

健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町2-8 TEL 03 (3291) 0450

区民健康講座「寝たきりを予防するために」後編

フレイルを乗り切ろう

東海大学東京病院長・健康管理学教授 西崎 泰弘

3.寝たきりを予防する秘訣

寝たきりとは、筋肉が減少するサルコペニアや、歩行など移動手段に支障を来すロコモの終着点たるフレイルの深刻化した状態と理解できます。そのように成らないためのフレイル予防の3要素は、食事とくにタンパク質摂取、運動すること、そしてヒトとの交わりを持つことです。「食べて、動いて、交わる」これがヒトの生活の基本であり、高齢となつてこの歯車が何処かでスローダウンすること

でフレイルのスパイラルが回りはじめる訳です。

まず食事ですが、低栄養による「やせすぎ」を防ぐことが第一であり、筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないようにしっかりと摂取することが重要です。具体的には、フレイル発症予防には毎日体重1kg当たり1g以上のたんぱく質をとることが望ましいといわれています。高齢者は少なめのタンパク摂取では若年者と比較して効率的に筋肉が合成されないと考えられていますので、とくに意識的な摂取が必要と言えます（図1）。

フレイル予防の3要素

- ・タンパク質摂取
- ・運動すること
- ・ヒトとの交わりを持つこと

筋タンパク質摂取の勧め

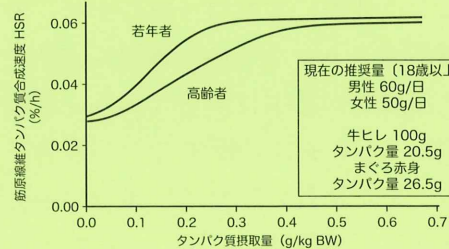


図1

運動は大変重要です！

身体活動

運動

健康増進や体力向上などの意図を持って、余暇時間に行われる、レジャーやスポーツ

速歩、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカーなど



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う身体活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど



Antiaging Health Check-up Systems, Tokai University Tokyo Hospital, Yoyogi, Tokyo

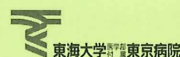


図2

運動は、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う運動と、健康増進や体力向上などの意図を持って、意図的に時間を割いて行われる運動に大別され、前者は「生活活動」、後者を狭義の「運動」と呼びます。運動には、筋肉が酸素不足にならないような有酸素運動とダンベルやトレーニングマシン、体重等を利用して筋力を酸素不足に陥らせる酸素運動（レジスタンス運動）、そして関節の可動域を大きくし、運動にともなう障害予防にもなる柔軟運動＝ストレッチの3種類に大別されます。生活活動の基本は歩行であり、高齢者でも7,000～8,000歩は目指すことが推奨されています。また狭義の運動は、30分以上を週に2回行うことが理想とされています（図2）。

そして交わりですが、先ず部屋から出ること、そして家族と交わり、そして家を積極的に出て他人と交わることが大切です。買い物など単純な会話で終わる交わりは、無いよりは良いですが出来れば趣味や社会活動を持ち、日常的に頭と気を使うことが重要です。

そして最後ですが、それらを行っていてもゆっくりとフレイルが進むことはあります。そこで重要になるのが「気づき」です。フレイルは、それまでと異なる①歩行速度の低下、②筋力（握力など）の低下、③体重の減少、④疲労感、⑤ものごとが面倒になる、などにより把握することができます。ぜひ日常的に気を付けて「寝たきり」にならないよう、個々はもちろんですが社会で気を付けて行きたいものです。