんなものですか」と聞いたのは、千葉県印西市の石橋早苗さん(69)。スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングを習慣にし



握力を測る予防隊のメンバー(3月31日、東京都板橋区で)

判定の結果、7人は普段から卓球や登山をしたり、自治会活動に参加したりしているだけあって、フレイルに該当する人はいなかった。フレイルの手前にあたる「プレフレイル」は2人。残る5人は「健康な状態」だった。

腕立て筋力アップに

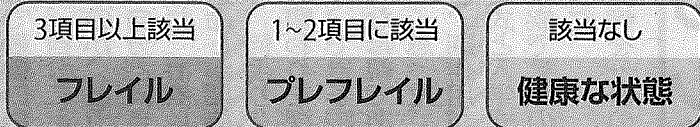
今回、参加してくれた埼玉県鶴ヶ島市の三浦君子さん(68)は昨秋、予防隊として取材に協力してくれた際、ボールを握ったり、腕立て伏せをしたりといった握力低下を予防する方法を専門家から勧められた。それ以来、腕立て伏せなどを続けている。

その結果、以前はペットボトルのキャップを開けられないことがあったが、最近では10キのお米の袋を棚からショッピングカートに移せるようになるなど、筋力アップを実感しているという。この日の握力測定では、5年前に測定した時より5キアップの20キを計測。「年を取っても対策すれば、筋力が元に戻るんだ」ということを実感しています」と笑顔を見せていた。

フレイル講座

フレイル判定の5項目

- 体重減少 6か月間で意図しない体重減少が2kg以上あった
- 筋力測定 握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満
- 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度 秒速1.0m未満
- 身体活動 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のいずれも1週間に1回もしていない



歩行速度を測定する参加者(左)

フレイルとは 介護未満の衰え

フレイルとはどのような状態なのか。どんな特徴があるのか。東京都健康長寿医療センター研究所の笹井浩行さん

写真1に聞きました。

フレイルは、介護が必要ではないけれども、心身が衰えている状態です。「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティ)が語源で、日本老年医学会が2014年に提唱しました。

私のいる研究所が20年に発

表した調査によると、入院などをせずに地域で暮らす65歳以上の8・7%がフレイルの状態でした。フレイルの人は健康な人と比べて、死亡リスクが2・4倍、認知機能が低下するリスクも3・5倍に上るといふ研究結果もあります。

要介護の状態からピンピンしたところまで心身を戻すのは難しいですが、適切な対策をとれば、健康な状態に戻せるのがフレイルの特徴です。

栄養、特にたんぱく質をしっかりと、運動をする。そして、社会参加をする。この三つが予防には重要です。

特に高齢の方は、夏バテや風邪といったちょっとしたきっかけで食欲が落ち、フレイルに陥ることが多いです。牛乳にきなこを混ぜて飲んだり、おかずにハムやツナ缶を追加したりするなど、ちょっとした工夫でたんぱく質を多くとるよう意識してみてください。