

フレイルを知って みんな健康長寿！



1. 平均寿命と健康寿命
2. フレイルについて
3. フレイル対策

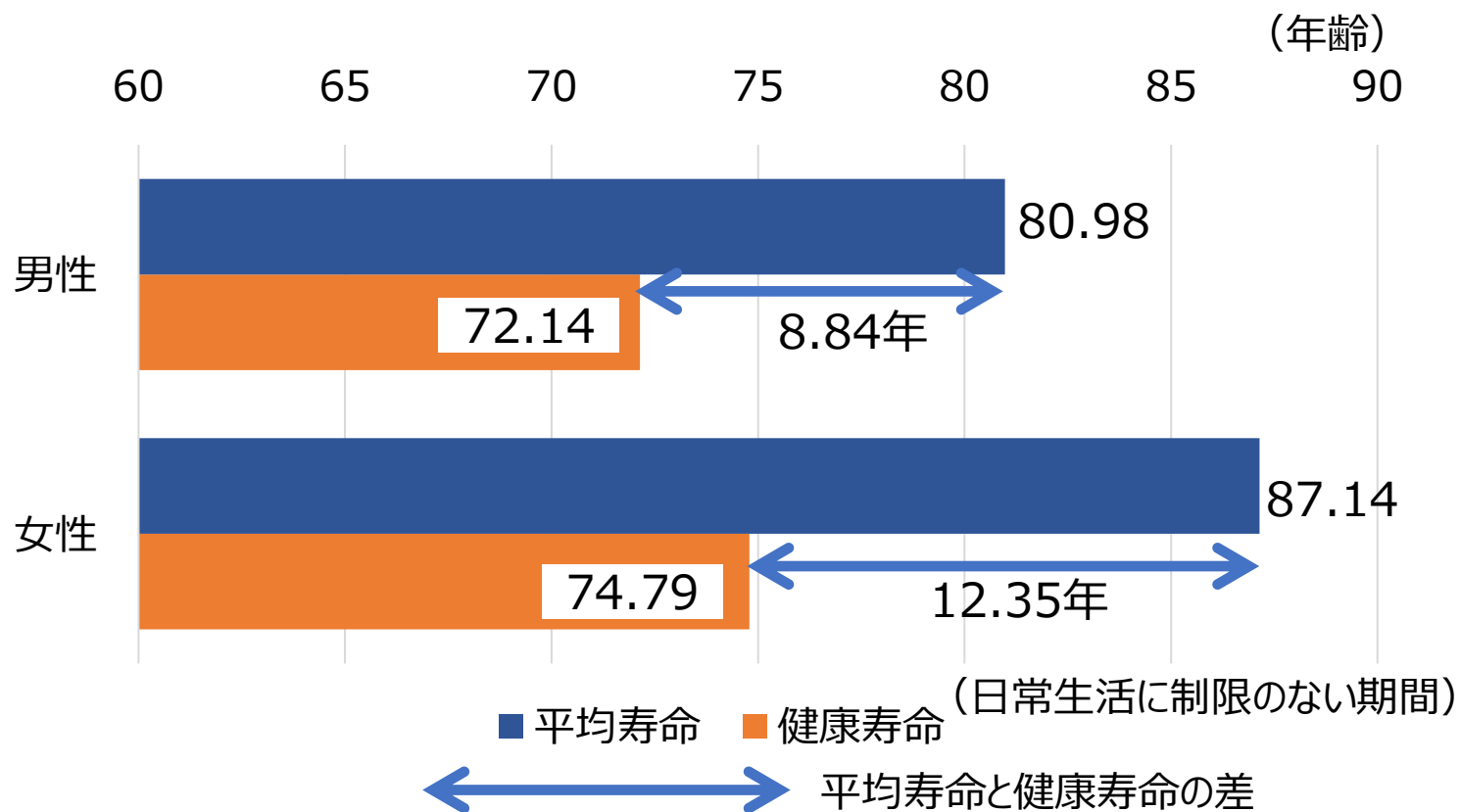
〇〇薬局
薬剤師 〇〇 〇〇



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>

