



(特集) フレイル、ブロッコリー

発行責任者：日高 誠

<http://www.health-kikaku.co.jp/>



## 特集 フレイル

年齢を重ねると、筋力の低下や疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど様々な衰えが生じていきます。このような「加齢とともに心身が老い衰えた状態」のことをフレイルといいます。また、健康な状態から介護が必要な状態に悪化する途中の段階ともいわれています。

フレイルの概念図



フレイルは年齢とともに悪化していきますが、早めの対策で予防・改善していくことができます。一方、フレイルの悪化で要介護状態になると改善は困難になります。

フレイルのチェック方法はいくつかあり統一された基準はありませんが、フレイルの代表的な診断法でチェックをしてみましょう。

### 日本版CHS基準

- 6か月で2kg以上体重が減少している
  - 握力低下 (男性28kg未満、女性18kg未満)
  - ここ2週間わけもなく疲れた感じがする
  - 通常歩行速度1.0m/s未満 (横断歩道を青信号の間に渡りきれない)
  - 定期的な運動・スポーツを週に1度もしていない (買い物などの外出は含まず)
- ※ 3項目以上に当てはまるとフレイル、1~2項目だとプレフレイルと判定されます。

フレイルにならないためには、生活習慣病の発症・悪化を予防しながら運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的なつながりを保ち続けることが大切です。次の表でフレイルの原因と主な予防法を説明します。

| フレイルの原因                   | 予防法   |
|---------------------------|---|
| 免疫力の低下による感染症の重篤化          | 手洗いや予防接種<br>外出時のマスクの着用など  |
| 持病の悪化                     | 定期的を受診するかかりつけ医をもち、<br>持病をコントロールする                                 |
| たんぱく質やミネラル、<br>ビタミンDの摂取不足 | 肉(脂肪ではなく赤身)・野菜・キノコ類を<br>バランスよく食べる                                 |
| 噛む力・飲み込む力の<br>低下          | 入れ歯などで噛みやすい状態を作る<br>定期的な歯科検診・クリーニングなどの口腔ケア                        |
| 筋力・筋肉量の低下                 | 普段の行動に少し運動を取り入れたり歩く時間や距離を少し<br>伸ばしたりする<br>ストレッチ・筋力トレーニングができればなお良い |
| 外出する機会の減少や<br>気力の低下       | 誰かと一緒に食事をする・趣味で新たなつながりを作る<br>人とのかかわりを保ち続ける                        |



身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、日頃からフレイルの予防に取り組みましょう。(新谷)

## 今月の小ネタ

### ブロッコリー



ブロッコリーは、今では一年中食べることができますが、旬は11~3月です。つぼみの部分のみ食べるイメージがありますが、茎も表面の硬い皮を削ぐと食べられます。日本では火を通して食べることが一般的ですが、欧米では生のままサラダなどにして食べられています。

#### ◎選び方・保存方法◎

全体の緑色が濃い  
つぼみが密集している  
茎や切り口がみずみずしい  
茎の中に空洞や亀裂がない  
ビニール袋に入れ冷蔵庫保存する

#### ◎多く含まれる栄養素と効果◎

ビタミンC: コラーゲン合成、シミ・しわ予防  
たんぱく質: 筋肉やコラーゲンなどのもととなる  
葉酸: 細胞や血液を作る補助  
ビタミンE: 抗酸化作用で老化予防  
ビタミンK: 骨の形成、血液凝固に関与



あまり知られていませんが、たんぱく質を多く含むので筋肉の維持や増強につながります。肉や魚がたくさん食べられない方は、副菜として取り入れてみてはいかがでしょうか。(折原)



いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店