

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、県民の皆様に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いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「健やかな毎日のためにもフレイルを予防しましょう」

ようやく長った冬も終わり、雪も解け、自由に外出しやすい時期となりました。皆様、「**フレイル**」という言葉聞いたことはありますか？言葉は聞いたことがあっても、内容はいまいち分からないという方も多いのではないのでしょうか？今回はそのフレイルについて、そして予防についてご紹介させていただきます。

○「フレイル」とは

フレイルという言葉は「**虚弱**」を意味する英語より作られた言葉です。年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのままの状態が続いてしまうと要介護状態になってしまい、健やかで充実した毎日が過ごせなくなってしまうのです。但し、**早めに気づき、対応すればその進行を予防でき、健康な毎日に戻ることが可能です。**

○フレイルが疑われる傾向

以下に、このような傾向がみられている方については、フレイルの可能性がります。

- ・ **おいしくものが食べられなくなった**
- ・ **疲れやすく何をするのも面倒だ**
- ・ **体重が以前よりも減ってきた**

○フレイルになりやすい年齢は？

65歳以上の日本人を対象とした調査では、75歳未満でフレイルの方は5%以下ですが、80台前半では20%を超え、85歳以上になると約35%の方がフレイルであったと報告されています。高齢の方ほど注意が必要といえます。

○フレイルの判断基準について

フレイルと考えられる状態は次の5つの項目のうち、**3つ以上該当**する場合です。

- ① 体重の減少 ・ ・ 半年で2kg以上の意図していない体重減少
- ② 筋力の低下 ・ ・ 握力：男性＜28kg 女性＜18kg
- ③ 疲労感 ・ ・ ここ2週間理由もなく疲れたような感じがする
- ④ 歩行速度の低下 ・ ・ 歩く速さが1秒あたり1mを下回る。（平均時速3.6km未満）
※平均時速は4kmと考える。

⑤身体活動 ・ ・ ○軽い運動・体操 ○定期的な運動・スポーツ

上記の2つのいずれも週1回未満の場合

※該当が1～2つの場合はフレイルの前段階である「プレ・フレイル（前虚弱）」1つも該当しない場合は「健康」と判断する。

○フレイルの予防について

①食事の改善をしましょう

※食事は活力の源です。バランスのとれた食事を**3食**しっかりととりましょう。

※1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

主食・ ・ ごはん、パン、麺類

主菜・ ・ 肉、魚、卵、大豆料理

副菜・ ・ 野菜、きのこ、いも、海藻料理

※**たんぱく質**を含む食品を摂るように意識しましょう。

たんぱく質は筋肉の元となります。加齢とともに、筋肉量は落ちやすくなるため、たんぱく質を含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

◇たんぱく質を多く含む食品について

主食・ ・ 食パン、ごはん

主菜・ ・ 鮭、豚肉ロース、卵、豆腐

◇**たんぱく質は牛乳・乳製品に多く含まれます。**

牛乳・チーズ、ヨーグルト、大豆等

※噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するためにも、根菜類など固いものを食べるようにしましょう。

②体重の管理をしましょう

※BMI（体の大きさを表す指標）を維持しましょう。

高齢者にとっての理想のBMIは21.5～25とされております。

BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）

例）体重50kgで身長が160cmの方なら、 $BMI=50 \div 1.6 \div 1.6=23.4$

体重の減少は筋力、骨を衰えさせ、結果として日々の動作が困難となります。体重の減少を減らすことで、フレイルの状態を抑えることができます。

③食卓を囲み、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは予防することができます。

自身で好きな趣味など、出かける機会を増やすことは、フレイルの予防にも繋がります。

家族や友人と食事をしたり、趣味に没頭したり、地域のボランティアに参加したり等、人との関わりを持つことは、それだけで人生の活力に繋がります。

よく食べ、良く動くことがフレイル予防には欠かせないものとなります。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。