

第134回ガラシア健康教室

「フレイルと転倒予防」

介護老人保健施設ニューライフガラシア

尾西 貴裕

はじめに

第134回のガラシア健康教室も、新型コロナウイルスの感染の予防を図りながら皆様に役立つ情報を提供するために、従来の講演形式を中止し紙面でお伝えする事と致しました。ご理解を賜ります様、お願い致します。

世間では新型コロナウイルスの感染が続いており、まだまだ収束が見えない中においても健康には注意していかなければなりません。今回の健康教室は、「フレイルと転倒予防」についてご紹介させて頂きます。フレイルという言葉に聞き覚えの無い方もおられると思います。フレイルという言葉や内容、また、転倒予防についてもご紹介致しますので、是非ご一読いただき参考にしていただければ幸いです。

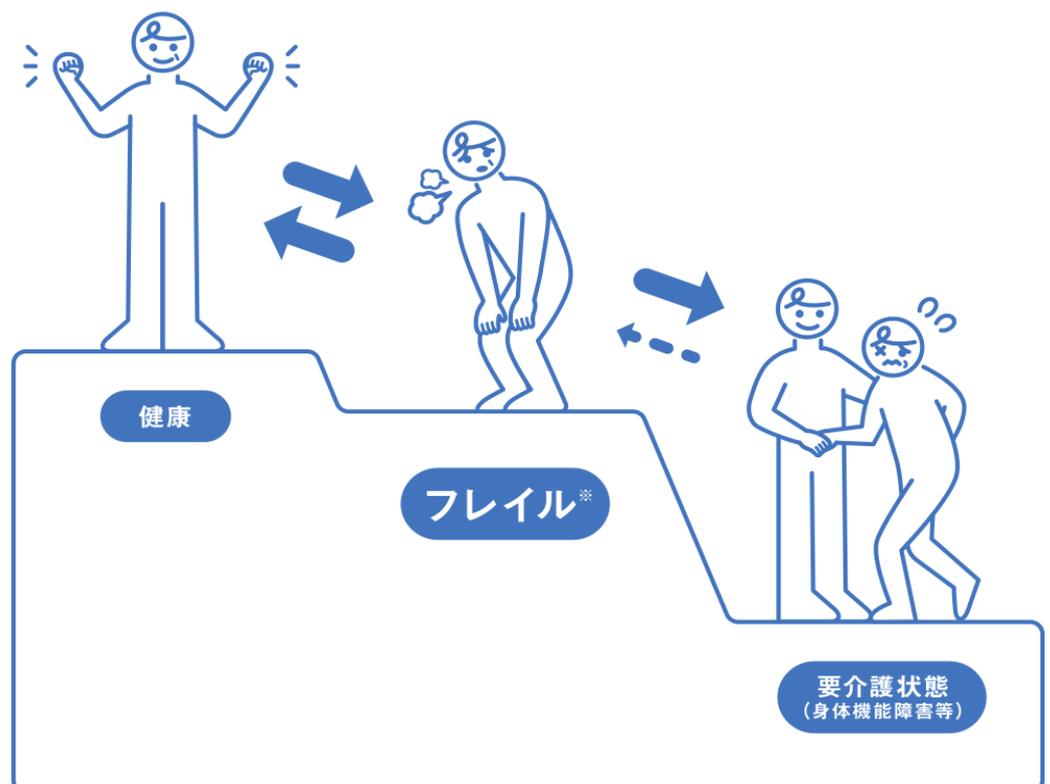
それではフレイルという言葉について解説します。日本老年医学会によると Frailty(フレイルティ)という言葉があり、日本語訳としては虚弱を意味していました。しかし、老衰や衰弱、脆弱といった日本語訳として使われる事があり、加齢に伴って老い衰えた状態としての意味もあります。このFrailtyに陥った高齢者を早期に発見し、然るべき介入を行う事で、生活機能の向上を図る事が出来ると考えられています。Frailtyにはさらに、身体的な意味以外にも、精神的・社会的な側面も持ち合わせています。虚弱という言葉は治りにくいイメージがありますが、高齢者の方に対し適切な介入を行う事で、要介護状態になる事を予防する事が出来ます。健康な状態へ戻る可能性があるため、このフレイルという概念を広く多くの方に知っていただく事が、高齢者の健康増進に繋がると考えています。

