

# 岐腎協事務局だよし

岐腎協は 2021 年 50 周年です。

2021 年 5 月 NO.87 号

## 新型コロナウイルス流行による外出制限でフレイルに!!

### 【フレイルとは】

加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。

フレイルの進行→基礎代謝量が低下すると1日のエネルギー消費量も当然減ります。そのため、食欲の衰えによって食事の摂取量が減少し、低栄養状態になります。→「サルコペニア」へ進行します。

サルコペニア→加齢や疾患、心不全、消化器疾患などが原因で筋肉量が落ち、筋力が低下することでものをつかんだり、歩いたりすることが困難になる状態のことを言います。

### 【フレイルの診断基準】

1. 体重を減らそうとしていないのに、年間で 4.5～5 kg 以上も減少する
2. 何をするのも面倒だと感じる日が週に 3～4 日以上ある
3. 歩く速度が遅くなる
4. 握力が弱くなる
5. 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

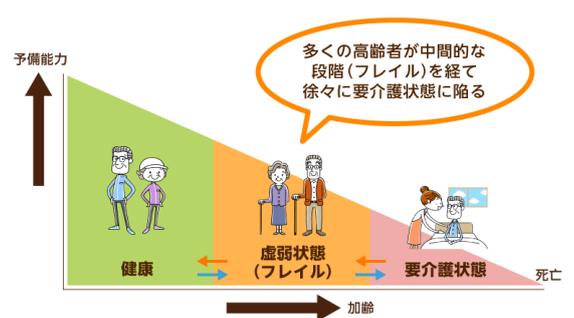
### 【フレイルを予防するには】

- 1 食事の栄養バランスを見直す→筋肉の元となるたんぱく質をどれだけ摂取できるか
- 2 適度な運動をする→最低でも 1 日 5,000 歩以上歩くようにすると、筋力の低下を防げるベッドの上で足を動かす運動や、椅子を使って座る・立つを繰り返すことも、筋力の向上につながります。
- 3 社会参加の機会をふやす→介護予防教室などの地域の集まり、趣味の会などに積極的に参加し、精神を健康に保って活動量を上げることがフレイル対策においては大切です。

### 【フレイルのイレブンチェック】

1. 同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか
2. 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか
3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか

### フレイルの概念図



3つの要素

### フレイルにかかわる3つの要素



### フレイル予防に必要な3つのこと



4. お茶や汁物でむせることがありますか
  5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか
  6. 日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日のうちに1時間以上実施していますか
  7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか
  8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
  9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
  10. 活気にあふれていますか
  11. 何よりも、物忘れが気になりますか
- Q4・Q8・Q11の項目で「はい」、それ以外の項目で「いいえ」がついた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

### 【持病コントロール】

糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、腎臓病、呼吸器疾患、心臓病などの慢性疾患があるときは、**まず持病をコントロールすることが重要**です。フレイル状態を改善するには体を動かすことが大事ですが、重大な持病を抱えていると、運動する意欲をなかなか持てません。まずは持病の治療に向き合い、安全に運動ができるという医師の許可を得たうえで、フレイル対策に取り組みましょう

(みんなの介護 HP より抜粋)

### ★半袖が望ましい/身分証明証も忘れずに★



(5月2日岐阜新聞より)

特定非営利活動 岐阜県腎臓病協議会

〒500-8385 岐阜市下奈良 2-2-1 岐阜県福祉農業会館 3階

TEL 058-214-2497 FAX 058-214-2498 E-mail [npo@gijinkyo.jp](mailto:npo@gijinkyo.jp)

作成者：事務局長 高田 裕二