

## Vol.22

# 健康寿命を長くする フレイル対策 その①

### フレイルとは

フレイルという言葉を知っていますか?「要介護状態になる前の段階」を指し、2014年に日本老年医学会が提唱した用語です。語源は、虚弱や老衰を意味する英語のfrailty(フレイルティ)。加齢に伴って身体機能が低下し、様々なストレスに対する脆弱性が認められる状態です。病気ではありませんので、自分自身の取り組み次第で、健常な状態に戻れることが大きなポイントです。

今年度は、加齢による身体や認知機能の衰え対策を研究し、「STOP!フレイル健康体操」を考案した筑波大学の山田実教授と、検証の協力をした株式会社タニタの協力を得て、フレイル対策についてご紹介します。

### 自分がフレイルかどうかをチェック

フレイルに気づききっかけは、例えば目の前の青信号が点滅し始めたときに、渡るのをためらうようになったとき。以前に比べて体力が低下しているといえます。

また、次の5項目をチェックしてみてください。

- ①6か月間で2kg以上の体重減少がありましたか?
- ②以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?
- ③ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか?
- ④5分前のことが思い出せますか?
- ⑤ここ2週間わけもなく疲れたような感じがしますか?



1~2点該当する方はプレ・フレイル(フレイルの前段階)、3点以上該当する方はフレイルの可能性あります。

### フレイル対策を始めてみませんか

まずは歩きましょう。散歩、図書館、映画、友達と会ってお茶をするなど、目的はなんでも構いません。楽しみを持って行動することが、無意識のうちに歩くことにつながります。寝る前に歩数計を確認したときに「今日はよく歩いたな」と思える日をできるだけ増やすことで、いつのまにかフレイル対策になります。歩く速度はゆっくりでも、一日7000歩以上歩くことで少しずつ効果が表れます。



また、縄跳びも有酸素運動として効果が期待できます。最近の縄跳びには、跳んだ回数や消費カロリーをはかれる機能付きのものもあり、モチベーションの維持につながるのをおすすめです。室内で取り入れたい場合は、座ったままで短いロープを左右の手に持って回すだけでも十分な運動になります。

フレイル対策は、筋肉量を増やすというよりは、現状の筋力を維持することが目標です。身体機能を低下させないで、体力や気力をキープできれば合格ライン。そのためにも体重や筋肉量を定期的にはかり、低下にいち早く気がつくことが大切。健康寿命をいかに長くし、要介護状態にならないよう、その時期を先送りしていくことが重要です。楽しみながら、フレイル対策を始めませんか。

少し力を入れたいという方は、「タニタSTOP!フレイル健康体操」を取り入れてみてはいかがでしょうか。「有酸素運動」「筋トレ」「バランス運動」「有酸素+脳トレ」の4つのプログラムで構成された運動です。次回、詳しくお伝えします。

※持病のある方はかかりつけ医に相談して運動内容を決めましょう。