

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様の日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

「コロナ禍でもしっかりフレイル予防！」

コロナ禍では、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少などにより、フレイルの進行が懸念されています。フレイルを予防し、からだの回復力や免疫力をアップしていきましょう！

【フレイルとは】・・・からだや心の機能が低下した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間の虚弱の段階を意味します。

【フレイルの原因】・・・加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことによって起こります。具体的な例は以下のようなことが考えられます。

- 動くことが少なくなる（軽い運動や体操・定期的な運動やスポーツ・農作業など）
- 社会的に交流することが少なくなる
- 歩くスピードが遅くなる（歩行速度 1.0m/秒未満）
- 半年で体重が 2～3kg 減る
- 握力が弱くなる（利き手の測定で男性 26 未満 女性 18 未満）（筋力低下・筋肉量の減少）
- 認知機能の低下
- 疲れやすくなる（わけもなく疲れた感じがする）
- 元気が湧かなくなる
- 日常管理が必要な慢性疾患にかかる（糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など）
 - *慢性疾患がフレイルの原因になる例
 - 糖尿病による知覚低下や痩せ
 - 呼吸器疾患による咳や呼吸困難
 - 循環器疾患による活動制限など
- 低栄養になる
- 収入が減る
- 孤独になる

青い文字の5つの項目がチェック項目になります。ぜひ一度チェックをしてみてください。

0項目・・・健常

1～2項目・・・プレフレイル（フレイルの前段階）

3項目以上・・・フレイル

厚生労働省のホームページには、フレイル予防も視野に入れて策定した食事摂取（2020年版）が以下↓に掲載されています。こちらを活用し、フレイル予防に役立ててください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

【フレイルの予防】

● 持病のコントロールをしましょう

すでに糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患など慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをして、悪化させないことが大切です。

治療がうまくいかず、行動が制限されたり様々な症状が現れると、からだを動かしたからなくなったり、身体機能が低下してしまうことがあります。

あまり負担にならずに継続できるような持病のコントロール方法を教えてもらうなど、医師や薬剤師とうまく連携して、現状を維持するようにしましょう。

● 感染症の予防をしましょう

高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎など感染症にかかりやすいと言われています。

感染症が重症化して入院すると、免疫力が高い時には問題にならない体内の常在菌による感染症にかかるなどして、場合によってはそのまま寝たきりになってしまうこともあります。

- ・適度な運動とバランスの良い食事で免疫力を高めるからだ作りをしておきましょう
- ・基本的な手洗い・うがいなどの清潔保持を行いましょう
- ・必要なワクチンの接種をするようにしましょう
- ・誤嚥性肺炎を防ぐため、しっかりと口腔ケアをしましょう

● 日常生活に運動を取り入れましょう

生活習慣病を予防したり、運動機能を維持するためには、日常生活で運動習慣を取り入れることが大切です。

特に筋力や筋肉量は、高齢者がサルコペニア（主に加齢によって起きる全身の筋肉量の減少と、それに伴う筋力の低下、身体機能の低下）の状態になっても、適切な運動や栄養摂取により、比較的短期間で取り戻しやすいと言われています。

- バランスのよい食事をとりましょう

低栄養はフレイルを起こす最大の要因です。

高齢者になり食が細くなって、満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったりと、からだを維持するために必要な栄養素が不足したりします。

特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食材も偏り、食欲が低下しがして、低栄養状態に陥りやすくなります。

運動して筋肉をつけたり、運動機能を維持するためにも、たんぱく質やカルシウムなどがが必要です。低栄養状態での運動は、さらに低栄養を助長してしまいますので、注意が必要です。

さまざまな栄養素をバランスよく摂って、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

- 口腔・嚥下（えんげ）機能を保つようケアしましょう

加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなると、食べることが嫌になり、低栄養を起こすことがあります。

また、加齢に伴い飲み込む力が弱くなる（嚥下機能の低下）と、食べものや飲みものが気管に入る誤嚥（ごえん）が起きることもあります。

口腔内の清潔を保ち、入れ歯など定期的に口腔内のメンテナンスをし、飲み込みづらさがあった場合にはそのまま放置せずに嚥下機能を保つリハビリをするなどして、食べる機能を低下させないようにしましょう。

- 社会とのつながりを持ちましょう

高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を喪失することで、気力や活気が失われてしまうこともあります。

趣味のサークルで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアで貢献し役割をにない、人との関りを持ち続けるようにしましょう。

家族や友人と一緒に食事をするには、コミュニケーションをとりながら楽しく食事ができる上、食欲も高まり、多様な食材を食べることができ、低栄養になることも避けられます。誰かと一緒にご飯を食べるように心がけましょう。