



7月号
2015

病院だより

老若男女のフレイル対策 ～寝たきり防止の為に～

南魚沼市立ゆきぐに大和病院

内科（生活習慣病外来）

田中純太

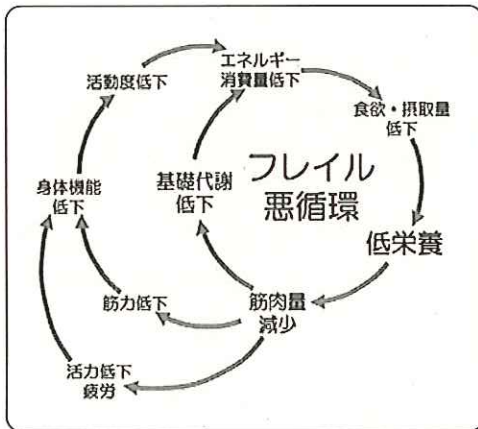
最近、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態に対して「フレイル」という言葉が使われるようになりました。フレイルの段階を経て要介護状態になるため、早めはこの状態に対処することが大切であると言われています。

それでは、どのような状態とフレイルが疑われるのでしょうか？ 一般に、体重、筋力や歩く速さが落ちてきて、体の活動性や日常生活に支障が出るようになるとフレイルの可能性があるとされています。

フレイルでは、まず、体力や筋力の低下への対策が大切です。体力や筋力は、筋肉量の減少にもなって低下します。筋肉量は20代後半から徐々に減りはじめ、40代に入ると年々1%程度ずつ減るとされています。そこで、筋肉量が大幅に減少するきっかけになる状況への対処（たとえば、感染症をワクチン等で予防する、入院生活で栄養とりハビリに取り組むなど）とともに、普段から食生活と運動

に気をつけて体力づくりをする必要があります。

食生活では、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。たんぱく質は筋肉の原料になる栄養素だからです。また、体重が急に大きく減少すると、筋肉量の減少につながりますから、生活習慣病対策が必要な場合や肥満者以外では、カロリー制限で体重が大幅に減少しないようにすることも大切です。一方、ビタミンDが筋肉量の維持



に有用である可能性も、最近示されつつあります。

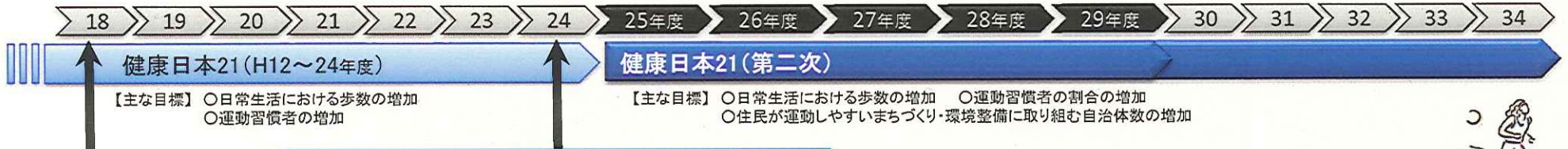
運動では、筋力向上につながる運動を意識することが大切です。散歩などの有酸素運動は、生活習慣病対策が必要な場合や肥満者はもちろん、フレイル予防としても大切です。しかし、筋力や筋肉量の衰えを回復するという視点では、有酸素運動だけでは十分でなく、ストレッチをはじめ、スクワット、膝曲げ伸ばし、膝裏押し運動などの筋力向上を考えた運動も必要になるのです。

今日のように、「超高齢社会」対策として「健康寿命の延伸」が叫ばれるなか、生活習慣病対策と併行してフレイル対策を行うことには大きな意味があると考えます。20代後半にも筋肉量が減りはじめることを考えれば、フレイル対策は高齢者に対してのみならず、若い世代においても十分に配慮すべきものと考えられます。個々の年齢、疾病や身体機能などの特性に応じた体力づくり、通院中の皆様は主治医と相談しながら、健康維持を目指す皆様は保健師やトレーナーと相談しながら、それぞれのペースで取り組まれてはいかがでしょうか？