平均寿命と健康寿命



資料：厚生労働省：健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書-2019（平成 31）年



高齢になると

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



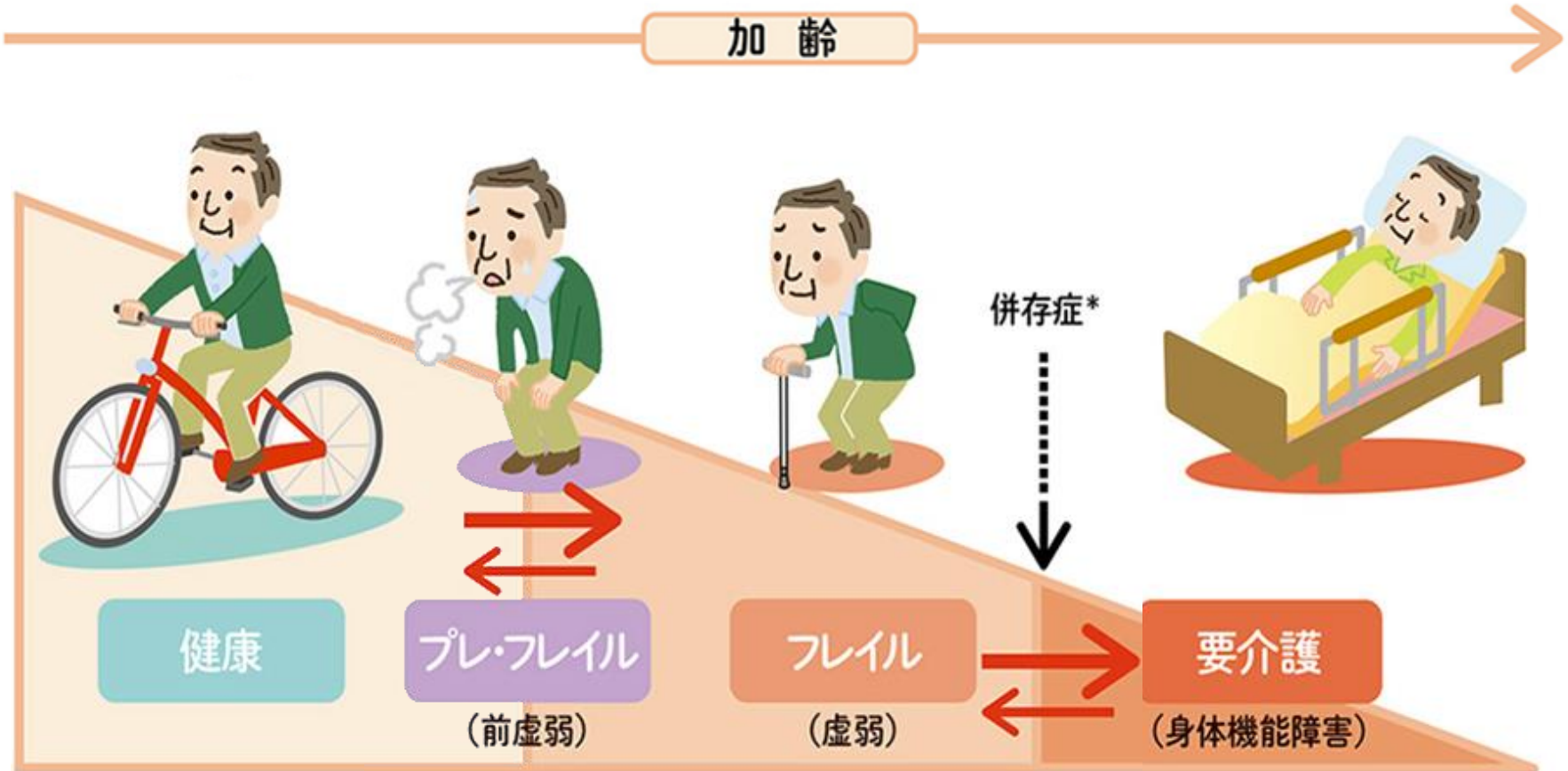
前よりも
疲れやすくなった気がする…



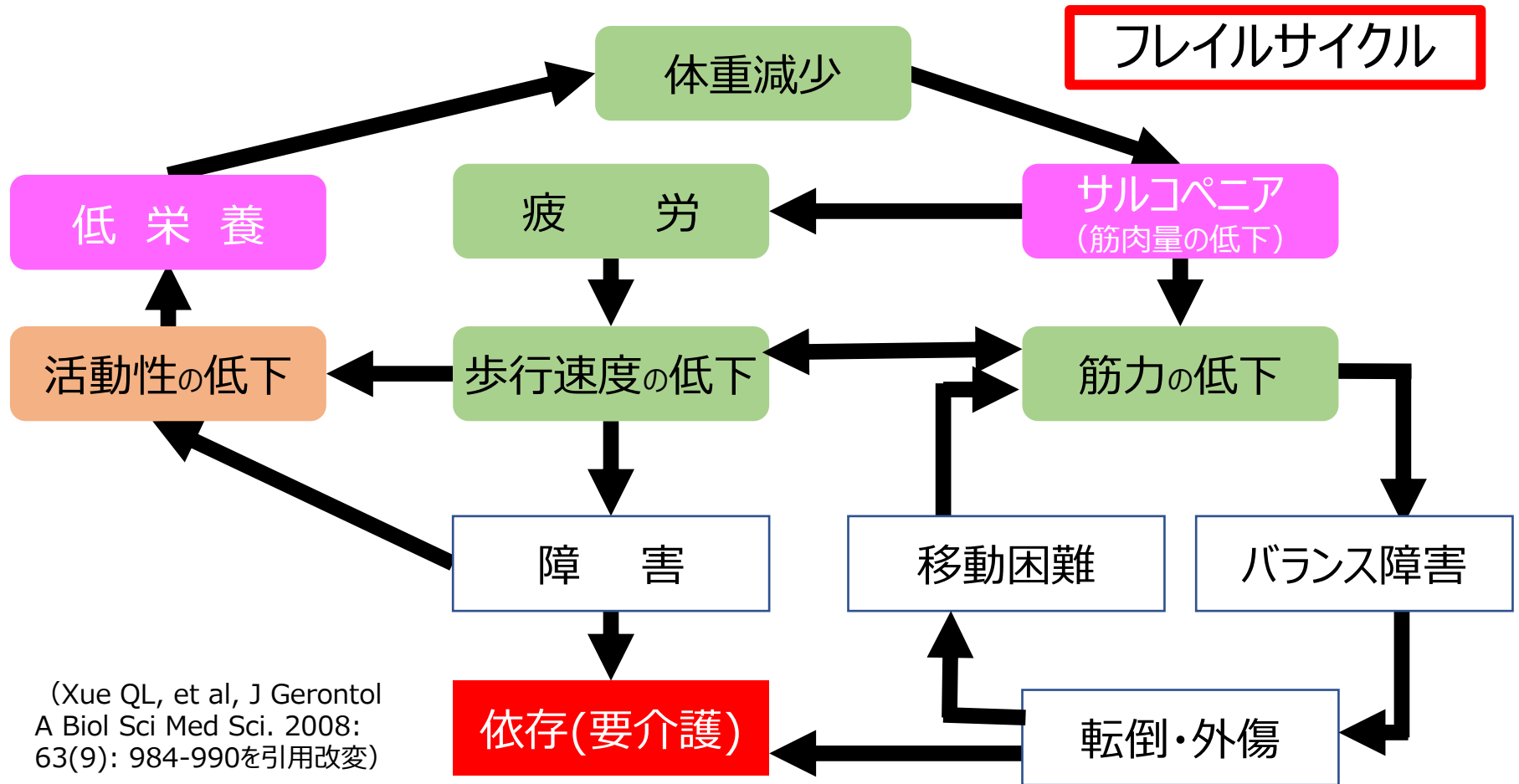
外出するのが
おっくうなときがある…



フレイルとは



フレイル項目は相互に悪循環

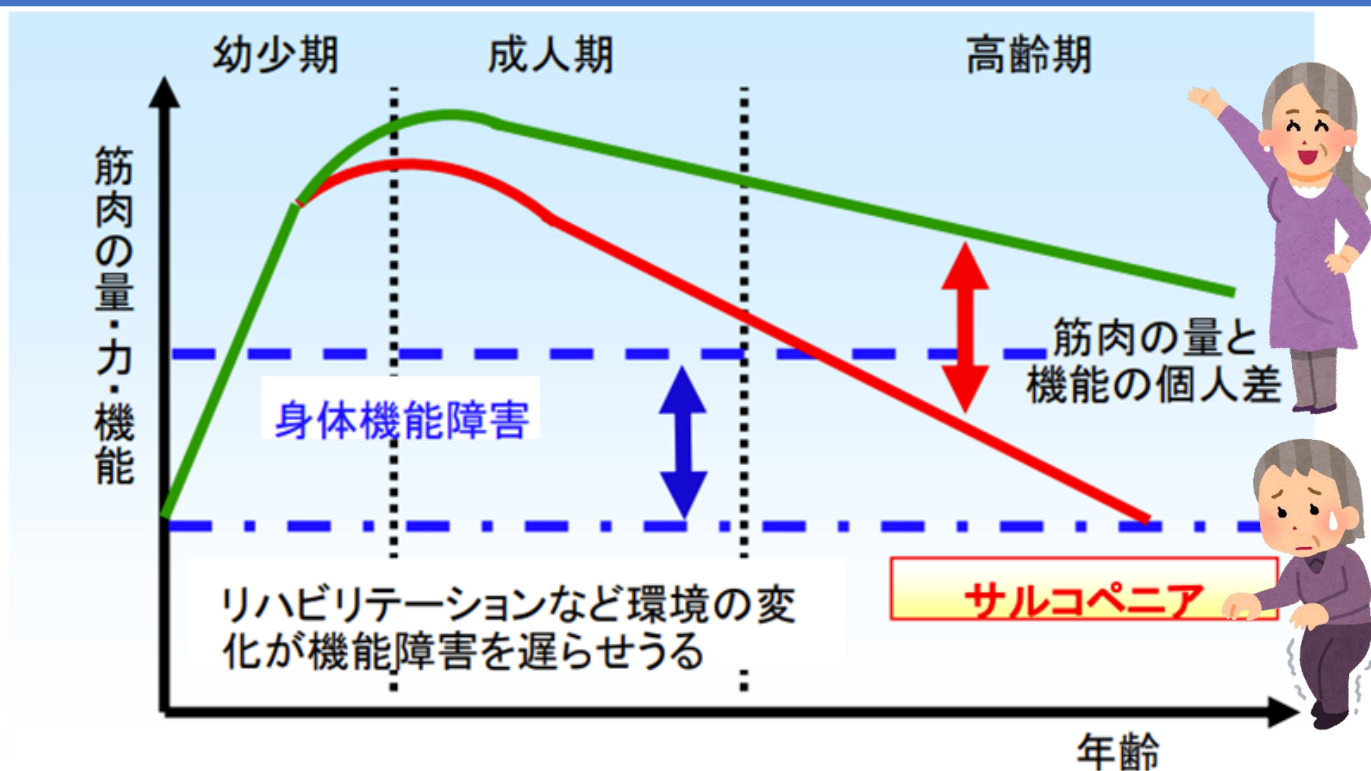


(Xue QL, et al, J Gerontol
A Biol Sci Med Sci. 2008:
63(9): 984-990を引用改変)



サルコペニアとは

加齢にともなう筋肉量の低下と機能の低下



(Sayer AA, et al. J Nutr Health Aging. 2008; 12(7): 427-432引用改変)

