

【特集】フレイル予防

これからの健康づくり

中年期までの健康管理はメタボ中心でしたが、高齢期に向かって健康長寿を目指すには、病気だけでなく心身の加齢変化に気づくことが大切だと言われています。特に注意したいのは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して要介護状態に近づく「フレイル」です。コロナ禍で不活発になりがちな生活ではなおさらです。今から備えたい「フレイル」予防のポイントなどをご紹介します。

フレイル予防で過ごす元気高齢期

徳島大学大学院教授・三浦 浩はじめ



▼フレイルとは

フレイルは、「加齢と共に心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされている「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態に進むと言われているので、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

フレイルになると、脂肪率が増え、身体のさまざまな能力が低下し、また、さまざまな病気にかかりやすくなり、ストレスに弱い状態になってしまいます。

▼フレイルの基準

WHOが提唱したフレイルの基準には、以下に示す5項目あり、3項目以上に該当するとフレイル、1または2項目該当するとプレフレイル(フレイルの前段階)と判断します。

- ① 体重減少：年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- ② 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活動量の低下

▼フレイルの原因

フレイルは、以下に示すような身体的要因、精神的要因、社会的要因が合わさることにより起こります。

- 加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- 身体機能の低下(歩行スピードの低下)
- 筋力の低下
- 認知機能の低下
- 疲労しやすい、活力の低下
- 慢性的な管理が必要な疾患(呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血)にかかっていること
- 体重減少
- 低栄養
- 収入・教育歴・家族構成など

▼フレイルの予防

フレイルには、自分の状態に向き合い、予防に取組むことで、その進行を緩やかにしたり、また、健康な状態に戻したりすることができると逆性を持ち合わせています。予防のためには、前述したフレイルの原因に対して、対策を立てることが大切で、主に「栄養」、「運動」、「社会参加」が重要となります。

きちんとしっかりと食事を!

低栄養にならないように、特にたんぱく質が不足しないように、1日3食の規則正しい食事を心がけましょう。フレイル予防のためには、65歳以上の方であれば、毎日体重1kg当たり1g以上のたんぱく質を、肉類、魚類、大豆食品、乳製品などから摂取するようにしましょう。

からだを動かす習慣を!

年齢に伴いからだの機能は低下していきませんが、そのまま運動せずにいるとからだの機能はさらに低下し、日常の活動量も低下してしまいます。運動は、筋肉量の減少、筋力の低下を防ぐだけではなく、疲労にくくなり、体重の減少などの効果が期待できます。

代表的な運動として、ウォーキングやジョギング

といった有酸素運動があります。それほどからだに大きな負担をかけることなく、比較的長時間運動することが可能です。

特にウォーキングは、日常生活にも取り入れやすく、高齢者であれば1日に7000歩前後の歩行が推奨されています。また、レジスタンス運動(筋力トレ)も、加齢に伴う筋力低下を防ぐために有効です。ジムなどに行かなくても、軽量のダンベル、お水を入れたペットボトル、ゴムチューブなどを用いることで気軽に実施することも可能です。

一方、運動はなかなか継続することが困難と言われていますので、参加型の運動教室、ニースポーツなどを利用して、多くの方と交流しながら運動を実施することも重要になります。

多くの人と交流を!

社会とのつながりを保つことは、外出のきっかけになったり、気分転換につながったりするなど、身体的・精神的にもフレイルの予防になります。買い物、通院、散歩、知人・友人に会う、家庭で自分の役割を担う、趣味・ニュースポーツサークル、サロンなどの地域の活動に参加するなど、社会とのつながりを作ることが重要になります。

病気、障害などによる健康の喪失、配偶者や友人など親しい人々との死別による喪失などがきっかけとなり、社会とのつながりをなくすと、生活が不活発になり、食欲低下、栄養素の偏り、筋肉量・筋力低下などの多様な症状が生じ始めます。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入口となり、生活の質が低下し、生活範囲、精神面、口腔機能、栄養状態、身体機能などの低下をもたらす。ドミノ倒しのように進行・重症化していきま。したがって、早い段階でこれらに対してきちんと対策をたてることでフレイル予防につながります。



ニュースポーツで楽しく 体力づくりと仲間づくり

カーリンコン



フレイルの最初の入口は社会とのつながりを失うこと、とも言われます。楽しいをキーワードに考案されたニュースポーツはフレイル予防の体力づくりと仲間づくりにも最適です。一説には600種目もあると言われるニュースポーツの中から、徳島県内のシニアが集う徳島県健康福祉祭の競技種目にもなっている4種目を紹介します。

