

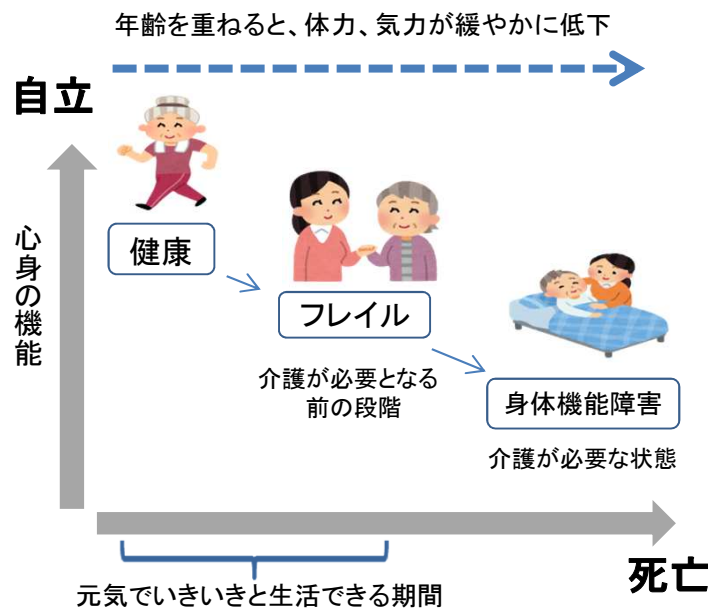
学生時代、生化学の試験用紙に「いつまでもあると思うな親と金」と書かれていた事があります。当時は担当教授が、親に感謝して勉強するようにといった学生へのメッセージくらいに思っていました。これは『親の意見と茄子の花は干に一つの無駄もない いつまでもあると思うな親と金 ないと思うな運と災難 織田がつき こね羽柴が捏ねし天下餅 座りしままに喰うは徳川』という狂句に由来するそうです。しかし、この「いつまでもあると思うな親と金」というところは、最近特に重たく感じます。人生もお金も永遠に続いてほしいと思うのは誰でもです。日本人の平均寿命は常に世界の上位にありますが、それでも命には限りがあります。明日も今日と同じ様に当たり前に来ると思いがちです。武士道精神でいわれるように最期の時間を思い浮かべながら逆算して一日一日を過ごす事は、時間を大切使うことだけではなく健康な体を維持する上でもとても意味のあることに感じています。

院長 家村 昭日朗

## 「体力が落ちた」、「食が細くなった」などを感じる事はありませんか？

高齢者の場合、体力の低下や食事の減少が続くと介護が必要な状態となる場合があります。健康な生活を送る為には、体力の低下や栄養不足を防ぐことが重要です。

今回は高齢者の栄養や体力など関係の深い、「フレイル」と「サルコペニア」についてご紹介します。



## フレイルとは？

健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態です。身体機能や認知機能が低下して、介護や死亡のリスクが高くなります。フレイルには3つの要素が関わっています。動作が遅くなったり、転倒しやすくなったりするなどの「身体的な面」、認知機能の低下や精神的な問題を含む「精神的な面」、そして独り住まいや経済的な困窮などの「社会的な面」があります。介護が必要となる前の段階の「フレイル」を早期に発見し、食事や運動など適切な対応で再び元気を取り戻し健康寿命を延ばす事が重要です。

次3つ以上が当てはまるとフレイルの可能性があります。

- ・年に4～5キロの体重減少
- ・疲れやすくなった
- ・握力の低下
- ・歩行スピードの低下
- ・身体の活動性低下



米国老年医学発表

## 社会的な面

- ・閉じこもりがちとなる
- ・社会交流の減少

## 身体的な面

- ・低栄養
- ・転倒を繰り返す
- ・嚥下、摂食機能の低下

## 精神的な面

- ・認知機能の低下
- ・意欲、判断力の低下
- ・抑うつ

## サルコペニアとは？

ギリシャ語の筋肉を表す「サルコ」と喪失を表す「ペニア」を組み合わせた言葉で筋肉と筋力が減少し、身体機能が低下している状態のことをいいます。フレイルを進行させる大きな原因の一つです。歩行速度が遅くなったり、疲れやすくなったりする事で日常生活が不自由になり転倒、骨折、寝たきりの原因となる為、十分な栄養摂取や筋力維持、筋力増加の為の運動により予防する事が重要です。

# サルコペニアの見分け方

## 「指輪っかテスト」

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



帝人ファーマ株式会社 みんなで防ぐフレイルサイクルより

## 1.指輪っかテスト

サルコペニアかどうか見分ける方法として最も代表的なテストです。親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。指がしっかり重なってしまったり、ふくらはぎと指で作った輪っかの間に隙間が出来てしまったりする場合は、ふくらはぎがかなり細く、サルコペニアの疑いがあります。

## 2.片足立ちテスト

片足立ちの状態、靴下をはく事が出来るか確認してみましょう。またこの際足のふくらはぎの境目が見てわかりますか？バランスを崩して足をついたりしてしまう方は要注意です。また腕組みをした状態でイスに座り、片足で立ちあがってみましょう。左右どちらでも立ち上がる事の出来ない方は要注意です。

## 3.横断歩道で確認

横断歩道で渡るときに青信号で渡り切れるかどうか確認してみましょう。横断歩道を渡りきる前に信号が赤に変わってしまうと歩くスピードが落ちている、つまり筋力が低下している可能性があります。信号の長さや交通量にもよりますが、今までは、青信号で渡りきっていた横断歩道が渡りきれなくなっている場合は特に注意です。(この確認をする時は十分注意して下さい)

# フレイル対策には早期の気づきが大切です。

下の表で、フレイルの身体的、精神的、社会的側面のうち「運動」「栄養」「口腔」など各項目の状態を評価できます。各質問に「はい」「いいえ」で答え、点数をチェックしてみましょう。

1～20の20項目の合計点が10点以上の場合、フレイルのおそれがあるので要注意です。

フレイル「基本チェックリスト」		チェックをする際は転倒やケガには十分注意して行って下さい			
	NO.	質問項目	いずれかに○をつけ、合計点を計算		要注意の基準
日常生活	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	4	友人の家を訪ねていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	3点以上
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	8	15分程続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
	9	この1年間に転んだことはありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
栄養	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)	2点
	11	6か月間で2～3キロ以上の体重減少がありましたか	はい(1点)	いいえ(0点)	
口腔	12	身長 cm 体重 kg BMI=	はい(1点)	いいえ(0点)	2点以上
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい(1点)	いいえ(0点)	
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
閉じこもり	15	口の渴きが気になりますか	はい(1点)	いいえ(0点)	NO16が「いいえ」
	16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
認知機能	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点)	いいえ(0点)	1点以上
	18	回りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
うつ	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	2点以上
	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい(1点)	いいえ(0点)	
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい(1点)	いいえ(0点)	
	23	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	はい(1点)	いいえ(0点)	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点)	いいえ(0点)	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点)	いいえ(0点)	

※BMI{体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)}が18.5未満に該当とする。

介護予防マニュアル改定委員会  
介護予防マニュアル改定版2012より