

加齢に伴う体力・筋力低下(フレイル)について

社会医療法人全仁会 倉敷老健 通所リハビリテーション

理学療法士 大榮 勇貴

最近では、TV番組の話題の中で健康に関する多くの情報を耳にすると思います。つい先日も「フレイル」に関する特集を見かけました。「フレイル」とは、「加齢に伴って筋力や体力が低下し、様々な病気にかかりやすくなってしまいう状態のこと」を言います。その結果として、時間の経過とともに日常生活活動に、家族や友人の手助けが必要となり、要介護認定を受ける可能性が高くなるため、介護予防の観点で特に注目されています。

フレイル状態の有無を確認する方法として、(1)過去1年の間に体重が4～5kg減っていないか、(2)疲れやすくなった、1週間のほとんどの時に動くのが面倒に感じる、(3)歩くのが遅くなった、(4)握力が弱くなった、(5)体を動かす時間・量が減ってきている、といった5項目の該当数を調べる方法があります。上記5項目の

うち、3項目以上に該当するとフレイル、1または2項目だけの場合はプレフレイル(フレイルの前段階)の可能性があるとされています。

この記事を読まれている皆様いかがでしょうか?もし、仮にフレイルの可能性があったとしても安心してください、生活の中で簡単に出来るフレイルの予防・改善方法があります。それは「体を動かす」ことです。一言、「体を動かす」と聞くと、スポーツみたいな運動は苦手:など激しい運動のイメージを持たれるかもしれませんが、70歳代の方たちでも、家の中で出来る自分の役割・習慣を継続する事が、筋力や歩く力を維持することに繋がると言われています。

例えば、普段の日常生活に、庭の手入れを10分加えてみる。家族と一緒に買い物に行ってみる。という、活動量を少し増やすだけでも変化が見られます。つまり日常生活の中で

習慣的に体を動かす機会を増やすことが出来れば、全身の筋肉を刺激する事ができ、フレイルの予防に繋がる事が期待できます。

その他にも、ウォーキングが身体活動量を向上させる方法として重要視されており、厚生労働省の発表では、今の生活の活動量に、「1日プラス1500歩」を目標に運動を始め、最終的に1日6,000～7,000の運動を行うことで、健康の維持・改善が期待できると報告されています。

今回は、主にフレイルの予防や改善のために、「体を動かす」ことの重要性を中心にお伝えしましたが、この他にも死亡原因の3大疾病(がん・心臓病・脳卒中)などの予防や、高血圧の改善にも、習慣的な活動は効果的と知られています。今までの生活に加えて、少し体を動かす事を行うことで、フレイル予防のみで

なく多くの生活習慣病の予防も期待できるので、無理のない範囲で試してみてください。

この記事を読んでいただきました皆様、日常生活の中で「いつもより少しだけ多めに体を動かすこと」に、前向きになっていただければ幸いです。

