



健康寿命を延ばすために ～フレイルを防ぐ～

「健康で長生きしたい」と言うのは誰もの願いです。

「健康寿命」を伸ばすには、「フレイル」を防ぐことが大切です。

(フレイルとは、「加齢とともに筋力や認知機能などが低下すること」です。)

フレイルは、次の三つに分けられます。

- 身体的フレイル:たとえば、筋肉が衰える、歩行速度が遅くなる、握力が低下する 等
- 精神的フレイル:たとえば、やる気がでない、家から出るのが億劫になる 等
- 社会的フレイル:たとえば外での活動が減る、人と会う機会が減る 等

フレイルを防ぐ、キーワードは、「脚と口」です。

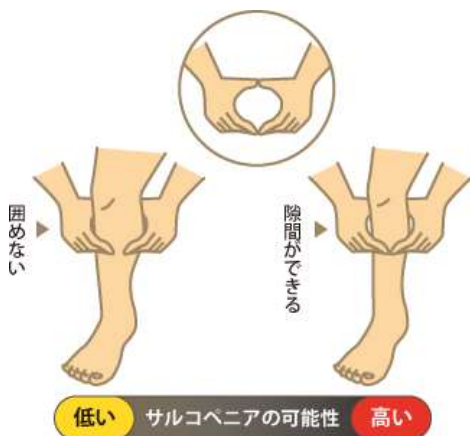


脚を元気にする

脚が弱ると・・・⇒ 動くのが億劫になる、外出を避けるようになる⇒ 食事が減る
⇒ さらに筋力が減る ⇒ 悪循環！

メタボリックシンドロームを改善するには体重を下げる事が推奨されてきましたが、高齢になるとむしろ痩せすぎは身体的フレイルからサルコペニア(筋肉量の減少)になる危険性が高まります。

筋力低下を見る簡単な方法に、「指輪つかテスト」というのがあります。



両手の親指と人さし指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲み、隙間ができると、筋肉量が少なくなっている可能性が高いということです。

筋力低下を防ぐためには、牛肉の赤身・鶏胸肉・白身魚・大豆などの良質なタンパク質をしっかり食べましょう。

口を元気にする

口の主な機能は、飲食することと喋ること。

「飲食物を飲み込む」ときは、口と喉の筋肉がうまく連携して飲食物を胃へ運び込むため、口と喉の筋肉が衰えると、間違っ​​て肺に入ってしまう「誤嚥」の恐れが多くなります。

しっかり嚙んで食べる ⇒ 口や喉の筋肉が鍛えられる ⇒ 唾液もよく出る
⇒ 飲み込み間違い(誤嚥)の防止に

また、良く謙遜気味に「口だけは達者」と言われますが、実はそれも大事なことです。よく喋ることにより、口や喉の筋肉が良く動き、誤嚥を防ぐことが期待できます。

さらに誤嚥性肺炎を防ぐには、口の中の衛生状態を保つことも大切です。

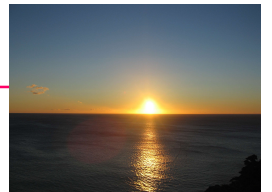
起床時のうがい、食後や就寝前の歯磨きだけでなく、定期的な歯科検診で口腔衛生を守りましょう。

フレイルと要介護状態との関係

3つのフレイルの中で、特に気を付けないといけないのが、「社会的フレイル」

人とのつながりが少ない、生活の広がりがない、誰かと食事をするのが無い、などの状態では、気分がおちこむ「うつ」の状態になり易く、体を動かすことも少なくなって、筋肉量も減り、要介護状態になり易くなります。

地域の方で声を掛け合って、みんなで一緒に健康になりませんか？



まとめ：フレイルを予防するには

サルコペニア(筋肉量減少)の予防

(病院・診療所を定期的に受診している方は、医師の指示に従ってください)

- ◎筋力アップのため口コモ体操などを日常的に行いましょう。
- ◎良質のタンパク質、ビタミン類などバランスの良い食事を心がけましょう。
- ◎よく嚙み、よくおしゃべりをして口を動かしましょう。
- ◎日頃から口腔衛生を心がけ、1年に1回は歯科検診を受けましょう。

社会的フレイルの予防

- ◎地域のサークルなどに入り、人と接する機会を作りましょう。
- ◎食事は、なるべく一人ではなく、だれかと食事出来る機会を作りましょう。



しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

☆お薬や「健康食品」のことなどに関して、ご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://gifu-min.jp/pharma.>)

