

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」

何歳からでもフレイル予防！

フレイル予防
100まで元気！

フレイル(虚弱)の代表的な状態として、筋肉の衰えによる疲労や転倒などのリスクが挙げられます。

◇筋肉の維持は何歳ぐらいから？

50歳を過ぎると、筋肉量は年1パーセント前後、筋力は2～3パーセント低下するといわれています。フレイル予防には、筋肉の衰えを自覚する前から有酸素運動(ウォーキングなど)や筋力トレーニングを行うことが最も効果的であるとされています。さらに、若いころから適正に栄養を摂取して運動を継続することで、筋力や筋肉量を高めておくことも有効とされています。

◇フレイルと生活習慣病

フレイルに影響を及ぼす病気には、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、骨粗しょう症、慢性腎臓病、心房細動、急性冠症候群(心筋梗塞、不安定狭心症など)、心不全などがあり、生活習慣病と深く関わっています。

生活習慣病は、筋肉の減少、骨の劣化、立ちくらみを引き起こし、転倒・骨折だけでなく、運動を制限されるなど、日常生活に支障を来すこともあります。

◇健診を受けましょう！

職場健診、特定健診、後期高齢者健診を受けることで生活習慣病関連の検査値を知ることができます。本年度から後期高齢者健診の問診に、フレイルに関する項目が追加されました。

健診は、早期発見・早期治療だけでなく、フレイル予防に取り組むきっかけにもなります。

フレイル予防に「若すぎる」ということはありません。自分の年齢や健康状態、生活スタイルに合った「動き方」「食べ方」「つながり方」を見つけ、粋いきライフ3カ条を実践しましょう。

