特集 ずっと元気で

Photo：昨年のシルバースポーツ大会のようす（一の宮会場）

12月に入りいよいよ冬本番。新型コロナウイルスや寒さの影響で外出する機会が減っていませんか。もしかしたら気づかないうちにフレイルになっているかもしれません。フレイルとは、高齢者の心身のはたらきが弱った状態のことを言います。ずっと元気でいるためには早めにフレイル予防に取り組むことが大切です。フレイルについて知り、予防に取り組みましょう。

やってみましょうフレイルチェック

- □ ６ヶ月間で２～３kg 体重が減った
- □ 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- □ ウォーキング等の運動を週に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項目以上に ☑ がついたらフレイルかも
１～２項目に ☑ がついたら要注意

フレイルってなに？

フレイルは要介護状態の一歩手前

フレイルという言葉を初めて聞くという人が多いと思います。フレイルは日本語でいうと「虚弱」。年をとって体や心のはたらきが弱くなった状態のことを言います。健康な状態から介護が必要な状態へと移行する中間の段階であり、そのまま放置すると、近いうちに介護が必要な状態になる可能性が高まります。フレイルの段階で適切な取り組みを行えば、健康な状態へと戻ることができます。

要介護

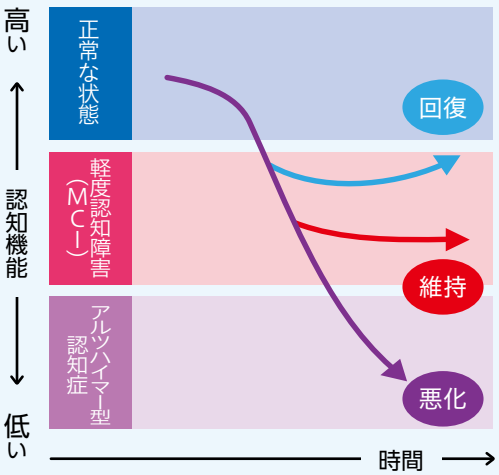
フレイルはこうやって進みます

❶持病（生活習慣病など）の重症化

要介護状態の要因として多いものに、認知症、骨折、脳血管疾患（脳梗塞など）、心疾患（心不全や虚血性心疾患）があります（グラフ2）。脳や心臓、腎臓の血管を傷つけてしまうと臓器障害を起こしたり、脳神経細胞が傷ついて認知症となり、要介護状態につながります。そのため、高血圧や糖尿病などの基礎疾患を上手にコントロールしておく必要があります。阿蘇市では、40代からすでに高血圧と糖尿病を併せもつ人の割合が、県平均や同規模の市町村に比べ多いため（グラフ1）、適切な治療と生活習慣病の改善に取り組んでおかなければ、将来要介護状態の人が増えていくことが予測されます。

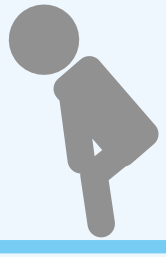
認知症は予防可能!?

認知症になる前の段階をMCI（軽度認知障害）といいます。この状態を放置せず、食事、運動などの生活習慣を改善することで、認知機能の維持、改善が可能になってきました。



はやめに
とりくんでね！

健康



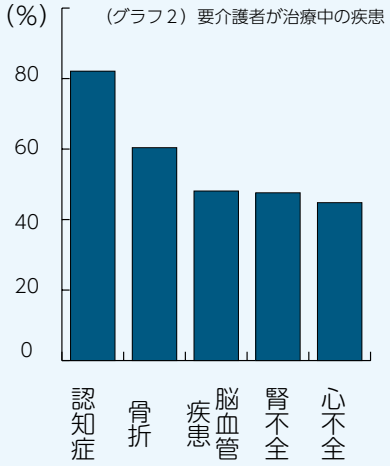
フレイル

健康な状態に
戻れる

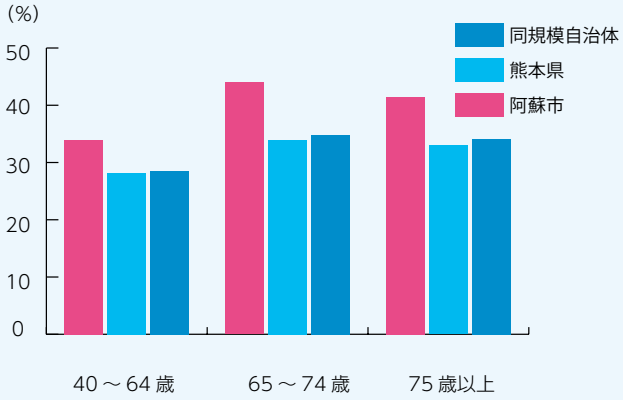
❷加齢による衰え

視力、聴力、筋力、食べる力（飲み込む力など）、考える力（認知機能）は、加齢とともに低下していきます。年だから仕方ないと対策を取らずにいると、心身の衰えがより早く進んでいきます。