右の絵は、フレイルの概念を図に表したものです。

図を見ていただくと、理解しやすいと思います。

健康な状態と要介護状態の間がフレイルの状態です。

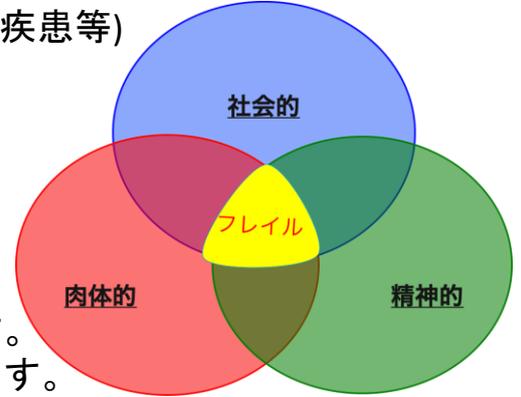
フレイルは予防する事が出来るので、諦めずに生活を見直しましょう。



フレイルの原因

フレイルの原因には以下の要因が挙げられています。

- ①加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少(独居・閉じこもり)
- ②身体機能の低下(歩行速度の低下)
- ③筋力の低下(サルコペニア)
- ④認知機能障害(認知症), 抑うつ
- ⑤易疲労性や活力の低下
- ⑥慢性的に管理が必要な疾患(糖尿病、呼吸器疾患、心血管疾患等)
- ⑦体重減少
- ⑧低栄養
- ⑨収入・教育歴・家族構成(独居・貧困)
- ⑩ポリファーマシー(多剤併用)



身体機能の低下や、疾病・認知症等の身体機能面以外にも、周りを取り巻く環境においてフレイルになるとされています。右の図の様に、フレイルは様々な側面が相互に関与しています。

フレイルの評価

右の表は、ご自身がフレイルの状態にあるかどうかを判断出来る質問票になっています。ご自身の状態をチェックしてみましょう。

項目に対して黄色の回答が多くある方は要注意です。

全ての解答が青い方になるように、定期的にチェックを行いましょ

フレイルは早期に発見する事で、予防・改善が出来ます。健康な状態に戻るためにも、日々の生活習慣を見直してみましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例：さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	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	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

フレイル予防

フレイルを予防するには、3つのポイントがあります。

右の絵にまとめてありますので参考にしてください。

フレイルを予防するには、栄養・運動・社会参加の3つを生活に取り入れていく必要があります。

どれか一つだけを取り入れれば良いという訳ではありませんので、バランスよく3つを取り入れた生活を送るよう心がけていきましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

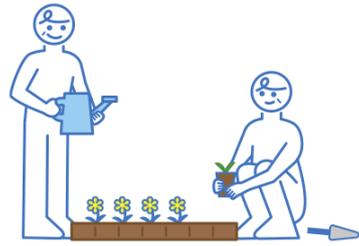
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防の観点から、特に筋肉の衰えを防ぐために、食事の改善が重要です。

食事で気を付けるポイントは右の3つがあります。

料理が苦手な方は市販の惣菜や缶詰、レトルト食品等も活用しましょう。

バランスの整った配食弁当もお手軽です。料理を冷凍して作り置きするのも、料理の手間が省けて良いですね。

Point 1 3食しっかりととりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

特にたんぱく質は、筋肉の素ですので、積極的に摂りましょう。たんぱく質の摂取量の目安ですが、体重1kgあたり1gが目安とされています。体重60kgの場合は、1日60gが目安となっています。例として、豆腐100gで5g、鶏肉100gで25g、鮭の切り身1枚で20g、牛乳200gで6.6gのたんぱく質が含まれています。

オーラルフレイル

栄養がフレイルに予防に大切な事は、理解して頂けたと思います。栄養を取る前段階の、口腔機能のフレイル(オーラルフレイル)についても、少し触れてさせていただきます。

オーラルフレイルとは、口の機能が衰えた状態の事を言います。口に関する些細な衰えが軽視されないように口腔機能の低下、食べる機能の障害、さらには、心身機能の低下にまで繋がる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念となります。