【カーリンコン】

世代を問わず交流と健康の輪が広がる楽しさ

徳島県カーリンコン協会会長・中谷千賀子さん



カーリンコンとは、カーリングをもとに作られたスポーツです。ディスクを床の上に投げると、ディスク同士がぶつかって、「カーン・コーン」と音がでます。徳島県カーリンコン協会では多くの皆さんが競技に参加し、交流と健康の輪が広がることを願って活動をしています。

ルールも簡単で、子どもから高齢者まで、男女を問わず楽しめます。家族で、お友だち同士で、などさまざまな組み合わせで楽しんでみてください。

用具

- ディスク12枚
- ポイント1枚

チームの編成とコート形状

* 団体戦では6人対6人まで可能ですが、各自2

枚のディスクを持つ1チーム3人制を原則とします。

* 標準のコート広さは間口3m×奥行10mです。

競技の基本的な進め方

- ① 最初にジャンケンをして勝ったチームが赤で後攻、負けたチームが緑で先攻となります。
- ② 次に緑チームの1人がポイントを5〜10mの範囲内に投げ、続けてディスク1枚を緑面を上にして投げます。
- ③ 続いて赤チーム、緑チームと互い違いに投げて、各チーム6枚のディスクを投げ続けます。

ディスクがひっくり返ってしまったときは、相手チームのディスクとなってしまう。

- ④ これで1イニングが終了し、採点に移ります。得点はポイントに一番近い相手のディスクよりも、何枚近づいているかを数えます。
- ⑤ 得点の数だけ得点票に○を入れ、○の中にイニング数を書き込みます。

- ⑥ 勝ったチームがポイントを投げ、次のイニングを始めます。

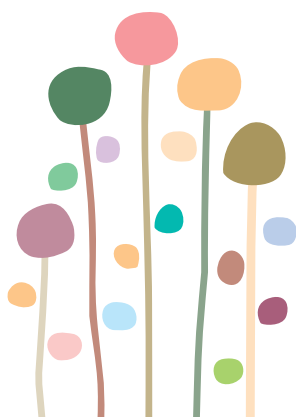
7点に早く達したチームが勝ちとなります。

タイマーを使う場合は13分です。

★問い合わせ先

徳島県カーリンコン協会会長・中谷さん

TEL 090-7573-3029



ニュースポーツで楽しく 体力づくりと仲間づくり

ペタンク



【ペタンク】
競技仲間への思いやりから生まれた
優しさのボールスポーツ

徳島県ペタンク連盟会長・永岡栄治さん



ペタンクは、1910年に南フランスで生まれたボールスポーツです。プロヴァンサルという助走をつけて投球するゲームが、走れなくなった仲間のために全員が同じ場所から投球するようにしたという優しさから生まれたスポーツで、どこでもほんの少しのスペースで気軽にプレイできます。

面白さはたった1球で形勢を有利にしたり、大量得点をとったりできることで、集中力や戦略、技術も必要です。

用具

●ペタンクボール

金属製鉄、ステンレスで中空。直径70.5mm～80mm、重量650g～800g

●ビュット

直径3cmの木製又は樹脂製の目標球。ビュットを着色することは認められており、大会名等がペイントされたビュットも販売されています。

●メジャー

味方と相手ボールの遠近を測定するときに使用します。目盛りで計測するものや、棒状のもの、折りたたみ式、ノギス式などの計測器具があります。

競技の進め方

①ジャンケンでビュットを投げるチームをきめます。
②ビュットを投げるチームが、地面にサークル(直径35cm～50cmの円)を描きます(現在では公認ポータブルサークルを使用することが多く、使用するときは、動いても元の位置に戻るようにマーキングをしなければなりません)。

③サークルの中より、ビュットを投げます。投げる距離は、6m～10m(目測)。3回失敗した場合、ビュットは相手チームが投げます。ただし、ボールは最初にビュットを投げたチームが投げます。
④有効距離(6m～10m)にビュットが投げられたら競技の開始です。
⑤第1投はビュットを投げたチームの1人がボールを投げます。

⑥第2投は別のチームの1人がボールを投げます。
⑦あとは、ビュットから遠いボールのチームが逆転する目的で投球します。
☆ビュットから遠いチームのボールが、相手チームのボールよりビュットに近づくまで同じチームの投球が続きます。

☆持ちボールが残っている人なら誰が投げても大丈夫です。
☆自分の持ちボール以外は投げられません。
⑧両チーム、12個のボールを投げ終わって、1メー又(1セット)が終了します。

⑨得点の計算は両チームが立会い合意の上で行ないます。
⑩次のメー又は第1メー又で勝ったチームが、メー又終了時のビュットの位置を中心にサークルを描き、(又は公認ポータブルサークルを置き)ビュットを投げて始めます。
メー又を繰り返し、お互いの得点を加算していき、13点(11点)先取したチームが勝ちとなります。

★問い合わせ先

徳島県ペタンク連盟事務局 吉田さん

TEL 090・4336・4934