

始めよう! フレイル予防 3つの簡単習慣

いつもより10分多く、歩くなどの運動をしましたか?
牛乳をコップ1杯(200ml)以上、飲みましたか?
1日2回以上、しっかり歯磨きしましたか?

すべての欄に○がつくの为目标に、1週間分の記録をつけてみましょう

	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
歩く							
牛乳							
歯磨き							



●バックナンバーはこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

●北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<http://www.milkland-hokkaido.com/>

フレイル予防手帳
まとめ

健康見るるるる



制作・発行 北海道医師会 地域保健部

札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1726
令和元年8月作成

協力 ホクレン

健康寿命力をつけよう



フレイル 予防手帳

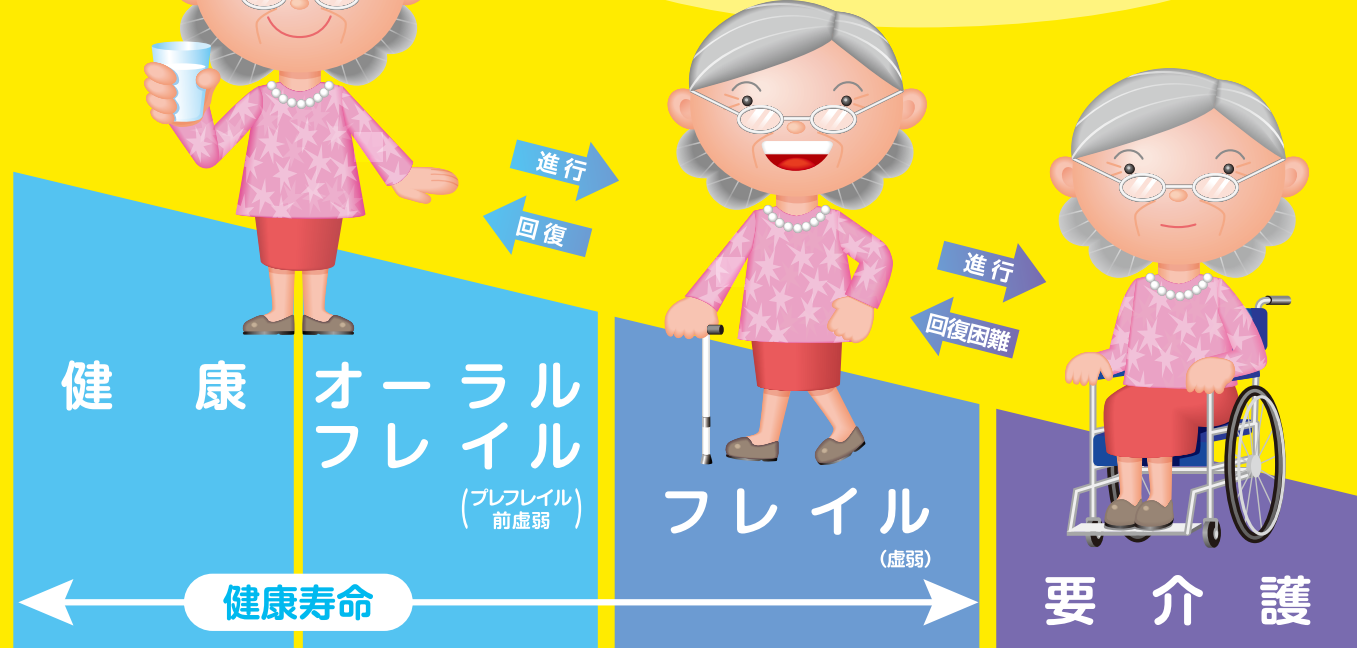


フレイルとは

高齢になると、外出の機会や社会とのつながりが減り、病気にならないまでも心身の活力（筋力、認知機能など）が低下してきます。このような健康と要介護の中間の段階を、フレイル（虚弱）といいます。フレイルは生活習慣を見直すなどの早めの対策で、もとの健康な状態に戻れる可能性があります。

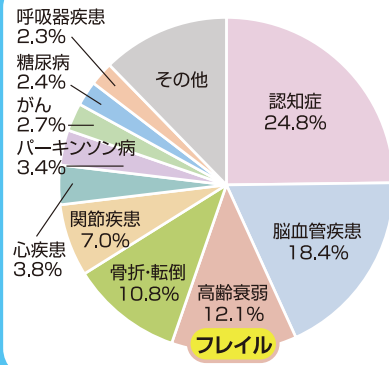


フレイルは要介護の一手手前の段階。
 早めの対策でもとの**健康**な状態に戻れる可能性があります。



オーラルフレイルとは

フレイルの早い段階から起こりやすいのが、歯と口の機能が低下するオーラルフレイルです。噛む力や飲み込む力が弱くなる→食事がうまく取れない→低栄養状態になる→活動量・筋力が低下するなどの悪循環から、全身のフレイル進行に強く影響します。



