

健康意識を高めよう！目指せ、元気な100歳

あなたの今の健康状態はどうですか？チェックしてみましよう。

- ①何もしなくても半年で2～3kg以上も体重が減少した
- ②握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満である
- ③ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- ④歩く速度が1.0m/秒未満である
(短めの青信号で横断歩道を渡りきれない)
- ⑤1週間に1度も、「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」をしていない

該当数

0項目：健常

1～2項目：フレイル予備軍

3項目以上：フレイル状態

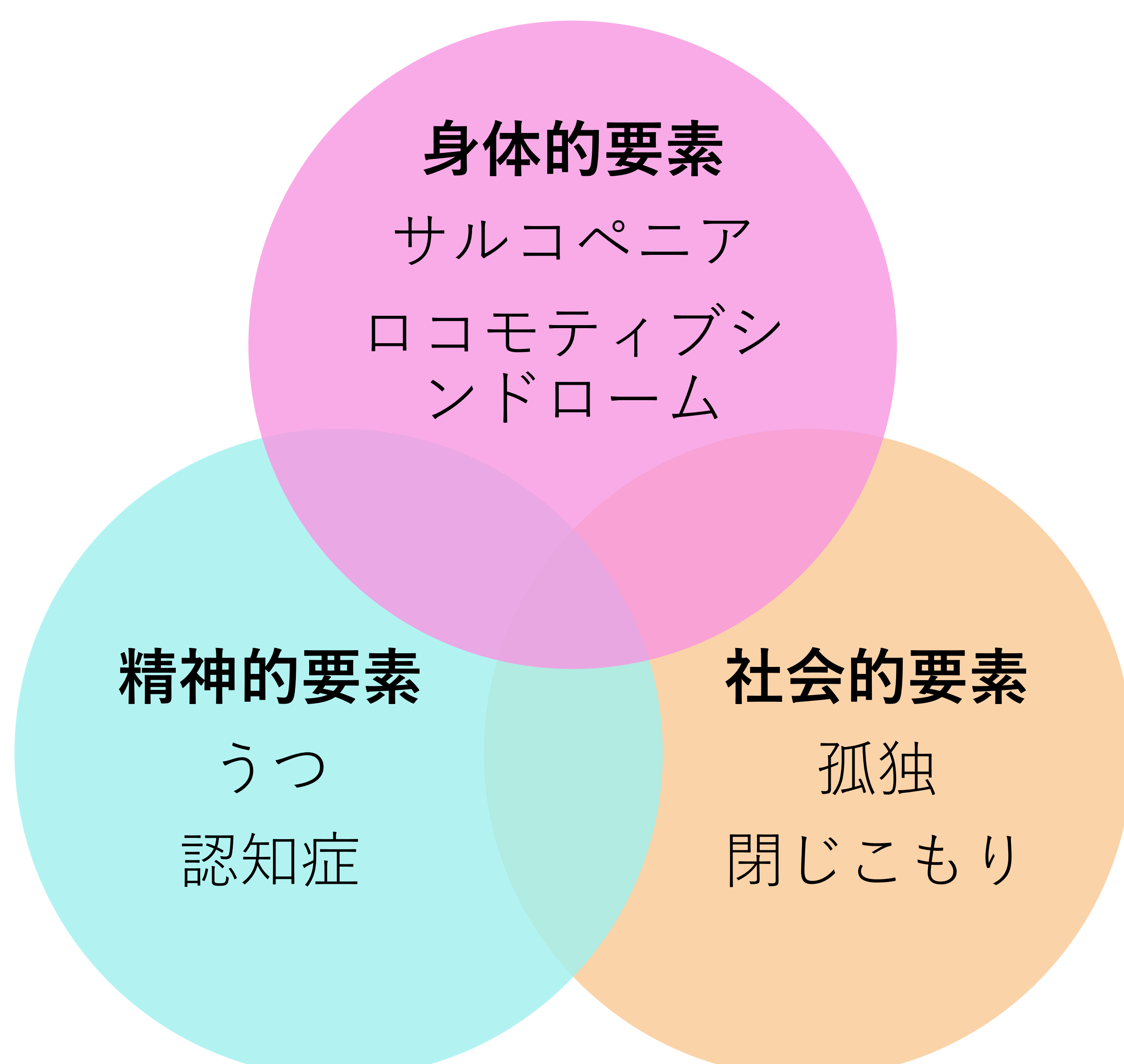


フレイルとは

フレイルとは

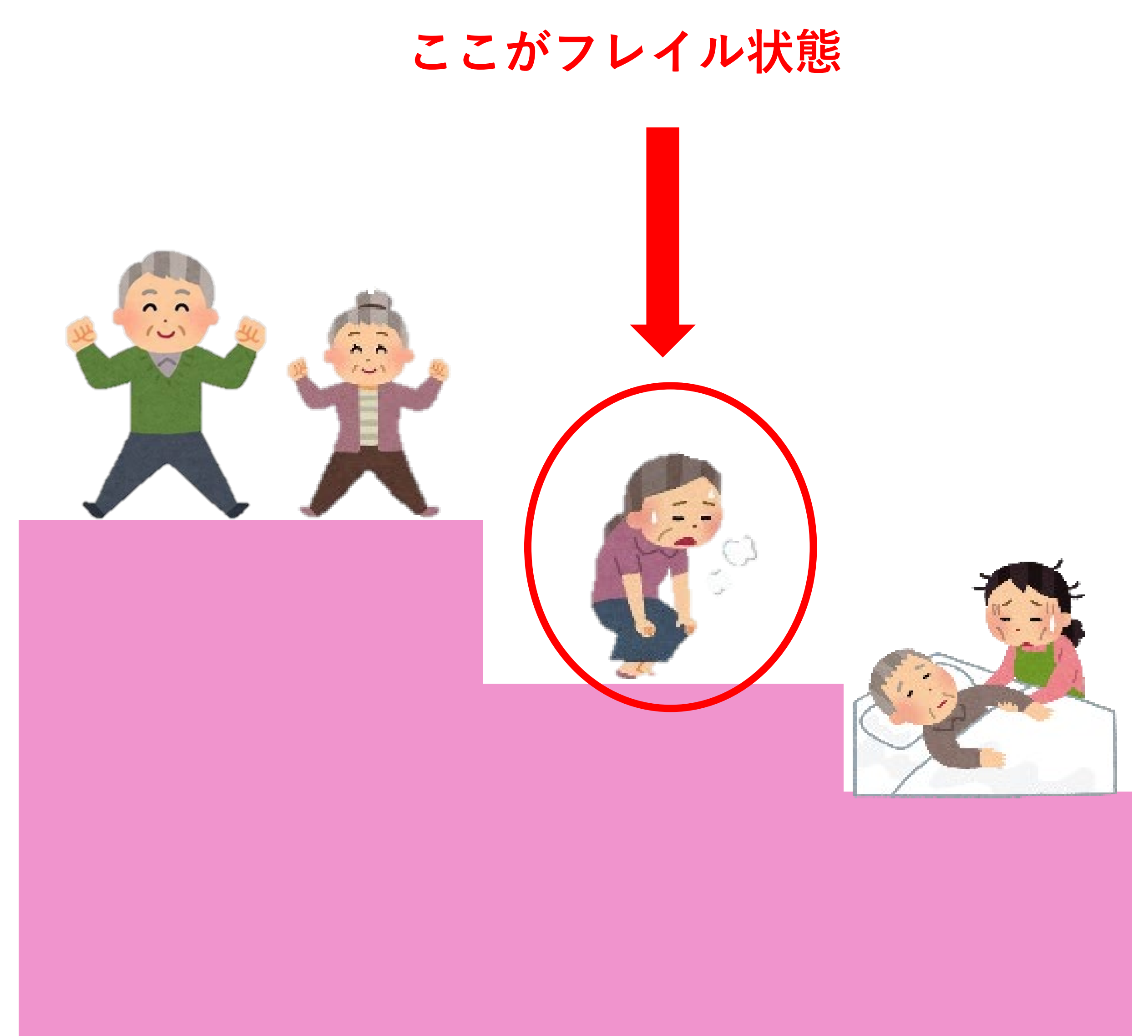
一般社団法人日本老年医学会によると、フレイル（Frailty）とは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進（こうしん）し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念である。フレイルには、しかるべき介入により**再び健常な状態に戻るという可逆性**が包含されている。したがって、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待される。

フレイルにかかわる3つの要素



(参照) 老人ホーム検索サイトみんなの介護
<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/frail/>

フレイルの位置



(参照) 厚生労働省のフレイル予防事業 | 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

具体的な予防法は？