（グラフ２）要介護者が治療中の疾患



（グラフ１）高血圧と糖尿病を合わせ持つ人の割合



アルツハイマー型認知症の人の脳にはアミロイドβという物質がたくさんたまっていることがわかっています。アミロイドβは神経細胞を守るたんぱく質がゴミになったもの。脳の中で炎症などが起きるとアミロイドβが蓄積し、脳の神経細胞を痛めてしまいます。アミロイドβをためない生活を心がけることが予防につながります。

アミロイドβをためないために

- 炎症を抑える
  （高血圧や糖尿病で血管内皮に炎症をおこさないようにする）
- 脳の栄養をしっかりとる（詳しくは８ページ）

アミロイドβの排出をよくするために

- 質の良い睡眠をとる
- 運動をして脳の血流をよくする
- 血管の動脈硬化を進行させない
- 高血糖を改善する

運動をしよう

高齢でも筋肉は増える

筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくくなります。フレイルを予防するために、まず足腰の筋力を維持、向上させる運動に取り組みましょう。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、みんなで集まっての運動は難しい状況です。一人でもできる散歩や屋内でできる運動など体を動かす習慣をつくりましょう。

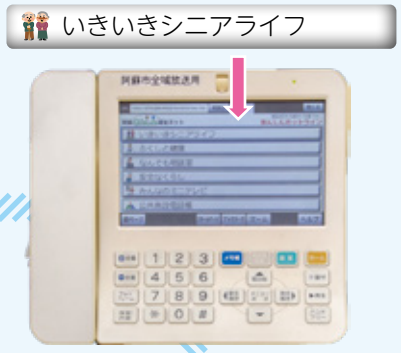
お知らせ端末での体操動画の再生方法や、一人でできる足腰のトレーニングをご紹介します。