フレイルと健康寿命

◎フレイル（高齢衰弱）は、介護が必要となった主な原因の第3位で、そのほか上位の認知症、骨折・転倒、糖尿病などと相互にリスクを高め合う関係にあります。

◎最近の研究で、自立喪失（要介護・死亡）の危険度は、健康な人に比べ、フレイル群が2.4倍、フレイル予備群が1.5倍と報告されています。

出典：日本公衆衛生雑誌 2017;64(10):593-606 東京都健康長寿医療センター研究所

◀ 介護が必要となった主な原因（要介護者） 出典：平成28年国民生活基礎調査

あなたはいくつ当てはまりますか？ フレイルチェック



6カ月で2~3kg以上の体重減少



ペットボトルのふたが開けにくい(筋力低下)



(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする



青信号のうちに横断歩道を渡りきれない(歩行速度低下)



軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツをどちらも週に1回もしていない

【判定】

◎1~2つ該当
||
予備群(プレフレイル)

◎3つ以上該当
||
フレイル

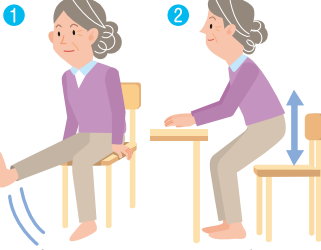
生活習慣を見直して フレイルの予防・回復を

食事・栄養

- ◎1日3食、バランスよい食事
- ◎よく噛んで食べる
- ◎牛乳を毎日コップ1~2杯 ※詳細P7~8
- ◎家族や友人と楽しく共食
- ◎歯と口のケア、定期的な歯科の受診 ※詳細P9



運動・身体活動



各5~10回、1日3回を目標に

- ◎今より10分多く体を動かす
- ◎適度なウォーキング ※詳細P6
- ◎適度な筋トレ
- ①ひざ伸ばし…いすに座り、片方のひざをまっすぐ伸ばし、ゆっくり元に戻す(片側ずつ交互に)
- ②スクワット…足を肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばし、お尻をゆっくり上げ下げする

社会参加

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

- ◎仲間とおしゃべりや趣味を楽しみましょう
- ◎地域活動などに参加しましょう



身体的なフレイルを引き起こすサルコペニア*1や、筋力低下によるふらつき・転倒予防に推奨される、手軽な運動習慣が「あるく」です。こころのフレイルである認知機能低下を防ぐ効果も認められ、歩行時間の長い人は認知症になりにくいことが、最近の研究*2で報告されています。



歩き方のポイント



- ◎背筋を伸ばし、遠くを見て
- ◎軽くひじを曲げ、大きく腕を振って
- ◎歩幅は広めに、かかとから着地
- ◎少し速く、ややきついと感ずるペースで



今より10分多く歩くを目標に

- ◎バスや電車のひと駅分歩く
- ◎ひとつ向こうのスーパーやコンビニへ歩いて買い物に行く
- ◎エスカレーター代わりに階段を使う
- ◎仲間と会話を楽しみながら散歩する



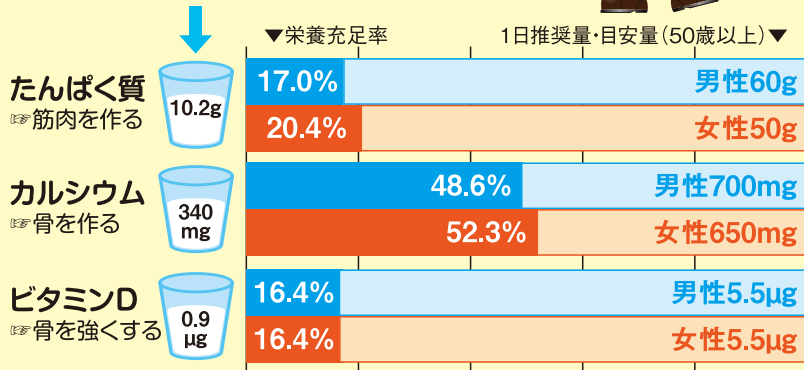
*1 サルコペニア…筋肉量と筋力が減弱し、歩行などの身体機能が低下した状態
 *2 Tomata Y, et al. Int J Geriatr Psychiatry. 2018 Oct 22. 東北大学の研究グループ発表。1日の歩行時間が「1時間以上」のグループは「30分未満」のグループに比べ、認知症になった人の割合が28%減少。これらの結果から、65歳以上の全員が1日1時間以上歩けば、認知症を18%減らせる計算と報告。
 注) 体調に不安がある人は、医師の指導のもとで運動を行きましょう。