オーラルフレイルのチェックリストを下に表します。
当てはまった所の点数を足していきましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせる事がある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
先イカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛む事ができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1
合計点数が0～2点の人はオーラルフレイルの危険性は低い		
合計点数が3点の人はオーラルフレイルの危険性あり		
合計点数が4点の人はオーラルフレイルの危険性が高い		

いかがでしたか？合計点数が0～2点だった方も、定期的な歯科受診を心掛けましょう。

口腔機能低下の早期に発見は非常に大切です。口腔機能の維持やアドバイスを受けるには、かかりつけの歯科医師を持つ事が大切になります。かかりつけの歯科医師を持つ事で、些細な口腔機能の衰えについて適切なアドバイスを受ける事が出来ます。

運動機能に関しては次の転倒予防の項目で紹介致します。

転倒予防について

転倒の定義では、『他人による外力、意識消失、脳卒中などにより突然発症した麻痺、てんかん発作によることなく、不注意によって、人が同一平面あるいはより低い平面へ倒れること』と、されています。

つまりは、病気や誰かに倒されたりせずに転んでしまう事を言います。

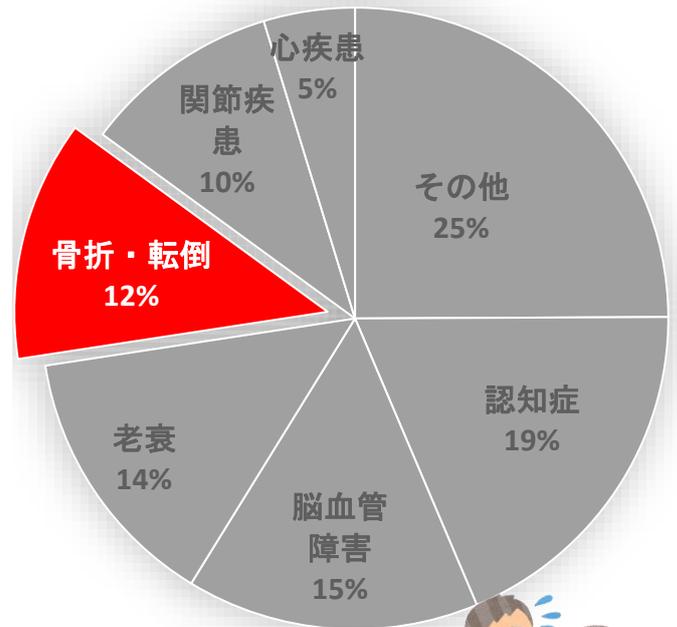
転倒は寝たきりの原因になります

寝たきりの原因にも転倒は関わっています。脳血管障害や認知症、老衰など様々な原因がありますが、その中に骨折・転倒は12%あります。だいたい10人に1人は寝たきりになっている計算になります。

(平成30年高齢者白書より)

転倒によって体を痛めたり、腰や足の骨を折ると治療のために寝たきりの状態になりやすいです。

転倒は、認知症や脳血管障害に比べて予防出来るため、予防する方法をご紹介します。



転倒の原因は様々です



年齢を重ねるにつれて身体機能は衰えていきます。身体機能の低下により、転倒を引き起こす要因として、以下の3つの点が挙げられます。

- 1 柔軟性低下
- 2 筋力低下
- 3 バランス能力低下

この3つ機能が低下すると良い姿勢を保てなくなり、転倒が起きやすくなります。特に高齢者の方は、猫背やすり足となり、徐々に関節が硬くなって行きます。

小さな段差やカーペット、座布団に足を引っ掛けたりつまづいたり等、転倒を引き起こしやすい状態になっています。これらは、つま先や足を高く挙げたりする事で防げる場合もありますので、運動を行い機能面の向上を図りましょう。