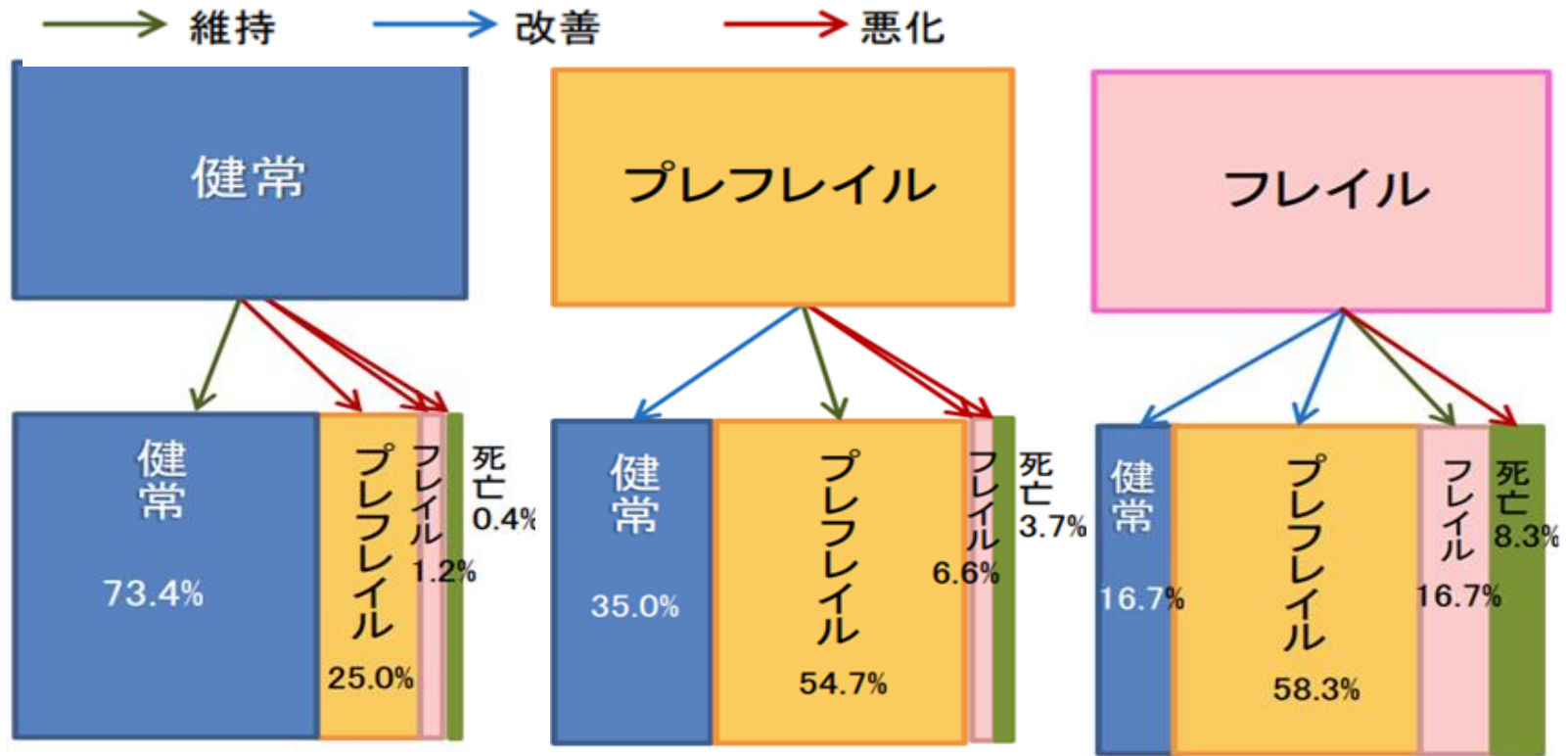


一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>

フレイルは回復が期待できる

＜登録時と1.5年後フレイル状態の変化＞



(Xue QL, Clin Geriatr Med. 2011; 27(1): 1-15 をもとに作成)



フレイルの評価

改訂J-CHS基準 (2020年)

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg, 女性<18kg（ペットボトルのふたが開けにくい）
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒（青信号の内に横断歩道が渡れない）
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の二つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

