

「コロナ禍」でのフレイル予防

感染予防のために外出を控え、動かないこと（生活不活発）が続くと、「フレイル（虚弱）」が進んでしまいます。感染症の流行が収束した後、元気に外出できるように、毎日続けることのできる生活習慣を身に付けましょう。

フレイルは、要介護の一手手前

フレイルとは、「元気な状態と介護が必要な状態の中間にある状態」です。新型コロナウイルス感染症の流行で自粛生活が長く今、活動量の低下（動かないこと）が原因で、フレイル状態の高齢者が増加しています。外出を控え過ぎると身体的な衰えだけでなく、認知機能の低下や心の健康を損なう恐れもあります。

フレイルの状態を放置すると、要介護状態になりやすくなりますが、早期に発見し適切に対策すれば、再び健康な状態に戻れることが分かっています。



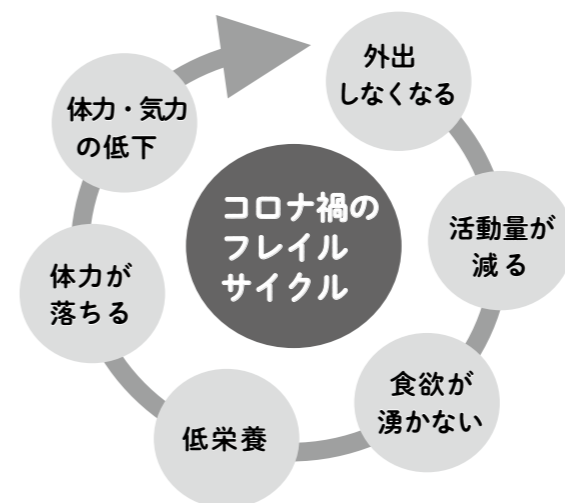
まずは「フレイルチェック」

- ここ6ヶ月間で2~3kg以上体重が減少した
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
 - ウォーキングなどの運動を週1回以上していない
 - 5分前のことが思い出せない
 - ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 3つ以上該当した人は、フレイル状態の可能性ががあります。少しずつ生活習慣を改善しましょう！

3つの習慣づくりでフレイルを予防！

運動 × 良い食事 × 社会参加

フレイルを予防するには「運動」「良い食事」「社会参加」の3つの習慣が大切です。重要なのは続けること。続ける上で重要なのは「頑張りやすいこと」です。毎日の習慣にできるように、背伸びをした目標づくりはせずに、少しずつ取り組みましょう。



- ・生活リズムが乱れがち
- ・外出機会がさらに減る
- ・運動不足と低栄養がフレイルを加速

記事協力：ふじみ野市 / 監修：筑波大学 人間系 教授 山田 実 氏

家の中でじっとしていたら、感染予防はできても要介護になってしまう

活動を自粛し、誰とも会わず家の中でじっとしていたら確かに感染予防はできます。しかし動かないこと（生活不活発）でフレイル状態となり、要支援・要介護状態になってしまうことが心配です。今からでもフレイル予防を始めましょう。



習慣 1 運動

おすすめはウォーキング

年齢を重ねるごとに筋肉は小さくなり、力を出しづらくなります。特に身体を支えるために重要な脚・腰の大きな筋肉が、加齢とともに弱りやすくなる分かっていきます。その結果、歩く速度が遅くなったり、転倒しやすくなったりして、最終的には要介護状態を引き寄せます。ウォーキングは脚・腰の筋肉をしっかり動かすことができるので、筋力維持に効果があります。

たんぱく質は、肉・魚・大豆製品、乳製品、卵などに豊富に含まれており、それらの製品を本人の両方の手のひらに乗せた量が、1日の摂取目安です（手ばかり栄養法）。このとき、肉や魚の厚みは手のひらと同じくらいです。

習慣 2 良い食事

たんぱく質を摂りましょう

高齢者の食事は特に「たんぱく質」が不足気味です。たんぱく質は、筋肉を維持・強化する上でとても重要です。筋肉は日々作られる一方で、常に壊されます。高齢になると、作られる筋肉よりも壊される筋肉の方が多くなるため、しっかりとたんぱく質を摂る必要があります。

高齢者は1日に体重1kg当たり1g〜1.2g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいです。

【例】体重50kgの人：50g〜60g

食材	食材の量	たんぱく質の量
皮なし鶏むね	100g	23.3g
アジの開き	1枚	16.2g
水煮ツナ缶	1缶	16.0g
納豆	1パック	7.4g
低脂肪乳	200ml	7.6g

1日3食で効率よく吸収

たんぱく質は毎食摂ることで効率よく吸収できます。目安となる量を、3食に分けて摂りましょう。

習慣 3 社会参加

フレイルの入り口

社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口です。新型コロナウイルスの流行以降、人との会話が減ってしまった人は多いと思います。会話量の減少は、お口の機能が低下して食事をとりづらくなったり、考える機会が減ることなどで認知機能が低下しやすくなったりするなど、さまざまな悪影響をもたらします。人と交流する方法は、直接会って話す以外にも、電話やメール、手紙など、さまざまな手段があります。どんな手段でも良いので、週1回以上は家族や友人、地域の人と交流しましょう。

予約や約束で生活にリズムを

若い人でも休日に予定が無ければ「今日はパジャマのままでもいいか」「昼までダラダラしていよう」といついっいつ怠けてしまうものです。「予定」という大きな課題があるからこそ、誰かに会うために、予定の時間から逆算して身支度を調べます。約束が無くても、毎日同じ時間にウォーキングをすると、よくすれ違う・見かける人ができます。そういった人とあいさつするなど、ぜひ地域とつながりをもってください。

問 高齢者支援課 (73-1979)