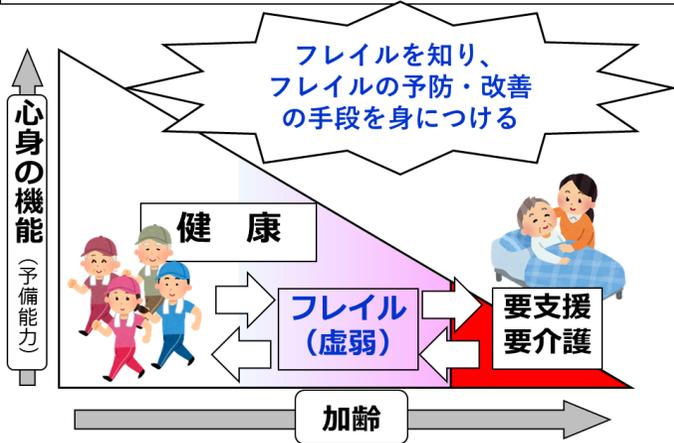


①フレイル □説明できますか？

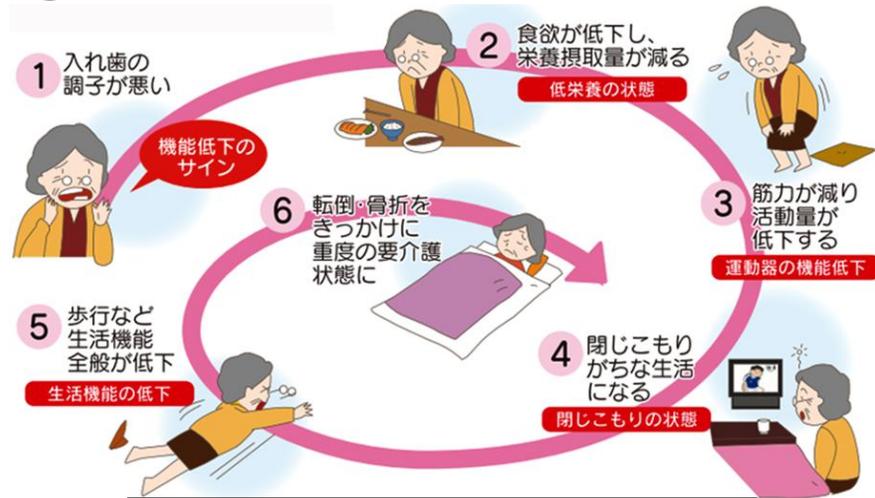
- ・加齢とともに、心身の機能が低下し、慢性疾患の影響などもあり、心身の脆弱性（虚弱）が出現した状態。
- ・適切な介入・支援により、予防・改善することが可能。



フレイルの種類

- ・**身体的フレイル**
 体重減少、疲れやすい
 活動量低下、筋力低下
 歩行速度低下
 お口の機能低下
 (オーラルフレイル)
 低栄養 など
- ・**精神・心理的フレイル?**
 意欲の低下
 判断力の低下
 認知機能の低下
 うつ など
- ・**社会的フレイル**
 閉じこもり、孤食
 人との繋がり減少 など

②フレイルの悪循環 (例)



早い段階で悪循環を断ち切ることが大切

白杵市作成資料をもとに厚生労働省において作成

③栄養 いろいろ食べて栄養をしっかりと！

いつまでも自立して身体を動かすには日々の食事が重要

主菜 乳製品

主菜や乳製品でたんぱく質をとることが可能
 病気や怪我に対する抵抗力を高めてくれる栄養素
 しっかり食べることで筋力や抵抗力を保つことが可能

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は $1.0 \sim 1.2 \text{ (g)} \times \text{体重 (kg)}$

(身長・体重が小さい人でも1日50~60g)

片手が目安!



- 鮭(焼き) 70g (約20g)
- 豚ロース肉(焼き) 50g (約13g)
- 牛乳180g (約6g)
- 卵50g (約6g)
- 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます!

主食

主食はエネルギーの供給源 (炭水化物など)



副菜



野菜はたっぷり!
 1日350g以上の野菜摂取を!

海藻・きのこも忘れずに!

1回量は両手に1杯。
 ゆで野菜なら片手で1杯。

水分を充分にとりましょう!



1ヶ月に1回は体重を量りましょう



④座位での筋力トレーニングの一例

膝伸ばし運動



ゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしたところで3秒保持します。(3秒保持したら)ゆっくりと膝を曲げて、もとの位置に戻します。これが1回です(10回1セット)。反対の足も同じ内容を実施します。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行って下さい。筋力トレーニングは週2~3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにして下さい！
血圧が上がってしまいます。

⑤立位での筋力トレーニングの一例

スクワット (しゃがみ運動)



体力に自信のない方は、椅子の背もたれにつかまりながら行うことをお勧めします。

顔をあげて前を見ます。ゆっくりと膝を曲げたあと、3秒ほど姿勢を保持します。その後、ゆっくりと膝を伸ばして元の位置に戻します。これが1回です(10回1セット)。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行って下さい。筋力トレーニングは週2~3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにして下さい！
血圧が上がってしまいます。

⑧やってみよう!

(1)指輪っかテスト



手順① 親指と人差し指で「指輪っか」を作る



手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



多い 筋肉の量 少ない

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

(2)フレイルチェック

① 以前と比べて歩く速度が遅くなったと思う	1. はい 0. いいえ
② 6カ月間で、2~3kgの体重減少があった	1. はい 0. いいえ
③ (ここ2週間) わけもなく疲れたように感じる	1. はい 0. いいえ
④ ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	0. はい 1. いいえ
⑤ 5分前のことを思い出せる	0. はい 1. いいえ

5項目中： 0点 ⇒ 健常
1~2点 ⇒ プレフレイル
3点以上 ⇒ フレイル

(3)結果の記録

	年 月 日
(1)指輪っかテスト	
(2)フレイルチェック	点
1日に必要なたんぱく質量	g

⑥ お口の機能は大丈夫?

~オーラルフレイルから

- 口を開けて笑えない
- 食べられない
- 話せない
- 人と会うこと、外出を避ける
- 噛めない
- 美味しくない
- 食事が面倒
- 軟らかい物ばかり食べる
- 食事のバランスが悪くなる
- 口の機能の低下



誤嚥と肺炎を予防する

お口の清潔 健口体操 食べる姿勢
口とのどをよく使いましょう!



開口 横引き 突出し



舌を出す 舌を上 舌を回す



背中を伸ばしたり丸めたり...
骨盤体操

⑦精神・心理的フレイル

精神(ココロ)と心理・認知(アタマ)のフレイル

精神(ココロ)：抑うつや意欲の低下
心理・認知(アタマ)：認知機能の低下

認知機能の低下

記憶の低下： 忘れっぽい、同じ話、無くし物など
見当識低下： 日付・季節、道順など

認知症の人はフレイルの割合が高く、フレイルがあると認知症になりやすく進行も早い。

【リスク】

青壮年期：難聴・頭部外傷・生活習慣(血圧・アルコール・肥満など)
高齢期：喫煙・うつ・社会的孤立・運動不足・糖尿など

認知症の 予防と共生