- ・ 健常高齢者：いずれも該当しない
- ・ プレフレイル（フレイル予備軍）：1つまたは2つに該当
- ・ フレイル：上記項目の3つ以上に該当

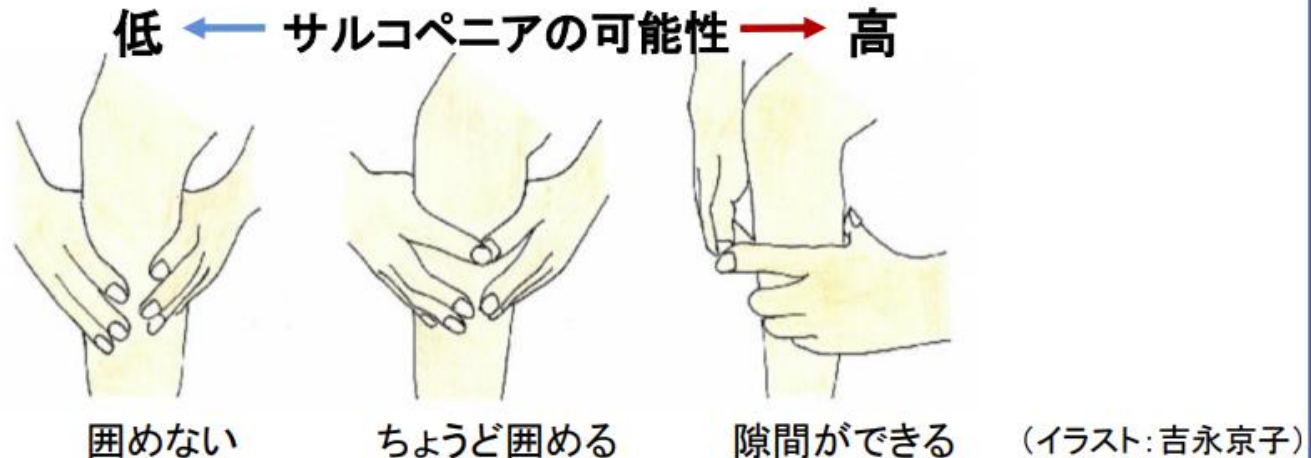


サルコペニアの簡易チェック

サルコペニアの簡易チェックをしてみよう！

指輪っかテスト¹⁾

自分の人差し指と親指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲めるか否かで評価します。むくみのある場合は評価が困難ですが、ちょうど囲める、または隙間ができる場合はサルコペニアが疑われます。



1. Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018. 18 (2): 324-232.