1 身体活動

ウォーキングや水泳などの**有酸素運動**で体力維持に努め、簡単な**ストレッチ**で関節の可動域を維持しケガを防止しましょう。具体的な体操方法として、**KOBE元気！いきいき！！体操**があります！！（URL：https://www.youtube.com/watch?v=_moRHBaVMM0）

2 栄養

バランスの良い食事はもちろんですが、肉・魚・卵などの**たんぱく質**を意識的に採りましょう。

（目安は体重（kg）×1g以上！）

3 社会参加

誰かと**会話**をしたり、**ボランティア活動**へ参加しましょう。
※社会参加については、**なすび班のページ**を参照してください。

予防法はわかっても一人ではなかなか続けるのが難しいですよ。そんな方におすすめなのが**介護予防カフェ**です！
介護予防カフェについては、**鎌足姫のページ**を参照してください。

神戸市ではフレイル予防について様々な取り組みを行っています。神戸市のフレイル予防への取り組みについては、**大澤ゼミ1班のページ**を参照してください。

フレイル予防の効果

いきいき100歳体操

兵庫県洲本市で行われており、以下4つの特徴がある

1. 住民の自主運営で地域を支える
2. 高齢人口の8.6%が一度でも経験あり
3. 生活リズムにメリハリができる
4. 職員も住民も短期間で効果がわかる

体操の目的・効果

筋力体操をしながら、交流の場ともなるのが望ましい

(体操では、0～1.2kgの6段階に調節可能な重りを使用)

体験者の感想

- 足取りがしっかりしたように思う
- すっと起き上がれるようになった
- 自分の生活を意識するようになり、自分でできることに取り組むようになった
- この場でみんなに会えるのが嬉しい など・・・

蹴る力 (筋力)
前屈 (柔軟性)

6か月後



20%UP
30%UP

(参照) 厚生労働省「地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組事例 (兵庫県洲本市)」
洲本市「広報すもと9月号 (第176号)」