・無理は絶対にしないこと
・筋力トレーニングはゆっくり、数を声に出して数えながら

お知らせ端末でおうち体操

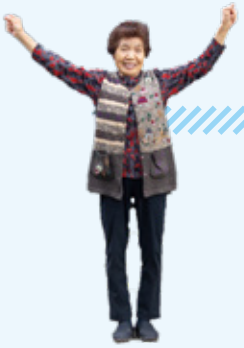
①ホームボタンを押して画面上の「あんしんネット」を押します。

②画面上の「いきいきシニアライフ」を押します。



③好きな体操を選択してボタンを押すと体操の動画が再生されます。

④動画を見ながらがんばりましょう。継続は力なりです。



スクワット　10回×３セット

脚全体

つま先とひざは正面。ひざをしめるように。（柔らかいものをひざにはさむのがおすすめ）

1・2・3・4で立ち上がり、
5・6・7・8で座ります

不安な人は何かにつかまってやりましょう

足上げ（地面）10回×３セット

ももの前側

1・2・3・4で上げて、
5・6・7・8で下ろします

かかと落とし　10回×３セット

ふくらはぎ

つま先とひざは正面。ひざをしめるように。（柔らかいものをひざにはさむのがおすすめ）

1・2・3で上げて、
4で「どすん」と下ろします

足上げ（いす）10回×３セット

ももつけね

1・2・3・4で上げて、
5・6・7・8で下ろします

開眼片足立ち　左右30～60秒×３セット

バランス力

安全のために支えとなるもののそばで行いましょう
危ないと思ったらすぐに足をつきましょう

慣れたら手を離してやってみましょう

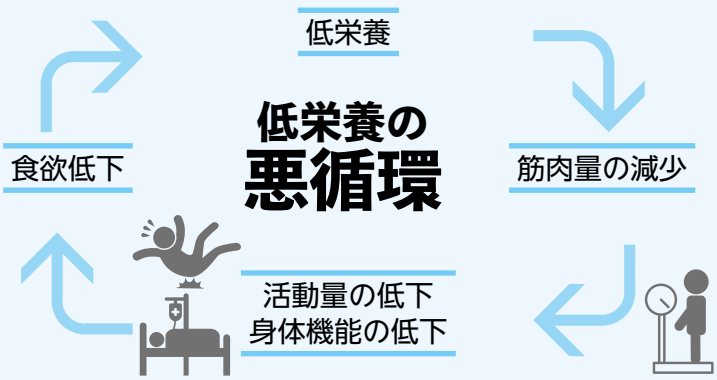
栄養もだいじ。

フレイルを予防し、元気な状態を維持するためには栄養が必要です。

偏った食事や食事を抜いたりすると栄養が不足します。栄養が不足すると筋肉が落ちて疲れやすくなり、活動量が減少し、身体機能が低下します。それによって食欲が低下し、さらに栄養が不足していきます。栄養の不足は生活習慣病の悪化にもつながります。

栄養不足を防ぐには消化・吸収機能を維持することも重要です。そのために、消化酵素・代謝酵素の材料であるたんぱく質を欠かさず摂りましょう。また、食物繊維を摂り腸内細菌（善玉菌）の増殖を助けることも重要です。

栄養の中でもたんぱく質は特に意識しましょう。加齢に伴い減少する筋肉を維持するため、多くのたんぱく質が必要です。三食欠かさずに主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）を摂りましょう。腎機能障害がある人は医師の指示に従いましょう。



活動量の低下、身体機能の低下により気分が落ちこみ、抑うつや認知機能障害のリスクが高まります。

認知症と栄養

アルツハイマー型認知症の原因の一つとされているアミロイドβをできるだけ作らないようにするためには体の抗酸化力を高めることが重要です。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eや、さらに強力な抗酸化作用のあるポリフェノールやカロテノイド、イオウ化合物を含む野菜類を1日350グラム～400グラムほど摂りましょう。脂肪に含まれるオメガ3脂肪酸、特にEPAおよびDHAの摂取による認知機能低下や認知症への予防効果も期待されます。

脳細胞に必要な脂質を多く含む魚
さば、いわし、さけ、さんま、さわら、うなぎなど

脳細胞に必要なビタミンを持つ野菜
キャベツ、大根、小松菜、ブロッコリー、白菜、チンゲンサイ、アスパラガス、ほうれん草、カリフラワーなど

やさいと おさかな！

介護予防の場、あります。

阿蘇市には介護予防の場所として、リハビリの専門家による介護予防サービスやサロンなどがあります。

地域の人々により運営されているサロン活動。介護予防のための体操や会食などが行われており、サロンに通うと将来要介護状態となる可能性が下がるとの研究結果も。もちろん誰でも参加することができます。

リハビリの専門家による介護予防サービスは病院や介護施設などで行われており、健康な状態に戻るために介護の専門家が立てた計画に沿ってリハビリの専門家がサービスを提供します。介護認定を受ける必要がなく、簡単な条件を満たすことでサービスを受けることができます。

問市地域包括支援センター
☎ 32-5122

波野地区で行われている介護予防サービス

行って
よかったです

長尾 タミ子さん
（内牧５区）

数年前に転倒して以来、ずっとひざを痛めており、手すりなしでは段差も降りることができないような状態でした。老人会の旅行やグランドゴルフにもいくことができず、いろいろと諦めて気持ちも落ち込んでいました。

阿蘇温泉病院での介護予防サービスに半年間通いました。専門家の指導の下、体操や機械を使ったトレーニングを続け、目標だったグランドゴルフも再開することができました。毎回とても楽しく、体も軽くなったので行ってよかったです。

今でも無理はしないように気をつけながらラジオ体操などを自宅で続けています。

サポーター求む。

介護予防の場をボランティアとして支えるのが介護予防サポーターです。地区のサロンなど介護予防の場で体操の指導や運営の補助などを行っています。現在登録されているのは64人。経験に応じて初級、中級、上級、スペシャルサポーターに分類されており、それぞれ年に数回研修を受け、各所で活躍しています。

スペシャルサポーターの光木惟久さん（古神３区）は介護予防サポーターとして12年活動する大ベテラン。「研修やサポーターとしての活動は自分自身の介護予防につながる。そのうえ地域の力にもなれるのはとてもいいこと」とやりがいを話します。

サポーター活動が一番の介護予防かもしれません。皆さまもぜひいかがでしょうか。

光木さん