

フレイル予防を心がけて自立した生活を!!

監修:トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、
心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。
将来に渡って自立した毎日を過ごすためにも、フレイル予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

フレイル予防の3つの柱

栄養・身体活動・社会参加の
3つの柱は、互いに
影響し合っています。
3つの柱それぞれを日常生活に
取り入れていくことが大切です。



自分の状態をチェックしましょう

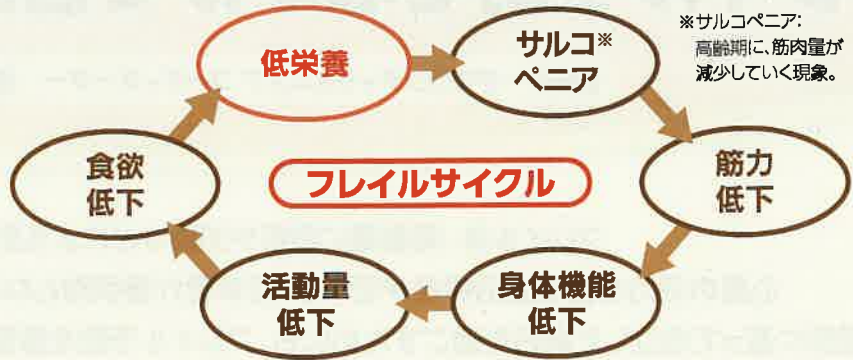
あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="checkbox"/> よい・まあよい <input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足	<input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
1日3食をきちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか※さきいか、たくあんなど	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	あなたはたばこを吸いますか	<input type="checkbox"/> 吸っていない <input type="checkbox"/> やめた	<input type="checkbox"/> 吸っている
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい			

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

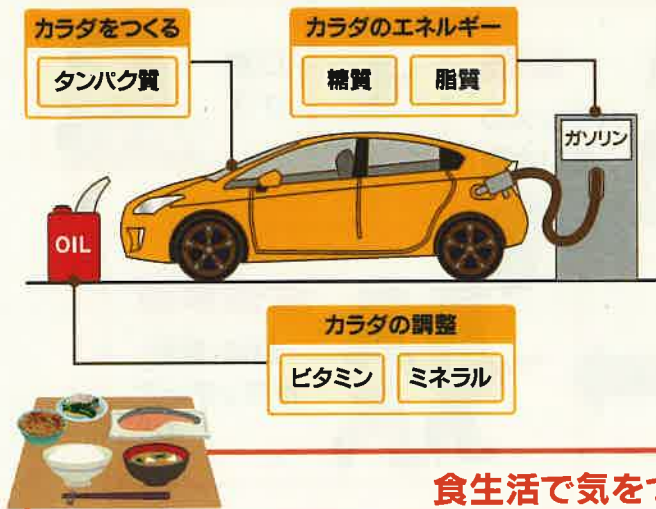
全ての回答が青文字の回答になるように、定期的にチェックしましょう

フレイルの原因

食事量の減少や消化吸収能力の低下により、低栄養の状態が続くと、筋力・筋肉量の減少につながります。その結果、活力低下、筋力低下・身体機能低下を引き起こし、活動量・消費エネルギー量の減少、食欲低下によってさらに栄養不良状態が進行するという悪循環「フレイルサイクル」が起こります。



フレイル予防のための食生活



栄養バランス

食生活では、5大栄養素をバランスよく摂取することが基本です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足するとカラダが正常に働けなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。まずは栄養バランスを整えることから始めましょう。

積極的に摂取したい3要素

エネルギー
低栄養予防

タンパク質
筋力低下予防

乳酸菌
免疫力向上

食生活で気をつけたいポイント

3食しっかり食べる

主食・主菜・副菜を意識

多様な食材を食べる

- 主食: ご飯、パン、麺類、餅など
- 主菜: 肉類、魚介類、卵類、大豆製品などを使った料理
- 副菜: 緑黄色野菜・淡色野菜、海藻類、きのこ類、山菜類、芋類、豆類などを使った料理

配食サービス、市販のバランス栄養食品も上手に活用しましょう

こんなときに…

- 食欲がない
- 毎日の調理に疲れた
- 時間がない
- 一回の食事で特定の栄養必要量がとれない

栄養バランスチェック!

食が進まない、ものが噛みにくいときには液体やゼリータイプも活用しましょう。

監修: トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

米国にて医師、アスレティックトレーナーとして経験した病院やプロスポーツチームでの現場活動を元に、現在は、医療従事者をはじめ運動愛好家、プロスポーツ選手達へのカラダのトータルコンディショニングを指導。

アクティブシニアの 体調管理

監修：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長 川原 貴先生



夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

気温の上昇にともなうカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。
その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。
自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

加齢とともに起きるカラダの変化

カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。



飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。



体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こります。



シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかくような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに備えると、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。

効果的な運動方法

通常

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動

中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動
運動例：インターバル速歩[1回分]



[合わせて6分間を5回繰り返すと30分です]

体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでのランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動



▶ 夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。

夏前からカラダを暑さにならし、毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

規則正しい生活

- バランスの良い食事
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて。
- 適度な運動
日常の中でカラダを動かし、筋力などをキープ。
- 十分な睡眠
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために。

暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。
- 急に暑くなった日等は特に注意する。



▶ こまめに適切な水分を補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。

また、スポーツや炎天下での作業は、たくさんの汗をかきます。その際、カラダに必要な塩分も失われるため、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。イオン飲料には塩分などの電解質(イオン)や体内への吸収を良くするための糖分も少量あるため、効果的に体内の水分量を回復できます。



効率の良い水の飲み方

大量に汗をかく際のお勧め水分補給

塩分 0.1~0.2% + **糖質** 4~8%

(食塩相当量として0.1~0.2g/100ml) (1時間以上運動する場合)

出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より



巣ごもり熱中症

▶ 2021年も「巣ごもり熱中症」に注意

「巣ごもり生活」が続くことにより、暑さにかラダを慣らす行動の機会を得ることができず、引き起こされる熱中症を「巣ごもり熱中症」と呼びます。マスク着用を含め、これまでにない新しい生活様式が熱中症のリスクを高める可能性があります。今夏も、屋内外での熱中症に「巣ごもり熱中症」に気をつけましょう。

シニア世代による屋内での熱中症事故が増加しています。自分の感覚だけに頼らず、温度計なども活用し、クーラーや扇風機を上手に活用しましょう。

ハンドブックのご紹介

より詳しい内容を「一般財団法人 長寿社会開発センター」ホームページにてご紹介しています。どなたにでも分かりやすく、高齢期の身体特性や健康管理のポイントを解説、熱中症への対処方法、ウォーキング時の注意事項なども記載していますため、ぜひご参照ください。



<https://nenrin.or.jp/heatstroke/>