

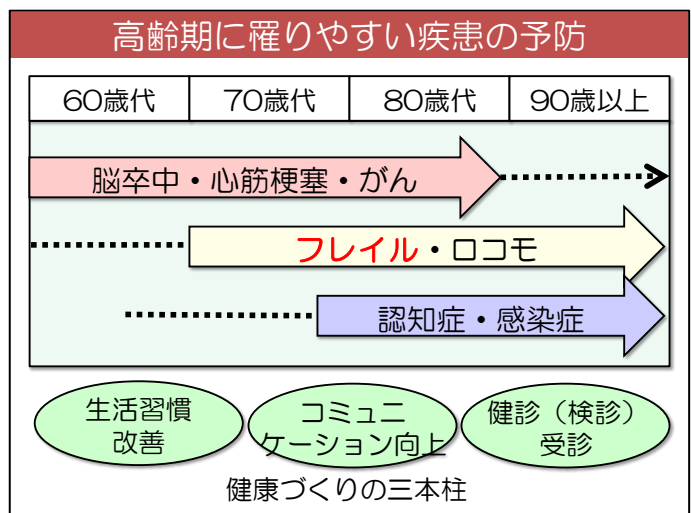
松愛会 健康づくり活動説明会 健康講話まとめ

2018. 6. 1 健康開発センター

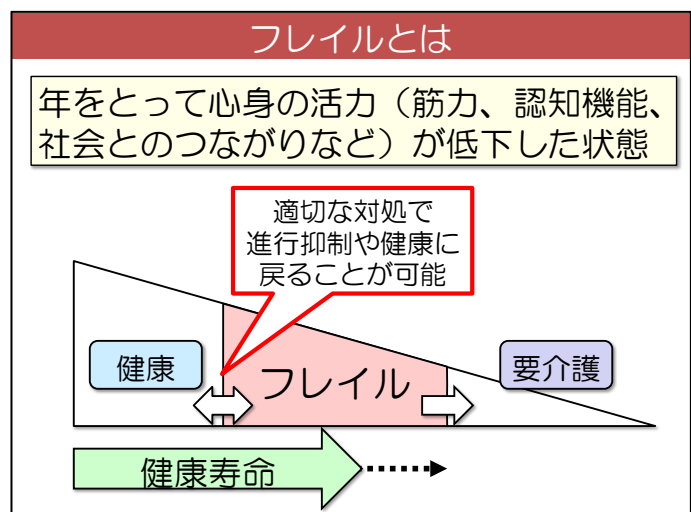
人生 100 年を健康長寿で過ごすために大切なフレイル予防について説明します。



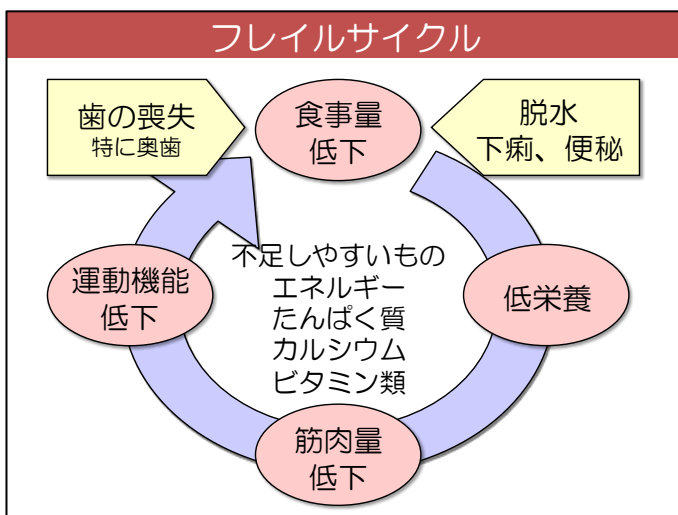
スライドに高齢期に罹りやすい疾患を示します。成人期から高齢期にかけては肥満やメタボを誘引とする脳卒中や心筋梗塞、あるいはがんに注意が必要ですが、人生 100 年時代に備えるためには、その先に増えるフレイル予防が重要となります。またフレイル予防は、認知症や肺炎などの感染症予防にも繋がります。



