

### 元気に楽しく健康づくり 「サクセスフルエイジング」(3)

## 健康長寿の秘訣「フレイル」って何？

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)

健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚



そして、閉じこもることで筋力がさらに低下するといった具合です。

では、フレイルを予防するためには、どのようなことに気を付けたら

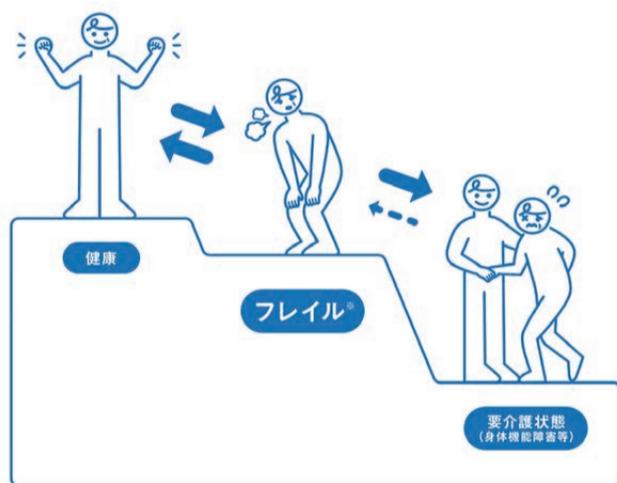
「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？最近広く知られるようになってきた言葉で、英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源となっています。「Frailty」は「虚弱」と訳されることが多いのですが、身体機能が低下し、介護が必要な状態である「要介護」の一步手前の状態を表します。つまり、心身ともに健康な状態である「自立」と「要介護」の境界に位置します(図1)。要介護状態になると、何らかの病気にかかった場合にこじらせがちで、元気な人と数日で治ってしまうところが入院になってしまうほど重症化してしまい、最後は完全に寝たきりや死に至る場合もあります。フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健康に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らしたりできる可能性があります。

フレイルの基準には様々なものがありますが、「体重減少」「疲労感」「日常生活活動量の減少」「歩行速度の低下」「筋力の低下」の5項目がフレイルに気付きポイントとして挙げられています。ただし、フレイルはそのような身体的な問題だけでなく、精神的(記憶力の低下、うつ気分など)、社会的(孤立・孤独、経済的問題など)な問題を含む幅広い概念です。さらには、身体、精神心理、社会の3要素は相互に関係し合っていて、どこかに問題が生じると、負の連鎖を起す危険があります。

例えば、歯が欠損し、食事がしっかりと食へられなくなった場合、筋肉が減少することで筋力が低下し(身体的フレイル)、外出することが億劫となり(精神心理的フレイル)、家に閉じこもりがちになってしまう(社会的フレイル)。

よいのでしょうか。その3本柱が運動、タンパク質の摂取、社会参加です。週に2、3回は自宅でテレビを見ながらでもよいので筋力トレーニングを取り入れましょう。また、筋肉の材料としてのタンパク質の摂取も重要です。積極的に肉、魚、豆腐、乳製品などを取るように心がけましょう。社会的フレイルの予防のために社会参加も大事です。地域活動、趣味活動、ボランティア、老人クラブ活動などに積極的に参加して、最低週1、2回は出かけるようにしましょう。老人クラブの活動は、まさにフレイル予防そのものと言えるのです。

図1.



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)

## 令和5年度 犯罪被害を学ぶ会 (参加無料)

### 第1回

【とき】10月18日(水) 午後2時～3時50分

【ところ】名東文化小劇場

(名東区上社一丁目802 上社ターミナルビル3階)

【内容】講演「『被害者の心情を理解する』ながらスマホ運転の危険性～今も敬太と共に～」 則竹 崇智 氏

【会場参加申込期限】10月16日(月)

### 第2回

【とき】11月28日(火) 午後2時～3時50分

【ところ】南文化小劇場(南区千竈通2丁目10番地の2)

【内容】トークセッション「被害者の実情と必要な支援」 永谷 恵子 氏・下村 英一 氏

(NPO法人犯罪被害当事者ネットワーク緒あしす)

【会場参加申込期限】11月24日(金)

### 【申込方法】

(1) 名古屋市電子申請サービス

右記二次元コード「電子申請サービス」から、「犯罪被害を学ぶ会」と検索

(2) ファックス:送信先 052-972-6453

(3) はがき:送付先 〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号 名古屋市スポーツ市民局人権施策推進室

(4) 電子メール: a2580@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp



### 【記入事項(各申込方法共通)】

①参加の講座 第1回・第2回・両方 ②住所 ③名前(ふりがな)

④電話番号

※第1回と第2回で講演の内容は変わります。1つの参加でも両方の参加でもかまいません。

### 《お問い合わせ先》

名古屋市スポーツ市民局人権施策推進室 TEL 052-972-2582

## 名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口

名古屋市では、「名古屋市犯罪被害者等支援条例」に基づき、犯罪被害に遭われた方やそのご家族への支援事業を行っています。

【電話】052-972-3042

月～金曜日午前8時45分～午後5時30分(祝休日・年末年始を除く)

【ファックス】052-972-6453

【電子メール】a2582@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp

### 総合支援窓口でお手伝いできること

◎犯罪被害等により生じた不安や問題等の相談にお応えします。

◎おひとりで不安な場合、区役所等への手続きに同行します。

◎ごいっしょに本市の支援事業への申込受付を行い、支援を提供します。

◎状況に応じて、関係機関をご案内します。ひとりで悩まないで、一緒に考えさせてください。まずはお電話ください。



## 呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさをを感じるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談どうぞ!

◆受付時間/午後1:15～2:30の指定の時間

◆対象者/市内在住の15歳以上の方

◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)

◆内容/①問診 ②身長・体重測定 ③胸部エックス線検査 ④血圧測定 ⑤肺機能検査 ⑥診察・個別相談

◆費用/無料

### すべて予約制です

相談日/令和5年10月17日(火)・11月21日(火)・12月19日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公害保健担当 ☎052-614-2879 FAX052-614-2818