骨と筋肉を作るたんぱく質やカルシウムなど、フレイル予防の重要栄養素を数多く含んでいるのが「みるく」です。特に低栄養予防に大切なたんぱく質は、牛乳コップ1杯半(約300ml)で1日推奨量の2割程度を補給できます。そのまま飲めて、毎日の食習慣に取り入れやすいのも利点です



牛乳の栄養充足率

コップ1杯半(300ml)飲んだ場合



牛乳摂取と筋肉量・身体機能

=最新の疫学研究から=

毎日牛乳を飲む群はサルコペニアの保有率が低く、低脂肪乳よりも普通乳(成分無調整牛乳)を飲んでいる群でこの傾向が強くみられました*3。また、牛乳、肉、魚、野菜、海藻、果物などの多様な食品を食べている人ほど、筋肉量が多く、身体機能が高い傾向が認められました*4。

*3 第60回日本老年医学会学術集会(2018年) 東京都健康長寿医療センター研究所発表
 *4 Yokoyama Y et al., J Nutr Health Aging, 2016; 20: 691-8



フレイル予防に相乗効果をもたらすのが、「あるく」と「みるく」の組み合わせです。運動後30分以内は、筋たんぱくの代謝が活発になり、このタイミングで牛乳を飲むと筋肉が付きやすくなります。牛乳のたんぱく質には、筋肉をつくるスイッチを入れ、筋肉の分解を抑えるロイシンなどの分岐鎖アミノ酸も多く含まれています。



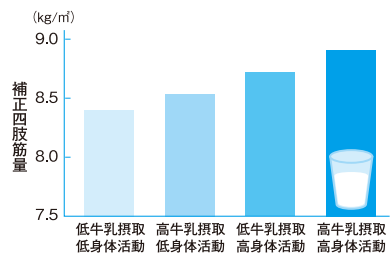
あるく×みるくで、筋肉をつける

=最新の疫学研究から=

- ◎1日200ml以上の高牛乳摂取グループは、それ未満の低牛乳摂取グループに比べ、筋量、骨強度、歩行速度などのレベルが高い
- ◎歩くなどで体をよく動かし、牛乳をよく飲むグループは、筋肉量が最も多い

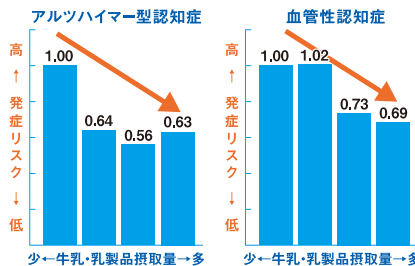
出典:Milk Science Vol.63, No.3 2014
高齢者における牛乳摂取と身体活動に関する研究

牛乳摂取と身体活動に基づく四肢筋量の比較



認知症予防にも、あるく×みるく

牛乳・乳製品の摂取量別にみた認知症発症リスク



出典:Ozawa M, et al. J Am Geriatr Soc 2014 久山町研究

最近よくむせる、食べこぼす、噛めない食品が増えた、滑舌が悪いなどの症状がある人は、オーラルフレイル（歯と口の機能低下）が始まっている疑いがあります。しっかり歯を「みがく」習慣や、口のトレーニングなどで機能回復を図り、全身のフレイル化を食い止めましょう。



歯と口を清潔に

- ◎適切なブラッシング（1日2回以上）
- ◎歯間清掃（デンタルフロス・歯間ブラシの利用）
- ◎洗口（デンタルリンスなどの利用）
- ◎入れ歯の手入れ

定期的な歯科の受診

- ◎歯科医師・歯科衛生士から、適切なブラッシングの指導を受けましょう
- ◎歯石の除去～歯垢が硬くなった歯石は、専門的なスクレーピングでなければ除去できません
- ◎むし歯・歯周病の早期発見・治療



パタカラ体操（右図）

- ◎唇、舌、のどの筋肉を鍛えて動きをよくし、食べこぼしや飲み込む機能を改善するトレーニング
- ◎「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回、「パタカラ」をつなげて5回、大きな声で発音する



参考文献:日本歯科医師会ホームページ オーラルフレイル資料
フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授監修)ほか