# 「フレイル」って知ってる？

## 今から知っておきたい！ 健康長寿のためのフレイル予防！

### ～かさおか健康応援大使　大内尉義（おおうちやすよし）先生×栗尾市長　特別対談～

この度、笠岡市出身で老年医学の第一人者である大内尉義先生が「かさおか健康応援大使」に就任されました。フレイルの専門的な知見をお持ちである大内先生に、市長が健康長寿のヒントを伺いました。




**フレイルって何？病気じゃないから気づきにくい**

**市長**　フレイル予防という言葉をよく聞くようになりましたが、フレイルとはどういう状態なのでしょうか？

**大内先生**　フレイルとは、加齢とともに体の機能が少しずつ衰え、生活の中でいろいろなことができなくなっていく状態のことで、「健康」と「要介護」のちょうど中間にあたります。大切なのは、フレイルに**早く気づき・早く介入する**こと。フレイルは病気ではなく、「生活機能の障害」という位置づけです。「年だからしかたがない」と思いがちなのですが、この段階で早く気付いて運動や食事などで介入すれば、元気な状態に戻ることができます。

**何歳から意識する？**

**市長**　いつ頃から意識すればいいのでしょうか？

**大内先生**　後期高齢者（75歳以降）になってから問題になることが多いのですが、**実はもっと早い時期からフレイルは始まっています**。フレイルチェックをさまざまな年代に試したところ、なんと20歳代でも該当項目が出てくることが分かりました。40歳・50歳代はメタボ対策が中心ですが、フレイル予防と共通する部分も多い。運動習慣やいろいろなものをまんべんなく食べるという食事の多様性は、若い頃から、場合によってはこどもの頃から意識していただくことが大切です。

**高齢者は「痩せすぎ」注意！**

**市長**　私は去年の健診で2kgも太ってメタボと言われたんです（笑）。メタボとフレイルの共通の予防法があるなら両得ということですね！

**大内先生**　そのようにはお見受けしませんが。私は高齢者へは「太るっていいこと」とお伝えしているんです。高齢で痩せてくるのはフレイルにつながりやすい。ただ、若いときは肥満が動脈硬化を促進するのでその対策が必要です。つまりメタボでは食べ過ぎ、フレイルでは低栄養に気をつけることが重要ですから、その辺りのバランスをとりながら取り組んでいただけたら良いと思います。それから運動はメタボ対策にもフレイル対策にも有効ですね。



**運動は「歩く＋筋トレ」の組み合わせが最強**

**市長**　具体的にどんな運動をすればいいですか？

**大内先生**　まずは**歩くことやジョギング（有酸素運動）が基本**ですが、それだけでは不十分です。スクワットなどの**筋トレ（無酸素運動）との組み合わせが最も効果的**です。**ポイントは一人でやらないこと。友達やご家族など誰かと一緒にやることが継続の秘訣**です。行政としてそういう場を提供することが重要だと思います。以前は「高齢者に筋トレはとんでもない」という時代もありましたが、今では平均年齢75歳の人たちでも筋トレで握力（筋力）や歩行スピード（身体機能）が改善することが実証されています。

**食事は「タンパク質」と「多様性」がカギ**

**市長**　食事で気をつけることは何ですか？

**大内先生**　一番大切なのは、**タンパク質をしっかりとる**ことです。タンパク質は筋肉の材料になります。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、動物性・植物性をバランスよくまんべんなくとることが理想です。また、緑黄色野菜を一日100ｇ以上とる人は認知症になりにくいというデータもあります。※納豆は骨粗鬆症予防にも効果があり、食べにくい人は豆腐などの大豆製品でも構いません。また、どうしても肉が噛めない、という人には栄養補助食品をとることも良い方法です。



**「社会とのつながり」もフレイル予防になる**

**大内先生**　運動・食事に加えて、社会参加も非常に重要です。ボランティア活動や趣味の会、合唱団などに参加している人はフレイルになりにくいことが分かっています。「人のために活動している」と思っていても、**実は自分自身のフレイル予防になっている**んです。地域の活動に積極的に参加することが、健康長寿への近道です。

**大内先生から市民の皆さんへメッセージ**

**市長**　これからいよいよ「かさおか健康応援大使」として先生には頑張っていただきたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いします。

**大内先生**　笠岡市出身者として、故郷に貢献できることを大変うれしく思います。市民の皆さんの健康長寿の実現に向けて、これまでの経験をフルに生かしていきたいと思っています。一緒に頑張りましょう！



### フレイル予防には…

**社会参加**
地域の活動へ積極的に参加！



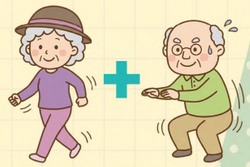
健康長寿への近道！

**栄　養**
タンパク質をしっかりとり、バランスよく！




緑黄色野菜、納豆※、豆腐も効果あり！

**運　動**
「歩く＋筋トレ」が最強！



誰かと一緒にやって継続！

※ワーファリン（抗凝固薬）を内服している人は禁忌です。



## 大内尉義（おおうちやすよし）先生の略歴

笠岡市出身、昭和48年東京大学医学部卒業、令和７年から現職である国家公務員共済組合連合会虎の門病院名誉院長。専門は老年医学、循環器病学。

東京大学医学部老年病科教授、日本老年学会、日本老年医学会理事長を歴任し、老年医学の知見をいかに地域社会のなかで「実装」して実践するかに注力した活動を幅広く展開中。




フレイル博士

## イレブン・チェック（健康状態をチェックしてみよう！）

**自宅で簡単に試せるセルフチェックシートがあります。健康状態を確認してみましょう。**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 栄養 | ①ほぼ同じ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。 | はい | いいえ |
| | 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。 | はい | いいえ |
| | ③「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか。 | はい | いいえ |
| | ④お茶や汁物でむせることがありますか。★ | いいえ | はい |
| 運動 | ⑤１回30分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施していますか。 | はい | いいえ |
| | ⑥日常生活において歩行または同等の身体活動体を１日１時間以上実施していますか。 | はい | いいえ |
| | 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。 | はい | いいえ |
| 社会参加 | ⑧昨年と比べて外出の回数が減っていますか。★ | いいえ | はい |
| | ⑨１日１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。 | はい | いいえ |
| | ⑩自分が活気に溢れていると思いますか。 | はい | いいえ |
| | ⑪何よりもまず、物忘れが気になりますか。★ | いいえ | はい |



- ★④、⑧、⑪は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。
- 右側にチェックがついた時は要注意です。
- １つでも好転できるようにしていきましょう。




引用：特集「フレイル」　参考文献　フレイル予防ハンドブック　監修　飯島勝矢

問合せ　健康推進課 ☎69-2101　ID77316