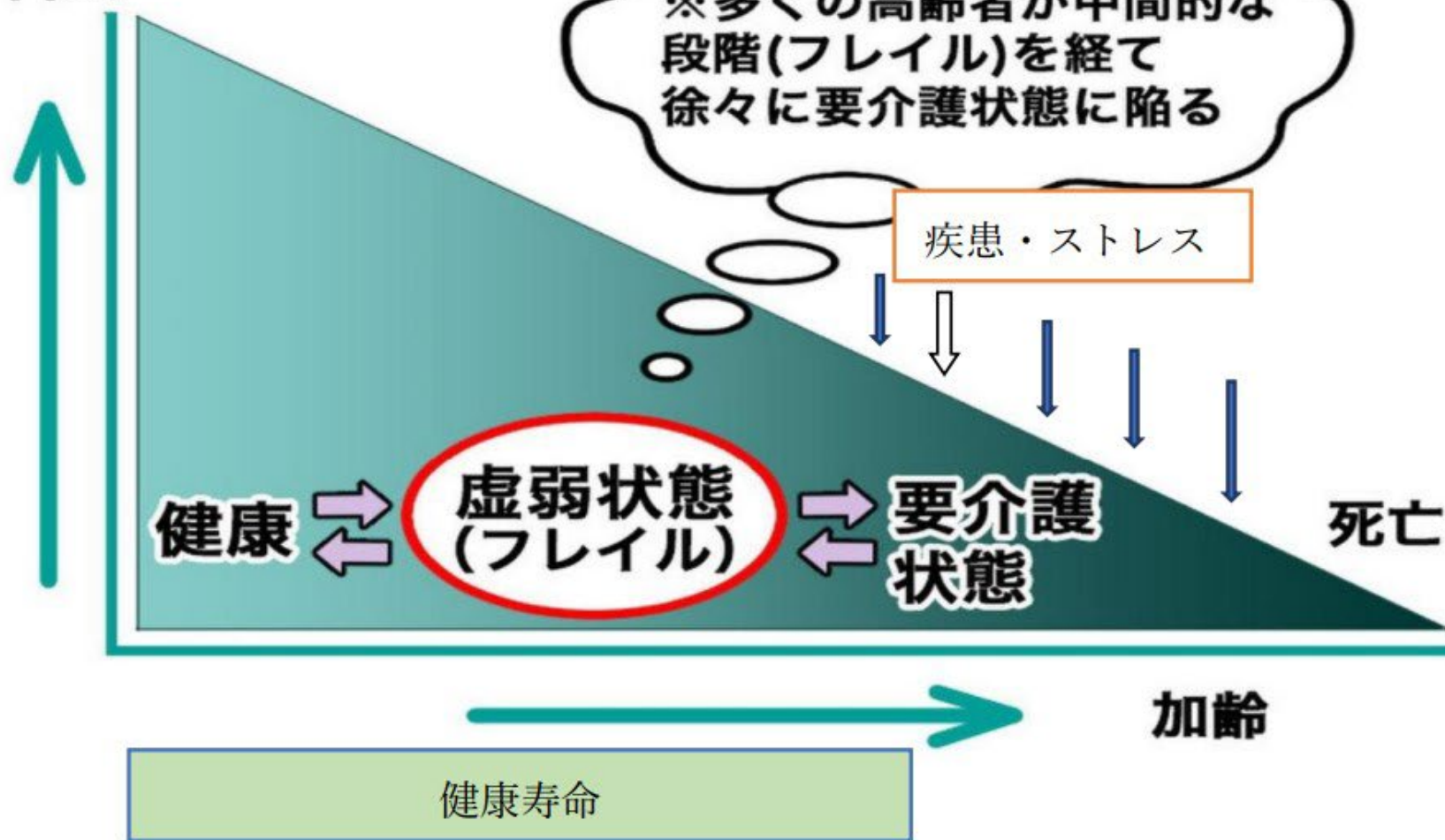


フレイル

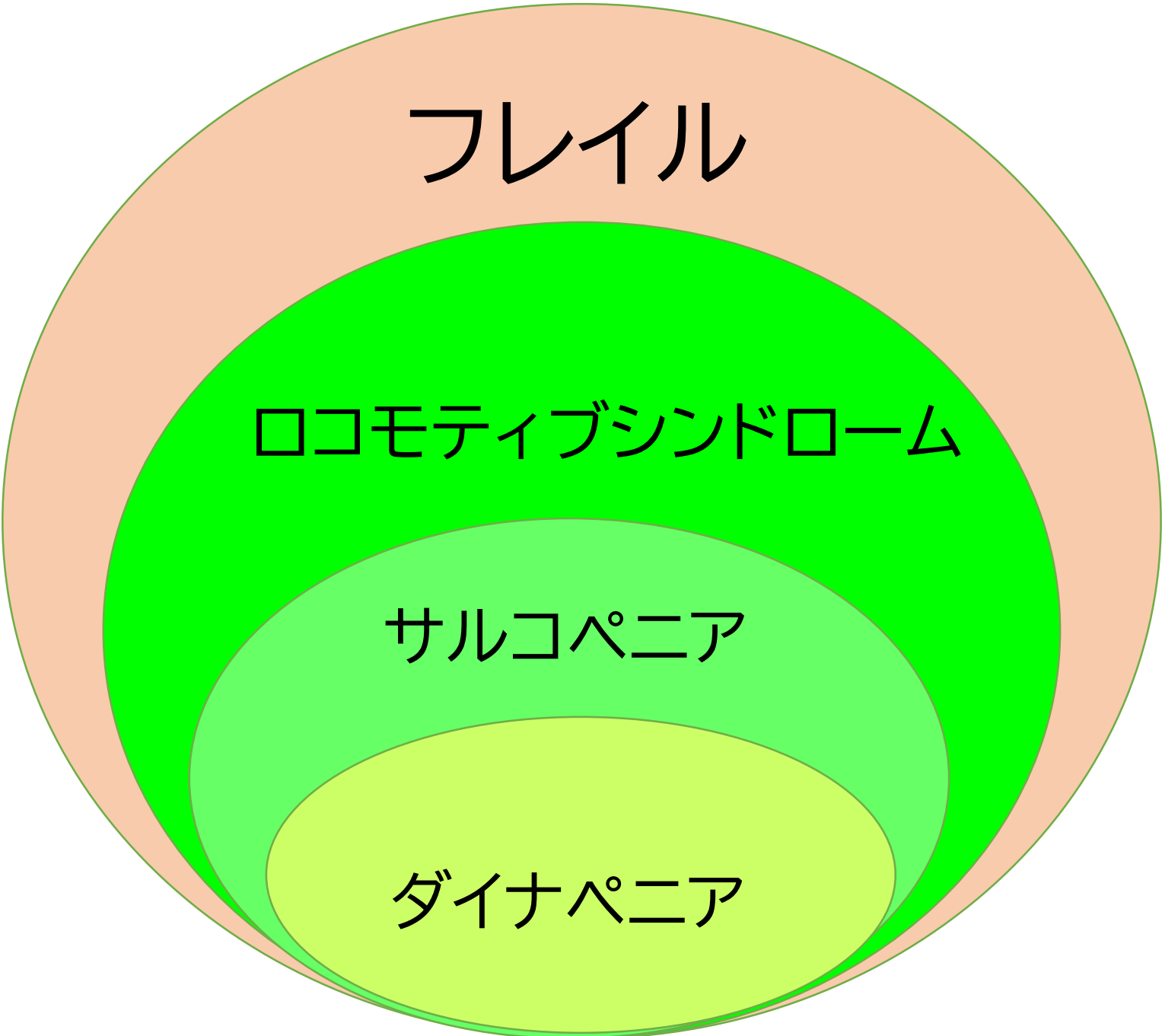
自立



健康寿命：健康上の理由で日常生活に制限なく過ごせる期間（男性 72.14 歳 女性 74.92 歳）

平均寿命：2020 年 男性 81.64 歳 女性 87.74 歳

※厚生労働省



フレイル

ロコモティブシンドローム

サルコペニア

ダイナペニア

- ダイナペニア：筋肉の量が減少していないのに、筋力が低下した状態 → サルコペニアに
- サルコペニア：加齢による筋肉の低下や骨格筋の萎縮など身体機能が低下している状態
- ロコモティブシンドローム：運動器（骨、関節、軟骨、筋肉、靱帯、腱、神経など身体を支える機能や身体を動かす機能を持った器官）の障害による移動機能の低下
- フレイル：高齢化によって身体機能や精神機能の低下、社会とのつながりの低下によって心身が弱った状態。進行することで要介護状態など健康寿命の低下を招く【虚弱】【衰弱】【脆弱]

筋肉の質は40代から変化する。
女性の場合、閉経の前後で筋力がガクッと低下し、ダイナペニアになっていることがあります。
筋力の低下は、日常生活の何気ないときにあらわれているかも。

◇ダイナペニアの兆候をチェック

	坂道を下るのが辛くなってきた	+
	自転車を漕ぐのが辛くなってきた	+
	出かけるのが少しおっくうになってきた	+
	グループでハイキングに出かけたら、一人だけ遅れがちになった	+
	身体のお肉がプニョプニョしてきた	+
	階段はパス！ついついエスカレーターかエレベーターに乗ってしまう	+
	電車で立っているのが辛く、乗ったらまず空いた席を探してしまう	+

◇ロコモティブシンドロームのセルフチェック

	家の中で躓いたり滑ったりする
	階段を上るのに手すりが必要である
	15分くらい続けて歩くことが出来ない
	横断歩道を青信号で渡りきれない
	方足立で靴下がはけなくなった
	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
	家の中のやや重い作業が困難である

