

けんこうライフ

# ななかまど

第63号

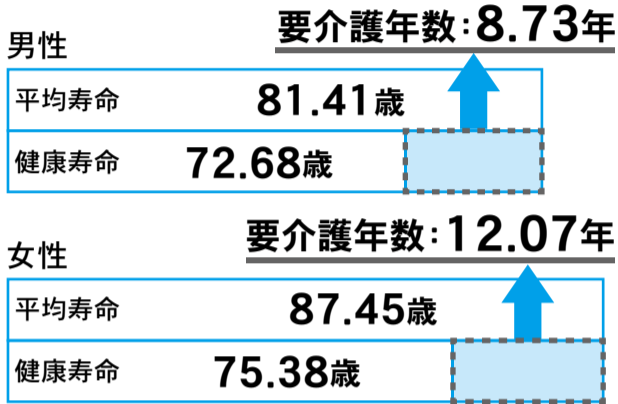
令和4年3月

発行 稚内市  
稚内市地域保健推進委員連絡会  
(稚内市保健福祉センター内)  
☎ 0162-23-4000

## 健康寿命って？

心身ともに健康で日常生活が制限なく過ごせる年数。

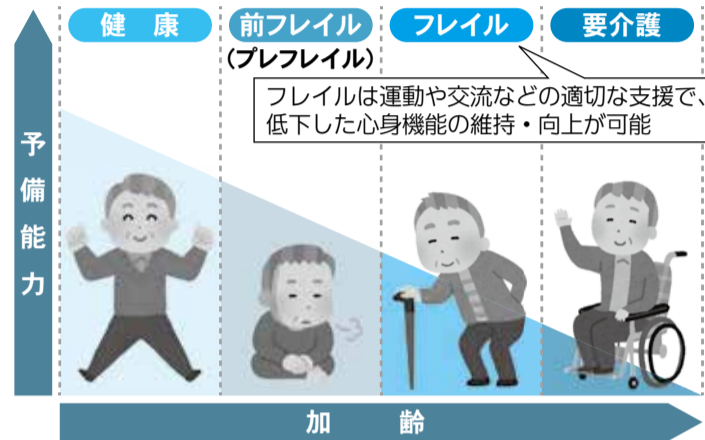
### 日本の平均寿命と健康寿命



厚生労働省は3年ごとに健康寿命を調査。  
北海道は男 71.06歳で44位、女 75.03歳で35位！

## フレイルとは？

加齢に伴い「健康な状態」から筋力が弱り、運動機能などの低下、日常生活に困難が生じて「介護が必要になる状態」の過程の中間の段階をいいます。



知っていますか?!「フレイルと健康寿命」

歳を重ねることで誰にでも「老い」は訪れます。それに加え、予期せぬ病気やコロナ禍で思うように外出できないなど行動が制限されている生活は、心身の機能の衰えを招くことがあります。健康寿命を損なうサインになる「フレイル」の予防を日常生活でしっかりと行うことが大切です。

## フレイルの3つの構成

### ①身体的フレイル

筋力・バランス力・視力・聴力・歩行速度・免疫力  
・口腔機能の低下や体重減少、骨粗鬆症、疲労感

### ②精神、心理的フレイル

認知機能・判断力・意欲の低下、うつ病を発症することも…  
「ボーッとする」「落ち着きがなくなる」などの変化

### ③社会的フレイル

定年退職や親しい人との死別、環境の変化など人との交流、つながりの減少  
新型コロナウイルスによって以前より人と会う機会が減るなど  
健康的に生きる意欲にも、心の健康のためにも、社会性は大切  
社会性の低下はフレイルの最初の入り口になりやすいです

## フレイルにならないためには？ フレイルになってしまっても回復できます！

### 栄養

- \* 1日3食 欠かさず食べる。
- \* 栄養バランス 特にたんぱく質をしっかりとる。
- \* お口の健康、機能維持 (歯の治療、お口の体操、唾液腺のマッサージ)



### 運動

- \* 人混みを避けて散歩する。自宅でももも上げ、スクワットなど体を動かす。動かさないと筋力が落ちて動けなくなります。
- 生活の中に運動を取り入れる。短時間でも続けることが大事。



## フレイル予防

### 社会参加

- \* 笑顔を忘れない。
- \* 趣味、ボランティア、就労、友達とおしゃべりや食事、自分に合った活動を見つける。



最近、コロナフレイルという言葉も出てきています。

**コロナ禍でもできる事をやってみましょう！**

毎日のちょっとした運動や会話を続けることが大切！



## フレイルをチェック

表 改訂日本版CHS基準 (改訂J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で2kg以上(意図しない)の体重減少がある
筋力低下	握力: 男性 28kg以下、女性 18kg以下
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒以下
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル 1~2項目に該当：プレフレイル 該当なし：健康

参考：国立長寿医療健康センター

## 指輪っかテストでチェック



加齢に伴い全身の筋肉量の減少(サルコペニア)の有無を足のふくらはぎを手で囲めるかで簡単にチェックできます。