

# フレイルを予防して 健康寿命を延ばそう

## ◆フレイルとは

フレイル (Frailty (虚弱)) とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、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のことを指します。筋肉量の減少や食欲低下による低栄養状態が原因です。その兆候として「歩行速度の低下」「疲れやすい」「活動性の低下」「筋力の低下」「体重減少」が挙げられます。フレイル状態の中でも、筋肉量が減少し、歩行速度が低下しているような状態を「サルコペニア」といいます。これは、特に筋肉量に注目した概念です。

高齢者の健康寿命を延ばすポイントとは、フレイル状態に陥らないことです。フレイルの特徴とその原因を知ることが大切です。

## ◆甲佐町の後期高齢者について

平成30年度の本町の後期高齢者の総医療費は約24億円で、被保険者一人当たりの医療費は108万円を超えており、県内10位と高い水準にあります。医療費のうち入院となっている人に多い疾患は、フレイルとも関連が考えられる「骨折」が循環器疾患について多い状況となっています。

また、要介護認定者のうち、治療を受けられている疾病は、「心臓病」について「筋・骨格疾患

(骨折や変形性膝関節症など)」となっています。このことから、筋力低下やバランス機能の低下が要介護状態となる要因の1つと言えます。

## ◆後期高齢者健診の結果説明会で体力測定を実施

筋力低下やバランス機能の低下を早期に発見し、速やかに介護予防につなげるため、今年度の後期高齢者健診を受けられた人を対象に、体力測定を行いました。

体力測定は「握力測定」と「眼片足立ち(目を開けた状態で片足立ちをして立っていられた時間を計測)」を実施。「握力」は、全身の筋力状態を評価できるとされ、女性であれば17キロ未満、男性は27キロ未満の場合、全身の筋力低下による転倒の危険性が高くなります。また、「眼片足立ち」はバランス能力が評価され、女性・男性

ともに15秒未満の場合、バランス能力の低下が示唆されます。日常生活の動作でバランスを崩し、転倒する恐れが高い状態ですので気を付けましょう。

## ◆後期高齢者健診を毎年受診し身体の状態を確認しましょう

フレイル状態を予防するには、持病のコントロールも必要です。糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的な疾患などの慢性疾患がある場合には、まずその症状をコントロールすることが大事です。

また、低栄養状態での運動は思わぬ転倒の原因となり、低栄養状態を助長する可能性もあります。低栄養状態かどうかは、血液検査でわかります。身体の状態を確認するためにも毎年の健康診査をおすすめします。

## ◆健康相談が受けられます

後期高齢者健診や体力測定を受けた人のうち、フレイルの可能性が高いと判断された場合は、理学療法士や栄養士が訪問相談を実施しています。専門家があなたに合ったフレイルの予防方法を考えます。ご家庭でできる運動メニューづくりもあります。

これらの取り組みをうまく活用しながら、いつまでも元気に過ごしましょう。

## 健康だより

### フレイル

### の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は  
**木村 真澄 保健師**

最近、「靴下を片足立ちして履くとふらつく」とか、「お菓子の袋が手で開けれなくなった」といった人は、日常生活で必要な筋力やバランス機能が低下している恐れがあります。毎日の適度な運動でフレイルを予防しましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



かいと  
佐野 海翔 くん (11カ月)

父・喬さん 母・尚美さん  
(岩下一区)

お兄ちゃん、お姉ちゃん、  
これからもたくさん可愛がってね☆

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

3月17日(木) 午前9時

4月21日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

3月17日(木) 午前9時45分

4月21日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

4月8日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

3月8日(火) 午後0時50分

4月12日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

4月22日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

3月8日(火) 午後1時15分

4月12日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 3月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水) 園内散歩(おひなさま)

4日(金) ブロック遊び

7日(月) 指絵の具遊び

9日(水) 園庭遊び

11日(金) 大きくなったかなあ(身体測定)

14日(月) 風船で遊ぼう

16日(水) おやつ作り(バナナケーキ)

18日(金) 手形・足形

23日(水) ままごと遊び

25日(金) 絵合わせ遊び

28日(月) フォトフレーム作り(閉所日)

育児相談(電話・面接)

月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育

月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。