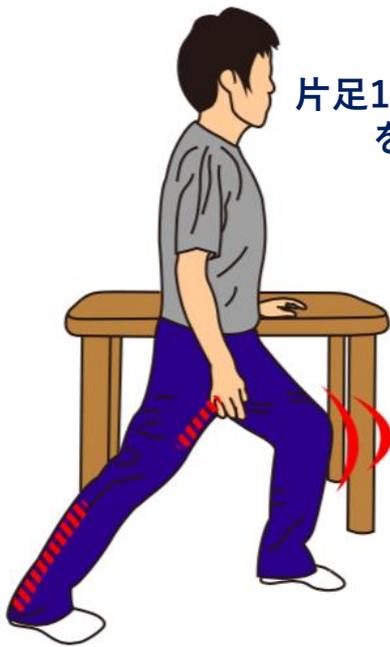
転倒の原因は様々ありますが、年齢を重ねるにつれて身体機能は衰えて行きます。柔軟性・筋力・バランス能力の低下があり、この3つ機能が低下すると、良い姿勢を保てなくなり、転倒が起きやすくなります。

転倒を予防するためには、柔軟性や筋力をつける事が大切です。柔軟性や筋力をつけるため、自宅でも行いやすい運動を紹介させていただきます。

ストレッチ



アキレス腱と股関節前面のストレッチ



片足10秒から30秒
を3セット

転倒に注意し、不安な人は椅子等を持って行いましょう。

後ろ足の踵が浮かないように、前の足の膝を曲げていきましょう。後ろ足のアキレス腱や股関節の前側が伸びていると感じている所まで大丈夫です。

徐々に保つ時間を延ばしましょう

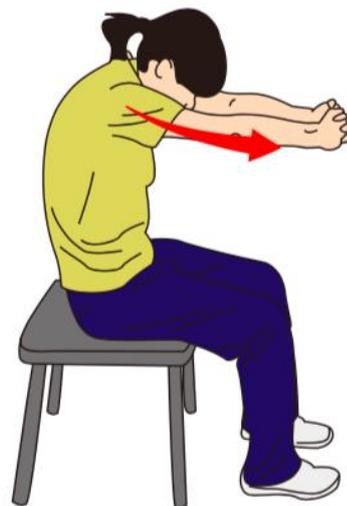
足回りや股関節の柔軟性を向上させましょう。特に、足首が硬いとつま先が引っ掛かりやすくなるので注意しましょう。

肩甲骨の内外転運動



肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持。

交互に3回ずつ



腕をしっかり前に引き出して3秒保持。

猫背を予防し、体の硬さを取り除きましょう。

肩甲骨周囲の柔軟性を向上させ、肩こりも予防しましょう。

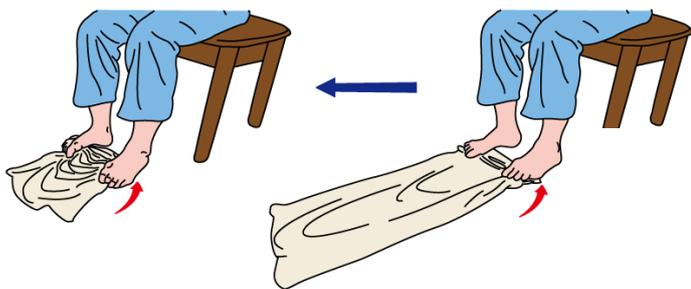
筋力トレーニング



運動を行う前に注意点があります。

- ① 血圧の上昇を避けるために、運動中は息を止めずに行いましょう。
- ② 痛みがない範囲で行いましょう。
- ③ 運動の前後には、十分な水分補給を行いましょう。