※以上一つでも当てはまるものがあったら要注意

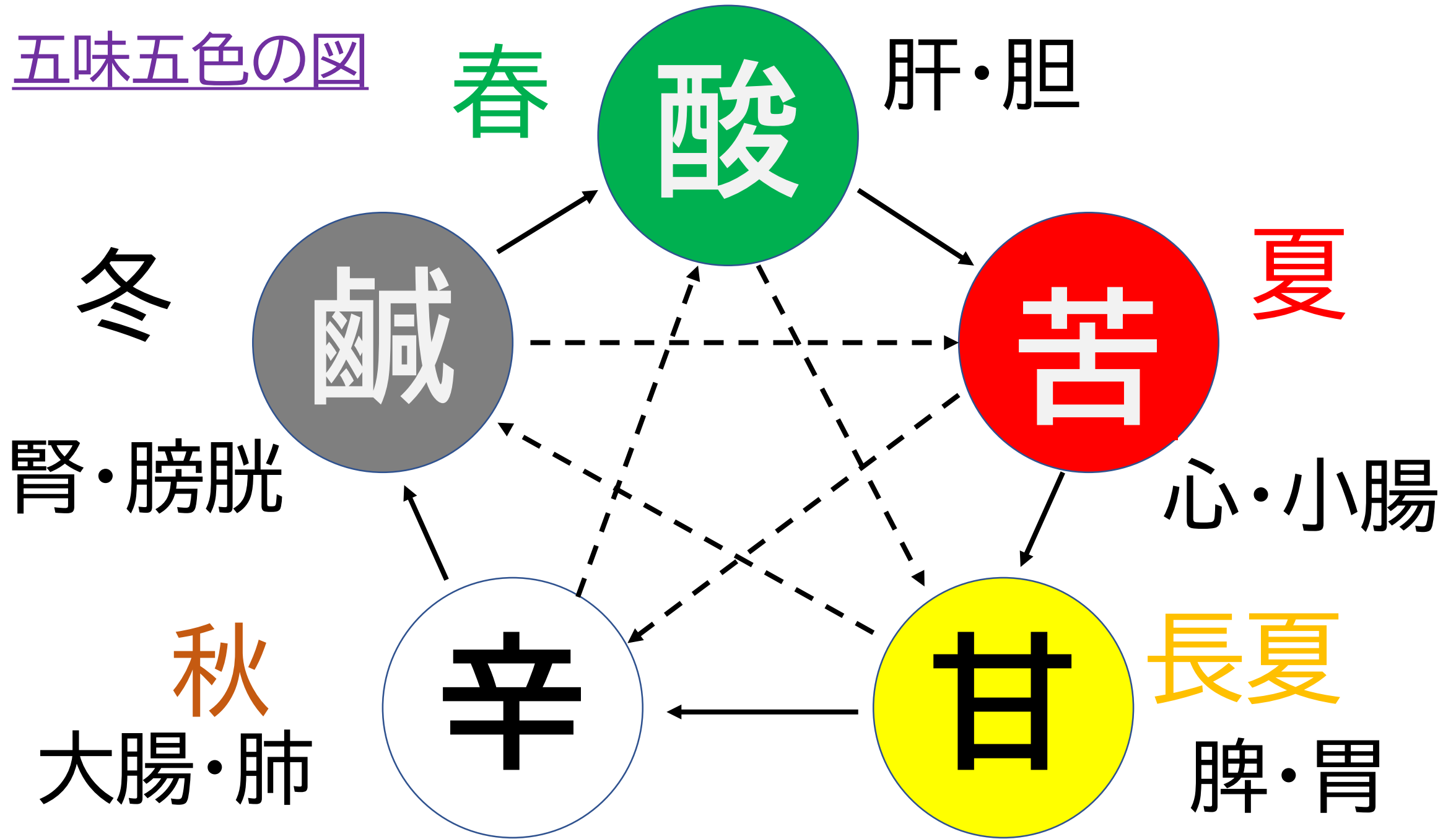
フレイルの診断基準	
体重減少	意識しないで6ヶ月で2から3kg以上の体重減少
疲労感の自覚（自己申告）	何をするのも面倒、訳もなく疲労を感じる
活動量低下	軽い運動又は定期的な運動をしていない
移動能低下（歩行速度）	通常の歩行速度が毎秒1.0m未満
筋力低下	握力（男性26kg未満　女性18kg未満）

※以上5つのうち1～2つでプレフレイルの状態、3つ以上でフレイルの段階
介入次第では健康な状態に戻る場合もある

フレイル予防の3つのポイント（今できることから始めよう）

- 栄養・・・食事の改善バランスのとれた食事を、お口の健康（口腔ケア）
普段の食事に肉・魚・大豆・牛乳などのタンパク質をとる工夫を
- 身体運動：ウォーキング・ジョギング、山登りなどの有酸素運動や軽いレジスタンス運動（スクワットなど）今より10分多く身体を動かす
- 社会参加：趣味・ボランティアなど自分に合った活動を

五味五色の図



五 性

寒 涼

(平)

溫 熱

養生のポイント

- ・身体を冷やさない。食事はなるべく決まった時間に(9時までには活動を始め
る)
- ・食欲や食事の量が減るので良質なタンパク質を摂る。
- ・気血の巡りを活性化させる。ハーブティー、薬膳茶など香りの良いものでリ
ラックス
- ・調理方の工夫。蒸す、スープ、煮る、粥などの消化の良いものを
- ・カルシウムやコラーゲンの吸収を助ける酸味のを一緒に摂ると良い
- ・塩分は控えめに、激辛のもの、熱性のものは脾を痛めやすい
- ・夜の熟睡のため適度に身体を動かす。(21時～23時より良い睡眠に向け静か
にゆっくり過ごす)
- ・腸を大切に酵素の多いものを食べる。(発酵食品)
- ・食後はゆっくり休む。(11時～13時)15分位のお昼寝をおすすめ、30分以上
は逆効果