

食べて元気にフレイル予防

少子高齢化は世界的に大きな課題です。高齢化に伴う諸問題の一つとしてわが国においては要介護状態にある高齢者数が増加し、介護及び介護予防サービスに要する費用は8兆円を超えています。高齢者においては生理的予備能が少しずつ低下し恒常性が失われていき、今後人口増加が見込まれる後期高齢者（75歳以上）の多くの場合、“Frailty（フレイル）”という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。Frailty（フレイル）とは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念です。

わが国の高齢者が要介護状態になる原因は、1位・認知症、2位・脳血管疾患、3位・高齢による衰弱、4位・骨折・転倒、5位・関節疾患となっています（厚生労働省・国民生活基礎調査）。特に3～5位は、身体機能低下につながるフレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドロームと深い関わりがあります。

介護が必要となった主な原因			
	1位	2位	3位
要支援	関節疾患（18.9%）	加齢による衰弱（16.1%）	骨折・転倒（14.2%）
要介護	認知症（24.3%）	脳血管疾患（脳卒中）（19.2%）	骨折・転倒（12.0%）

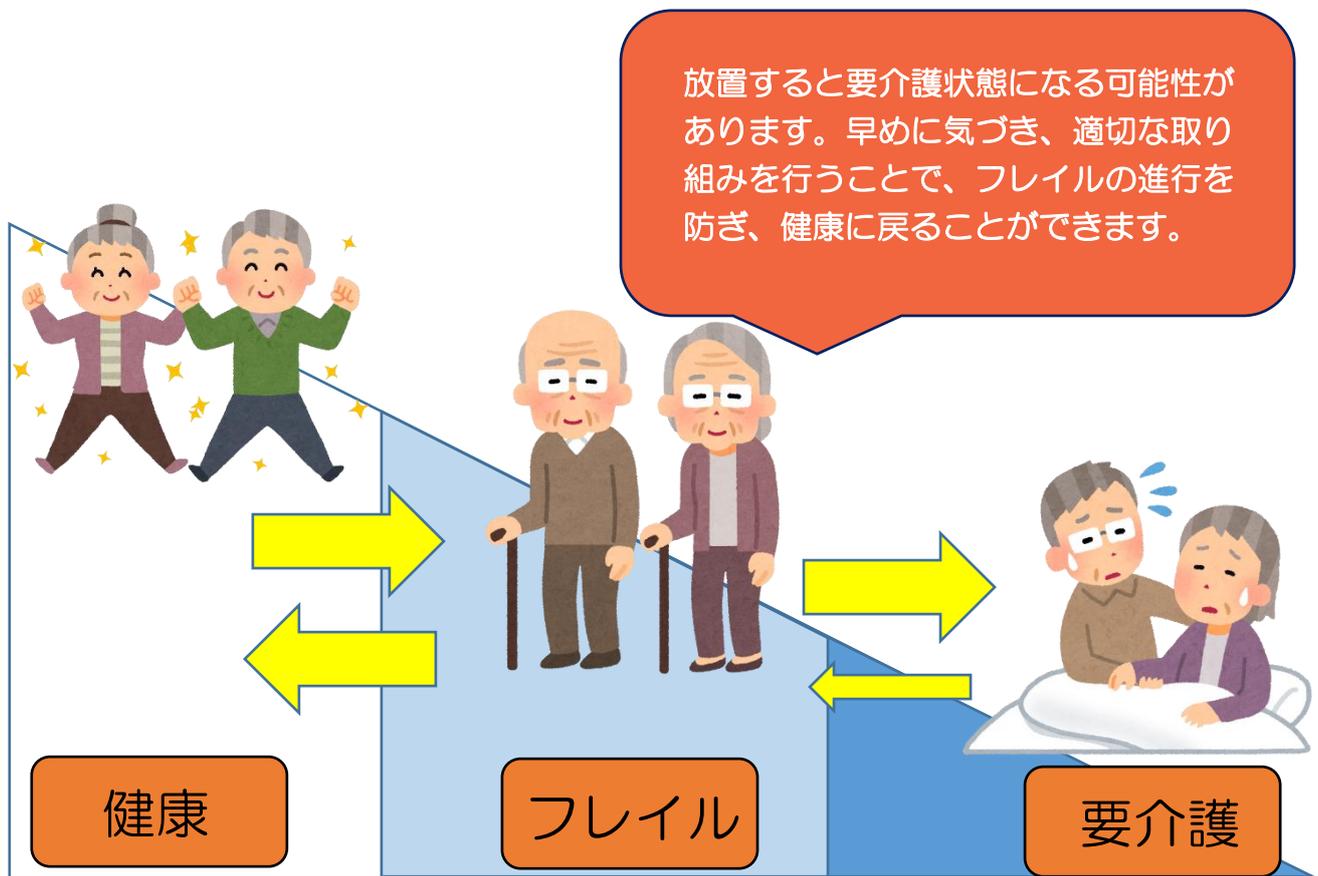
（国民生活基礎調査 2019）

フレイル：健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

サルコペニア：ギリシャ語で筋肉を表す「sarco（サルコ）」と、喪失を意味する「penia（ペニア）」の造語。加齢や疾患のほか、運動不足、低栄養などが原因で、筋肉の量が減り全身の筋力や身体機能の低下が起こった状態。「痩せ型で少食、特に肉や魚をあまり食べない」「お腹は出ているが筋肉はなく足が細い」「食事制限はしているが運動をしていない」などがなりやすいタイプ。

ロコモティブシンドローム：英語で移動を表す「locomotion（ロコモーション）」と移動するための能力があることを意味する「locomotive（ロコモティブ）」の造語。移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態。ロコモはその略。

「減量していないのに体重が1年間に4.5kg以上または5%以上減った」「歩く速度や握力が低下した」「なんとなく体調が悪い」「足や腰が痛い」「口のまわりに違和感がある」「人づきあいが億劫になった」などの症状があれば、フレイルかもしれません。フレイルになると、風邪をこじらせて肺炎を発症して入院したり、疲れのために転倒して骨折し寝たきりになってしまう可能性があります。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送ることができます。当院では栄養とお口の健康について歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士がサポートしています。まずは検査をしてご自身の身体の状態を知ることから始めてみませんか？