健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。



健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動*1 + 運動*2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

健康づくりのための運動基準2006 (H18.7)

健康づくりのための運動指針2006 <エクササイズガイド2006> (H18.7)



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)	運動	体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(＝10メッツ・時/週)	—	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(＝23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(＝4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

*1 生活活動: 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

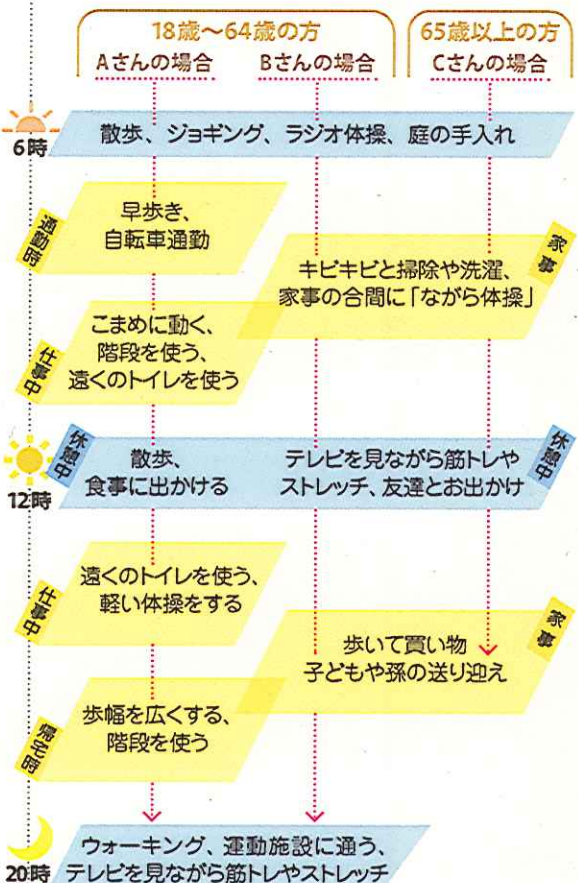
*2 運動: スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

○健康づくりのための身体活動指針は、国民向けパンフレット「アクティブガイド」として、自治体等でカスタマイズして配布できるよう作成。

いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日アクティブに暮らすために
こうすれば+10

ココカラ+10分 プラス・テン

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しむ自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン **+10** で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今日より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

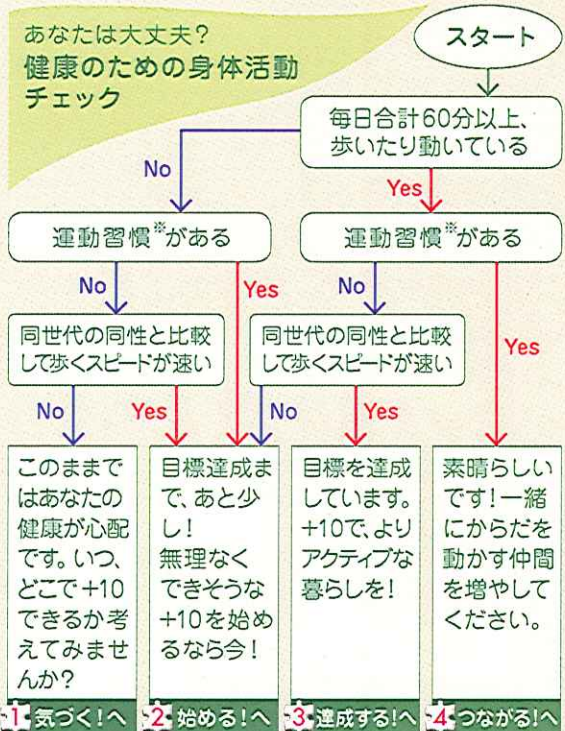
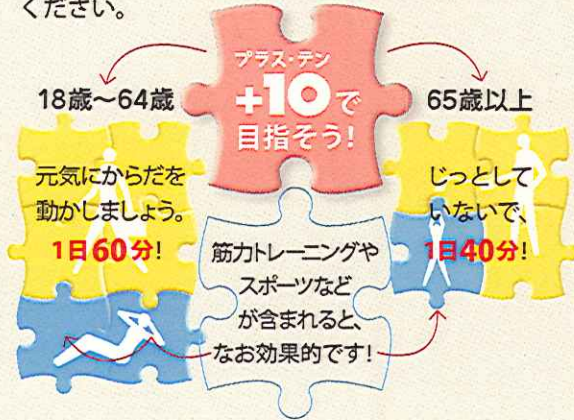
※2ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

