



新しく始めたいこと、深めたいこと。
毎日に喜びを与えてくれること、
これからの人生をもっと輝かせてくれること。
人生の成熟期を生きるアクティブ世代を応援します。

「フレイル」を知る

Reライフ キーワード

上手に老いるために



飯島勝矢先生

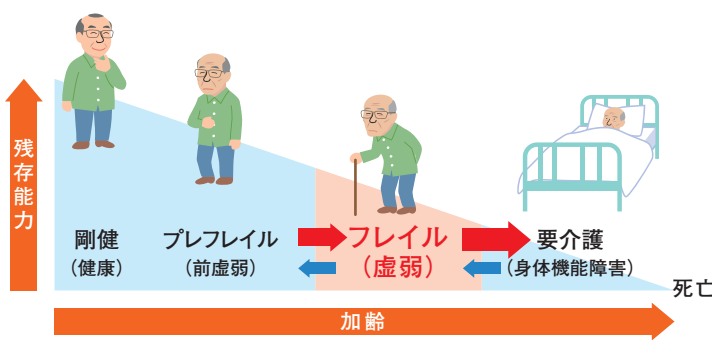
いいじま・かつや / 東京大学大学院医学系研究科 加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学医学部 研究員を経て、東京大学高齢社会総合研究機構教授。医学博士。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員。

体・心・社会が相互に関わりあう「フレイル」

「フレイル」という言葉を見聞きしたことはあるだろうか。英語で「虚弱」を意味するfrailtyからとった言葉で、健康な状態と介護状態の中間的な段階を指し、75歳以上の多くがフレイルを経て徐々に要介護状態になるとされている。

人は年を重ねることに心身の機能が低下することでストレスに対して弱くなり、筋力の低下によって転倒しやすくなったり、認知機能やうつなどの精神・心理的問題が発生しやすくなったりする。
しかし、フレイルのポイントは、要介護の手前の状態であるために「努力によって可逆性をもって少しでも健康な状態に戻ることができる」と位置付けられている。

フレイルとは



点。つまり、適切な診断などによってフレイル状態であることを早期に知ることであれば、それを放置せず、ケアや努力をすることで

これからの元気のために 楽しく知って予防する

飯島先生は、フレイルの周知と予防、早期発見を国民的な運動にしていくことを目指し、各地で「市

良好な心身の状態をより長く保つことができる。
フレイル予防プログラムの構築などに携わる東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授は「フレイル」体の虚弱(フィジカルフレイル)だけが注目されがちですが、心理的な虚弱(メンタルフレイル)、社会性の虚弱(ソーシャルフレイル)などが互いに深く関わりあっています」と話す。体、心、社会性をもろくしないために日常からできること、心がけるべきことは。

民サポーター主導型健康増進プログラム(フレイルチェック)を開催している。このプログラムは、筋力や口腔、心の状態などがフレイルであるかどうかの簡単なチェックを、地域のフレイルサポーターと呼ばれる市民サポーター主導で行い、具体的な結果やそのデータを今後の研究に役立てるといっている。

「単なる健康づくりだけでなく、参加することで研究に役立つ、貢献できることに意義を感じて参加してくれる人も多いです。チェックは簡単で、例えば『野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を毎日2回以上は食べていますか』『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』『1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか』などの質問には、

「指輪っかテスト」 ふくらはぎの自己評価

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



※「指輪っかテスト」:千葉県柏市で行われた「栄養とからだの健康増進調査」をもとに考案。(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 提供)

「適切な筋力を保つためには、食事と運動が大切だということ、誰もが知っています。しかし、これまで運動習慣のなかった人が、急

に毎日の運動を継続するのは難しいでしょう。そこで大切になってくるのが人とのつながりと文化活動です。定期的に友人とカラオケに行くでもいいし、地域のボランティアに参加するでもいい。どんな活動でも「誰かと何かをする」予定のある人は、出かける機会も動く機会も多く、自然と筋力の低下を防いでいるケースが多いのです(飯島先生)
しっかりと楽しく食べれば運動をし、人や社会とつながって「今日、明日の予定があること」が、フレイル予防に欠かせないキーワードだ。



10/8 第17回東京都医師会 都民公開講座 「フレイル」って何? 250名様無料ご招待



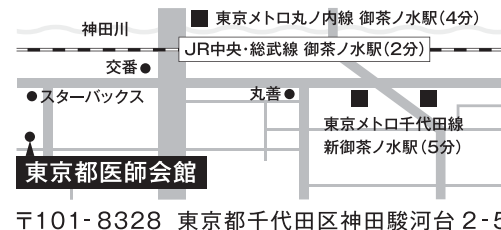
基調講演
なぜ老いる?ならば上手に老いるには
—健康長寿鍵は「フレイル」予防—
飯島 勝矢氏
東京大学
高齢社会総合研究機構
教授



ゲスト講演
知っておきたい歩き方・走り方のコツ
—正しく知って、しっかり「フレイル」予防—
谷川 真理氏
マラソンランナー

適切な運動で健康寿命を延ばそう。

来るべき超高齢社会に向け、日本のフレイル研究の第一人者・飯島氏が登壇。さらには、アスリートならではの「健康づくり」を谷川氏がアドバイス。臨床栄養実践協会理事長の足立香代子氏が「食」について、元NHKテレビ体操アシスタントの押味愛里沙氏が「運動」についての講演を行います。



東京都医師会 検索
主催: 公益社団法人 東京都医師会
共催: 朝日新聞社 後援: 東京都

参加希望の方は①氏名(ふりがな)②郵便番号③住所④電話番号⑤性別⑥年齢⑦参加人数(2名まで)⑧フレイル予防について質問や意見がある方はその内容を明記の上、はがき・FAX・応募サイト・メールでご応募ください。【はがき】〒104-0045 東京都中央区築地2-11-24別館8階 朝日新聞都民公開講座事務局【FAX】03-6683-7969【応募サイト】https://que.digital.asahi.com/epost/【メール】asahi-tomin@event-jimukyoku.net【お問い合わせ】朝日新聞都民公開講座事務局 03-6226-5802(10時~17時、土・日・祝日を除く)【締め切り】2018年9月19日(水)必着(FAX、応募サイト、メールは24時まで)※東京都医師会のホームページからも応募サイトへアクセスできます。



運動で健康になろう。



公益社団法人 東京都医師会