

あれ？もしかして私…

フレイル？



☞突然ですが、あなたはいくつ当てはまりますか。

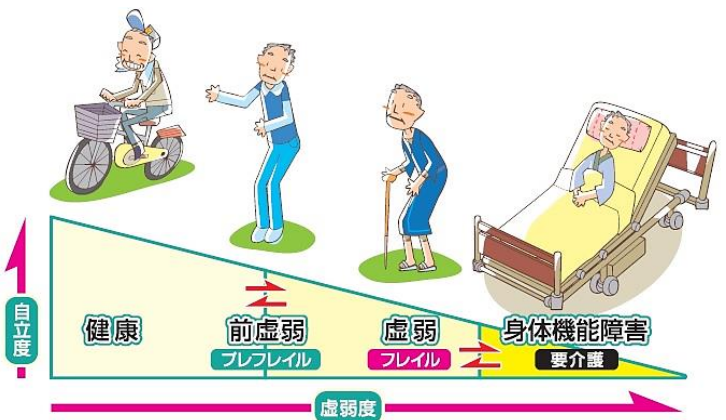
- ☑ 食べ物や飲み物を、楽にずっと飲みこめないことがある。
- ☑ 口内の調子の悪さが気になることがある。
- ☑ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が遅いと感ずることがある。
- ☑ 昨年と比べて外出の回数が減っている。
- ☑ 何よりもまず、物忘れが気になる。

ひとつでも当てはまった方！！ それ、“フレイル”かもしれません。

1. 「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。国がフレイルの実態を把握するため、65歳以上の地域在宅高齢者約5,000人を対象とした調査によると、フレイル有症率は11.5%、さらに32.8%の人が予備群であることが分かりました。「フレイル」は、自分でも**気づかないうちに**進行してしまいます。

ただ、早めにもその兆候に気づき、日頃の生活をほんの少し見直すだけで、その後の進行を緩めたり、改善したりすることができるのです。



出典元：IOG（東京大学高齢社会総合研究機構）

2. 健康長寿の3つの柱とは？



出典元：IOG（東京大学高齢社会総合研究機構）

IOG（東京大学高齢社会総合研究機構）は、3年にわたり千葉県柏市で大規模な調査研究を行い、2,000人を超える地域在住高齢者の栄養状態や生活機能などを測定し調査した結果、フレイルを予防して健康で長生きするためには、大切な要素が3つあることが分かりました。それは、「**栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加**」です。この3つのうち、自分のどこが弱ってきているかを早くチェックできれば、要介護にならないよう予防することができるのです。

3. 「フレイル」のはじまり



IOG（東京大学高齢社会総合研究機構）の研究結果によると、**社会性を失うこと**がフレイルの最初の入り口とわかってきました。

いくら栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減り、社会参加の側面から弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなり、健康的な生活を維持することが難しくなります。（左図参照）

実は、フレイル予防で一番大切なのは「社会とのつながり」なのです。

4. 自分のフレイル度を知ろう！

自身のフレイル度を知る手段として、“フレイルチェック測定会”があります。

測定会では、フレイルサポーターによる簡単なチェックや体力測定等を行い、予防のためにはどのような生活を心がければよいかを学ぶことができます。

※ IOG（東京大学高齢社会総合研究機構）「イレブン・チェック」による

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養 食-心-健	Q1 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ますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
運動	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において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ますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			



☑フレイルチェック測定会では、実際にチェックシート等を使い、一歩踏み込んだ健康状態の確認ができます。

※令和元年（平成31年）度の募集は終了しました。

次回の開催については、詳細が決まり次第、広報やポスターにてお知らせいたします。

フレイルサポーターって何？

フレイルチェック測定会は、“フレイルサポーター”が運営します。このフレイルサポーター、実は養成講座を受講したシニア世代の方々に構成されているのです！

測定会を受けるシニア世代の皆さんは、フレイルの兆候を早期に発見することができ、同時にチェックする側のサポーターも、フレイルの入り口とされる「社会参加」の面で予防効果が期待できます。ここで生まれる相乗効果は、**双方のフレイル予防につながる**のです。

シニア社会参画・社会貢献ニュース⑨ フレイル特集号 【2019年8月発行】

発行：板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

メールアドレス：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

173-8501 板橋区板橋二丁目6番1号 電話：03-3579-2376