タオルギャザリング



タオルを敷き、踵をつけた状態で端に足を置きます。踵が浮かないように、つま先を上げ、足の指を使ってタオルをたぐり寄せます。2セット行いましょう。

つま先上げ運動



少し足を前に置きましょう。上がった所で少し止めるとより効果があります。10～20回を2セット行いましょう。

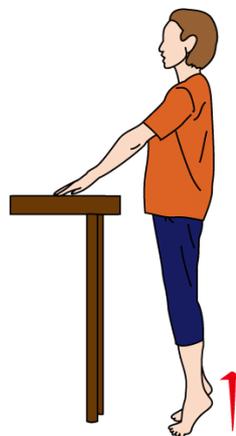
大殿筋トレーニング



膝を伸ばしたまま、ゆっくり足を後ろに挙げていきます。

片方を10回ずつ2セット行いましょう。

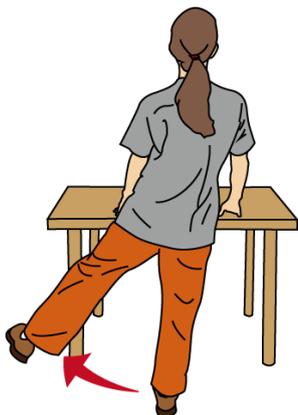
かかと上げ運動



踵をゆっくり挙げていきましょう。

10～20回2セット行いましょう。

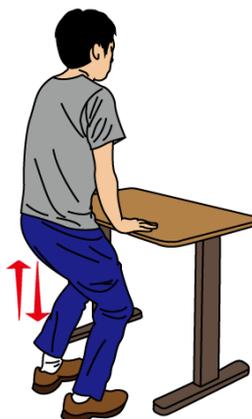
股関節外転運動



視線は前を向いたまま、体が開かないように行いましょう。

片方を10回ずつ2セット行いましょう。

スクワット

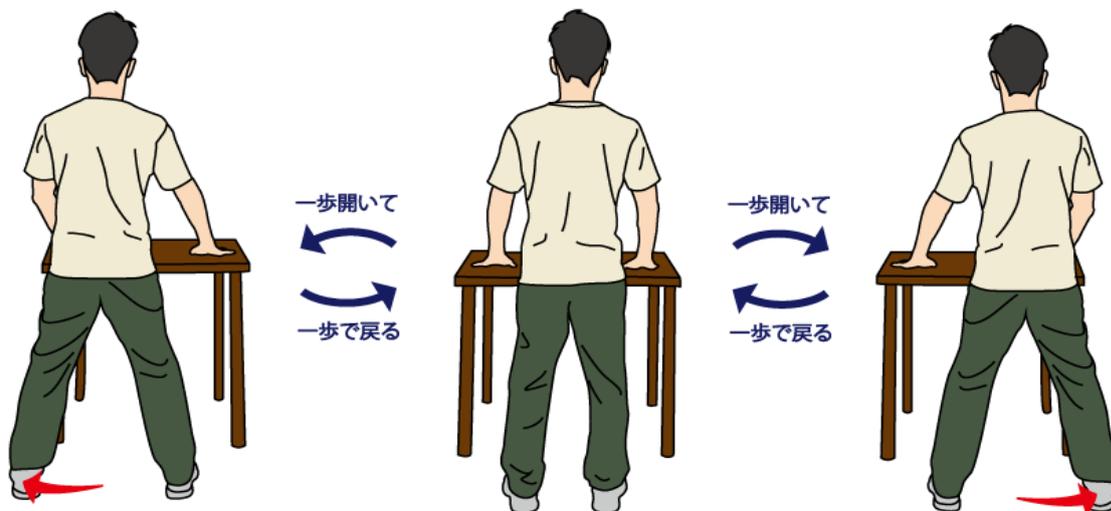


痛みのない範囲で行いましょう。椅子やテーブル等を持ちながら安全に行いましょう。

10～20回ずつ2セット行いましょう。



足の開き閉じバランス練習



足を横に出し、出した足を戻しましょう。目線は前を向き、前かがみにならないように注意しましょう。左右交互に10~20回を2セット行いましょう。

片足立ちバランス

椅子やテーブル等、安定している物を持ちましょう。不安な方は両手で持っても構いません。出来る限りそっと触れましょう。

片方を10秒ずつ
2セット行いましょう。



転倒に注意

最後に、転倒やフレイルの予防に関してですが、生活習慣を見直し、よく食べ、よく動き、よく笑う事が大切です。もう歳だからと諦めず、健康な心や体を維持してきましょう。今回は、ポイントをまとめてあるので、毎日の生活習慣に取り入れて頂けると幸いです。