

# フレイルの予防

友松外科胃腸科（鶴島町） 友松 孝



フレイル（虚弱）とは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、それに伴い生活機能が障害されて心身ともに弱っていく状態です。しかし適切な予防、介入、支援を行えば生活機能の維持、向上が可能な状態でもあります。

フレイルになっていると思われる人は、次のような人です。  
① 体重が減る ② 疲れやすい ③ 握力、筋力の低下がある ④ 歩く速さが遅くなる ⑤ 身体活動が低下してくるなどで、このままでは要介護の状態になる可能性があります。フレイルになる大きな原因は栄養不足と運動不足です。高齢になると物をうまく食べられなくなり消化機能が落ちるため、十分な栄養や水分を取れなくなり低栄養になりがちです。高齢者の低栄養には、こんな危険があります。認知機能の低下、気力がなくなる、免

疫力や体力の低下により病気になるやすい、筋肉量、骨量の減少により骨折しやすい。低栄養を防ぐための取りたい食品の基本はエネルギーとたんぱく質です。体力と抵抗力を保つために、ごはんなどのエネルギーを取り、そして元気に動ける筋肉を保つために良質のたんぱく質を十分取る必要があります。それに加えて、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維などをバランスよく取る必要があります。

まずは肉、魚がいいと思いますが、それがダメな人は大豆、卵、豆腐のような消化の良いたんぱく質を取るといいと思います。プロスキーヤーで80歳にしてエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんは、毎日ステーキを500g以上食べるそうです。高齢者の人はもともと肉を食べてください。筋力低下の予防としては、家の中、ベッドの上で足の運

動を行ったり、椅子に座ったり、立ち上がったたりする運動や毎日の回りを歩いてください。宇和島市が行っている「ガイヤ健康体操、うわじま歩」に積極的に参加しましょう。また、定期的に歯や口の健康状態を歯医者さんに診てもらおう。口腔ケアも大事です。食べこぼし、むせ、しっかりと噛む事ができない、口の中が乾燥するなど口腔機能の低下が身体フレイルへと繋がっていきます。

自分のフレイル状態に早く気付いて早目に予防することが、より長く健康寿命を延ばせる秘訣です。65歳を過ぎたら、メタボよりフレイルを心配しましょう。フレイルは体の虚弱、心の虚弱、社会性の脆弱の3つがお互いに重なり合うものです。フレイルの予防は「しっかりと噛んでしっかりと食べる」「運動をする」「社会参加をする」この3つの習慣をしっかりと実践してみてください。

## 余暇のひととき

ほつほつとふくらみ初めし猫柳せせらぎの辺に春の近しも 金谷 幸夫  
久びきに雪降る中の予土線を走る一輛雪に消えゆく 善家 聖子  
新しい米搗機なり七分搗きいや白米の手前で止めぬ 善家キクエ  
マラソンで「根性坂」を走りたる一年生の孫晴れ晴れし 安波 五月  
絶食も五日目となり今朝も又向ひの患者の食事 高山 幸子

畑を焼く耳に火の音風の音 石原 道明  
文楽の黒子つらぬき葱の花 五十瀬つがや  
未知の地へ飛べよふらここ反抗期 大原 節  
余命てふ言葉撥ね退け春の潮 かまた純子  
春光の転がるやうに神楽殿 友松 草薫

忘却とふ救ひありけり遠霞 村重瑠璃子  
水茎とふ言の葉やさし春の雨 佐藤 節子  
卒寿なる姉すこやかに春の風 三浦 信子  
家事雑事しばし忘る、花の中 中里ひな子  
矮小のまま桜草それなりに 若松 敬子  
束の間の幸せ給ふ桜かな 池田 篤子  
万物に宿る仏性仏誕会 三原 美加

期待して胸のこよみをめくって赤松委沙子  
百までも歩ける靴に履き替える 荒木 孝二  
先の先読んでみたとてケセラセラ 加賀山一興  
友逝きし学徒動員哭く昭和 金子すすむ  
有頂天屋台傾くマンネリ化 西田 裕至  
長生きへストレスの種育てまい 日野 厚生

### 二名短歌会

### 加里場句会

### 葉月会

### 吉田川柳会