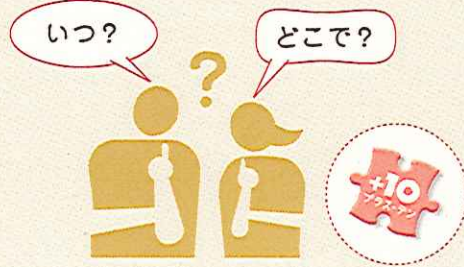
*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!



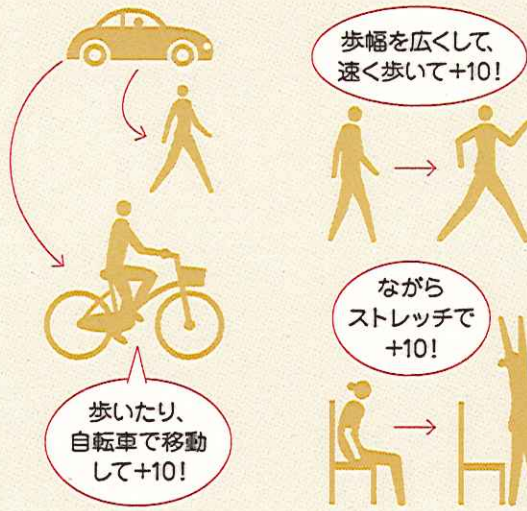
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



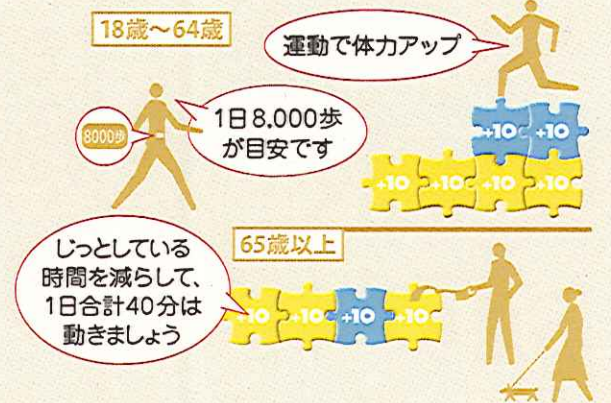
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



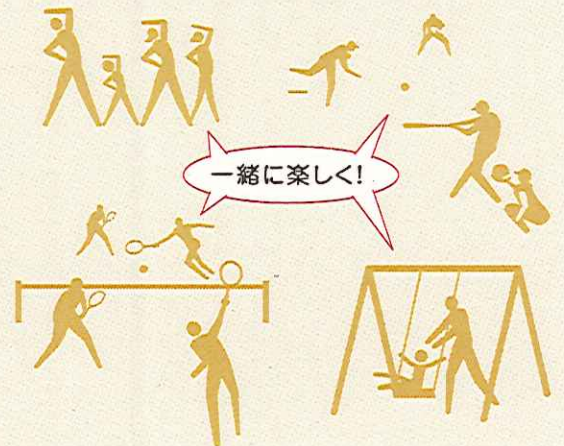
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



地域包括ケアシステム

○ 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。

○ 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

○ 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。

地域包括ケアシステムの姿

