

「フレイル」予防の生活を

昨今のコロナ禍を踏まえ、感染予防と共に外出自粛などが求められました。外出自粛による身体活動量の減少は、健康に関連するさまざまな有害事象を引き起こすことが考えられます。

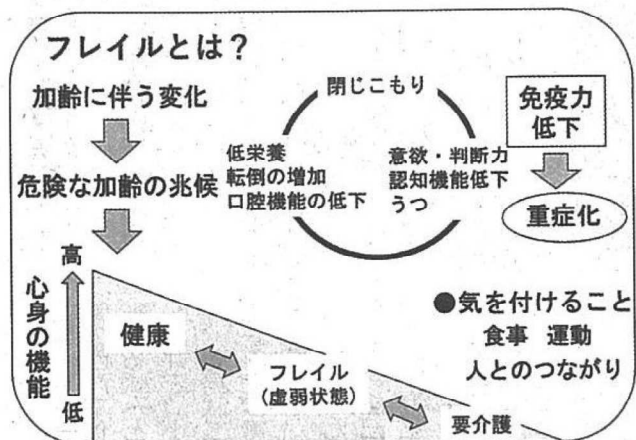
ある研究によれば、身体活動量の減少は身体機能の低下や骨格筋量の減少を招き、フレイルの発症や併存疾患の増悪を助長することが分かっています。

フレイルとは、「介護が必要とまではいかないけれど、さまざまな機能が衰えてきた状態」です。コロナ禍により家の中で閉じこもっている、食欲が落ちて低栄養となり、筋力が衰え、それによってさらに日常生活の動作が鈍くなり外出も難しくなります。



<47>

埼玉県立大学教授 丸岡 弘



平成27年経済財政諮問会議塩崎大臣提出資料
「中長期的視点に立った社会保障政策の展開」一部改変

す。そうした悪循環に陥ると、一気にフレイルが進むことになりす。

例えば、高齢者で1日あたり約1500歩の歩数が減少すると、下肢筋量が2週間で約4%減少すると報告している研究もあります。

フレイルが進み体の免疫力が低下すると、感染症も重症化しやすくなります。そのため、フレイルが進まないよう、

食事、運動、人との交流 意識して

その兆候を早めにチェックして、予防を心がけて日常生活を送ることが大切です。次のフレイルのチェックポイントの一つでもあてはまれば、フレイルが始まっているかもしれないと警戒をしてください。

①6か月間で2〜3kg以上体重が減少した②歩く速度が遅くなったと感じる③お茶や汁物などでむせることがある④今日が何月何日かわからないことがある。

フレイルを防ぐためには、「規則正しい生活を送ることが基本」ですが、特に気をつけたいのは「食事」「運動」「人との交流」です。例えば、食事は、3食を規則正しく、筋肉のもととなる良質なたんぱく質を意識して取るなど。運動は、自宅の中でも座っている時間を減らし、意識して日常生活の中で体を動かすなど。人とのつながりは、気の合う人と電話で話をしたり、メールや手紙をやりとりしたりして励まし合うなどです。

コロナ禍だからこそ、フレイルの予防を意識した日常生活を心がけていきましょう。