

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和2年12月発行

第221号



## 「フレイル」

大熊内科医院

院長 大熊 達義 先生

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」等を意味します。わかりやすくいえば、「年をとることにより心身がおいて衰えた状態」のことです。なかでも高齢者の「フレイル」は、生活の質を落とすだけでなく、色々なやな合併症も引き起こす危険があることから「フレイル」の予防等についてお話します。

なぜ今「フレイル」かといいますと、10月1日の新聞やテレビでは65歳以上の人口が全人口の3割になったことを報じて、それに伴って高齢者の「フレイル」が増えるだろうと報じています。また、10月18日のテレビでも鎌田先生がコロナ禍の今、運動不足から高齢者の「フレイル」が増加して、それに伴い、認知症が急増していることを警告していました。コロナ禍がいつ終息するかが解らない今こそ、高齢者や身近にいるご家族が「フレイル」という状態を知り、介護状態に移行しやすい危険性をはらんでいることを知って、「フレイル」を進行させないための日常的配慮を行うことが喫緊の問題と思われたからです。

### 「フレイル」の予防

#### 1. 持病のコントロールを

糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患等の慢性疾患がある場合には、まず、持病のコントロールをして悪化させないことが大切。

#### 2. 感染症の予防

高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎や新型コロナにかかりやすいといわれています。以下の方法で、感染症を予防しましょう。

- ・適度な運動やバランスの良い食事等により免疫力を高める体づくりをしておく

- ・基本的な手洗い、マスク、うがい等の清潔保持
- ・インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種
- ・誤嚥性肺炎を防ぐ口腔ケアをする

### 3.日常生活に運動を

日常生活の中で、軽い運動を続け、歩く時間や距離を伸ばすなど、毎日続けていきましょう。

### 4.バランスの良い食事を

低栄養は、「フレイル」を起こす最大の要因です。必要な栄養素が不足しないようにバランスの良い食生活を心がけましょう。

### 5.口腔の清潔・嚥下機能を保つ

加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなると硬いものが食べられなくなったり、うまく呑み込めなくなったりするようになります。すると、食べ物や飲み物や粉の薬が気管に入る「誤嚥」が起きることもあります。普段から入れ歯など、口の中を噛みやすくしておくケアをしましょう。

### 6.社会とのつながり（人とのつながり）を保つ

高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を亡くして気力や活気が失われてしまったりする事が多くなります。コロナで外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的に「フレイル」へと進行することも十分考えられます。趣味のサークルや地域のボランティアに参加して人との関わりを保ち続けましょう。また、密をさけて誰かと一緒にご飯を食べましょう！