フレイル対策

▶よく噛んでしっかり食べましょう

▶バランスの良い食事をとりましょう
▶みんなで楽しく食事をとりましょう



栄 養

主食（穀類）の役割



主な栄養素:炭水化物
役割:エネルギーになる

主菜（肉・魚・卵・大豆）の役割



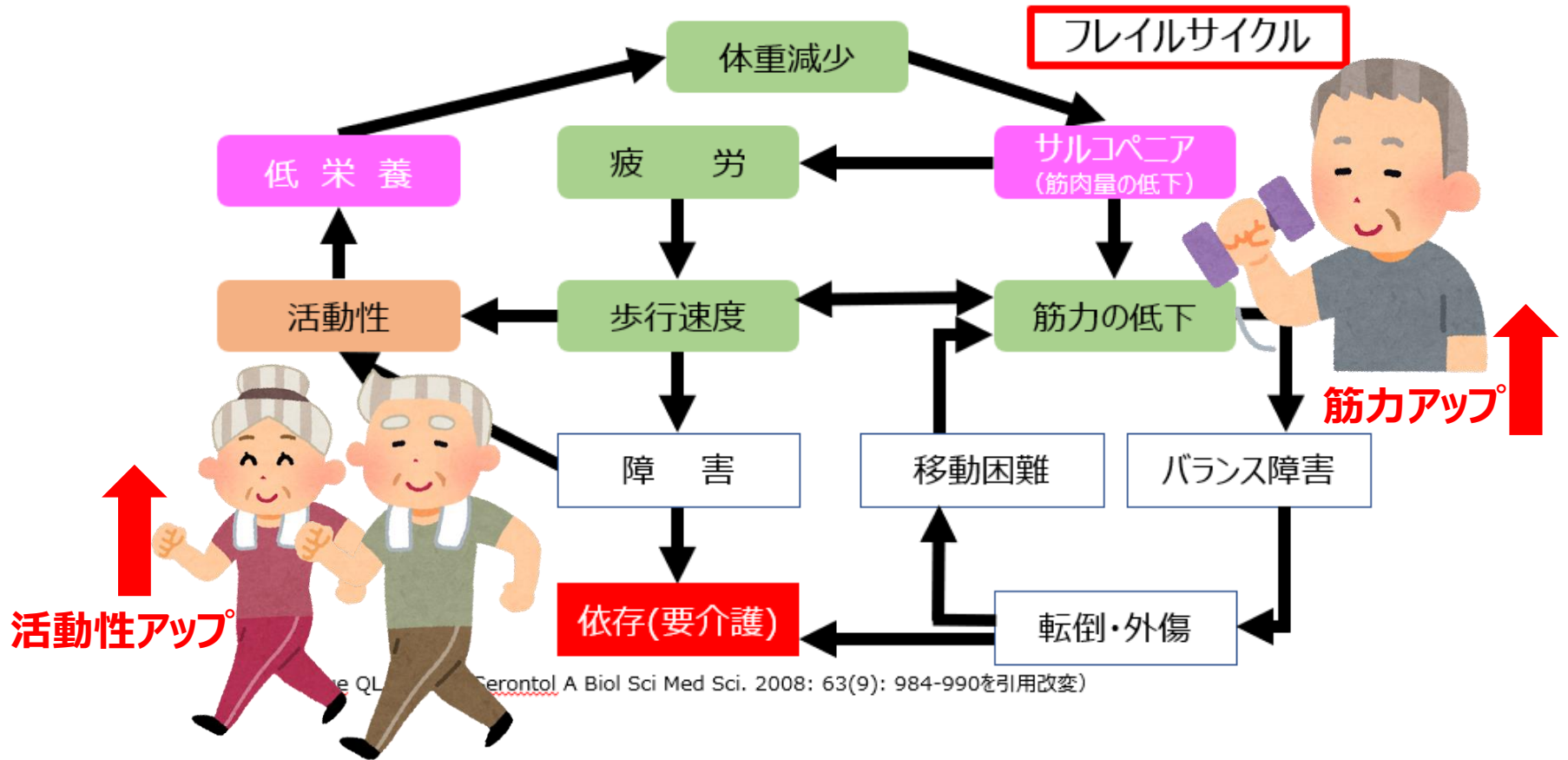
主な栄養素:たんぱく質、脂質
役割:筋肉をつくる、エネルギーになる

副菜（野菜・きのこ・海藻）の役割



主な栄養素:ビタミン、ミネラル、食物繊維
役割:からだの調子を整える

運動



運動を始める前に



- ・運動をはじめる際は、天候や運動を行う場所に十分に注意し、安全に行うようにしてください。



- ・運動は、ご自身の無理のない程度に行ってください。



- ・急な運動は危険です。慣れていない方は簡単で軽い運動から、少しずつ体を慣らしていくようにしてください。



- ・病院を受診中の方、服薬治療を行なっている方は、主治医にご相談のうえ、その指導を守って、運動を行なってください。



フレイル対策に推奨される運動 1

➤ 階段を使う



➤ ウォーキング



フレイル対策に推奨される運動2

- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- テレビ体操もおすすめ！



フレイル対策に推奨される運動3



レジスタンス運動、バランストレーニング、機能的トレーニングなどを組み合わせる複合的運動プログラムが推奨されます。

バランストレーニング

機能的トレーニング

レジスタンス運動例



トレーニングの運動強度は、**中等度から高強度が良く、**
徐々に強度を上げていくことが推奨されています。

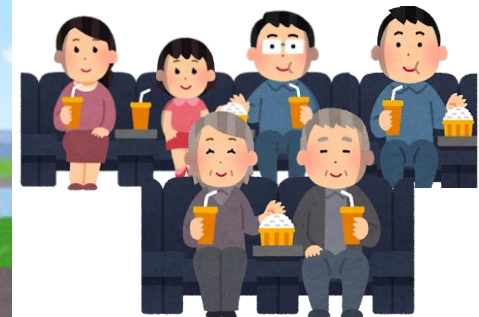


社会参加

ふれあいいいききサロンとは
(鈴鹿市介護予防普及啓発事業)



地域ボランティア活動



趣味の活動



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>

ご清聴

ありがとうございました

フレイルを

フレイル

フレイルを

コロナは



がない

加



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会

Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>