

健康いばらき No.4 「ロコモ、フレイルとは？・・・その予防とは？」

2019年12月 諸岡信裕（茨城県医師会会長）

日本は、いまだかつてない超高齢化時代を迎え、平均寿命は80歳を超えました。それに伴い、生活習慣病の発症率も増加傾向にあり、「メタボ」「ロコモ」「フレイル」についての対応が喫緊の課題となっております。早めに対応すれば、健康の維持・増進につながり、生活の質を落とすことなく、健康長寿社会を迎えることが可能になります。ここでは、ロコモやフレイルについて、その予防策を述べます。

■ロコモとは？その予防とは？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害により移動機能が低下した状態をいいます。要介護状態になる主な原因は、高齢化による衰弱・骨折や転倒・関節疾患などが多く、健康維持に向けてロコモ予防のための運動習慣が推奨されています。

みんなでやってみよう！ロコモチェック！

ロコモのチェックとして、片足で靴下が履けない、家の中でつまずく、階段を上がるのに手すりが必要、家のやや重い仕事が困難、15分位の連続歩行が困難、横断歩道を青信号で渡り切れない、等の症状が1つでもあれば、ロコモの心配があります。

毎日の運動とバランスの良い食生活を！

ロコモを予防するには、毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が重要です。バランス能力をつける「片足立ち」と下半身の筋力をつける「スクワット」が自宅で簡単安全に出来、さらに、なるべく階段を使う、買い物には歩いて行く、などの運動の要素を積極的に行えば、ロコモ予防となります。さあ、今すぐに始めましょう！

■フレイルとは？その予防とは？

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能

が低下し、生活機能が障害され、閉じこもりや社会的孤立などの原因になるとされています。高齢者が増えている現代社会において、早めの気づきや正しい治療・予防が重要であり、健康寿命の延伸や介護予防にとって、フレイル対策が大きな課題となっております。

フレイルの判断基準として、体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下などがあり、3項目以上がフレイル、1～2項目がフレイル前段階と判断されます。フレイルの状態になると、身体能力の低下が進み、病気にかかり易くなり、入院や死亡のリスクも高まります。

慢性疾患（持病）の適切な治療、慢性的な栄養不足の改善などの他、ワクチン接種も行いましょう！

フレイルの予防として、慢性疾患（持病）の適切な治療、慢性的な栄養不足の改善、筋力低下に対して無理のない運動療法などがあり、筋力をつけるため、良質なたんぱく質やビタミン類の摂取が必要になります。また、高齢者は免疫力が低下するため、感染症にかかり易くなり、早めのインフルエンザや肺炎球菌などのワクチン接種を行いましょう。

いま、国は、75歳以上の高齢者を対象にフレイル健診を行うことを決めました。フレイルが疑われる人には、食事や運動などの指導や助言を行い、改善を促し、積極的なフレイル対策により自立した社会生活が送れるように支援を行います。



茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