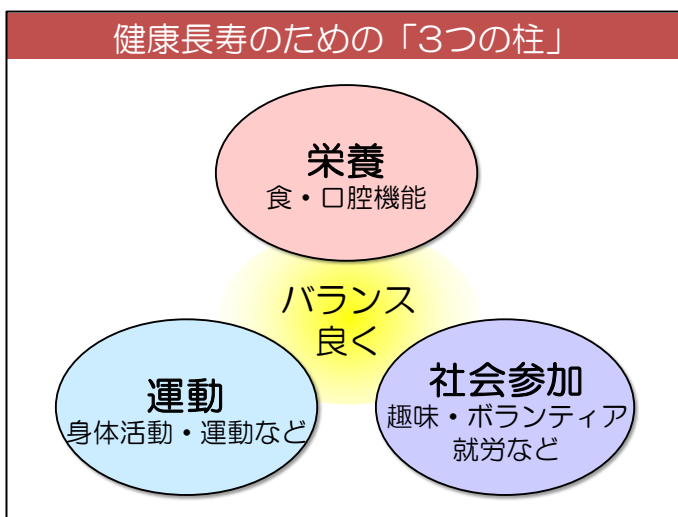
フレイルとは、「年をとって心身の活力が低下した状態」のことで、健康と要介護の間の状態を示す新しい概念です。フレイル状態になることの予防はもちろん、フレイルの状態であっても生活習慣改善などの適切な対処を行えば、要介護への進行や逆に健康に戻ることが可能と言われています。健康寿命を延ばすためには、いかにこのフレイルを予防するかが重要になります。



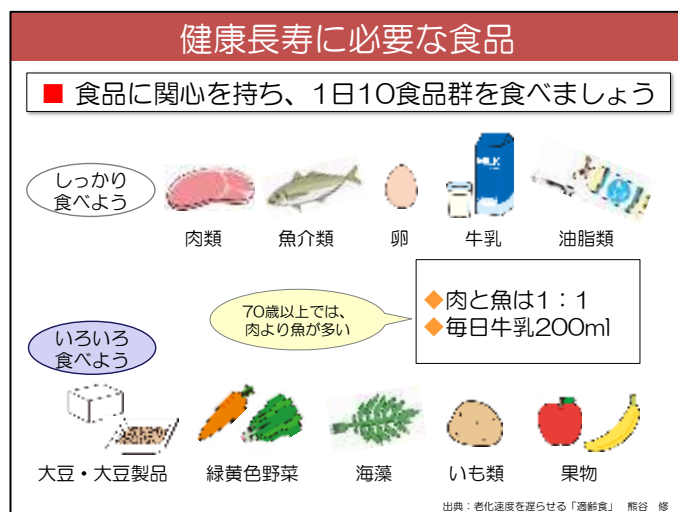
フレイルが進む過程をフレイルサイクルと言います。年齢とともに食事が低下して低栄養の状態が続くと、筋肉量が低下します。筋肉量の低下に伴い運動機能も低下し、それが益々食事量の低下をもたらす悪循環に陥ります。始まりの食事量の低下には、歯（特に奥歯）のあるなしが大きく関わってきます。また、脱水や下痢、便秘などの便通異常が、食事量の低下や低栄養の引き金になることがあるので、日頃の体調管理が益々重要となります。



フレイルを予防し健康寿命を延ばすための3つの柱は、栄養、運動と、趣味やボランティア、就労などの社会参加です。これらを意識してバランスよく実践することが大切です。以下、それぞれについて説明いたします。



一つ目の栄養ですが、高齢期には健康に必要な食品を意識して毎日摂ることをお勧めします。スライドに示す10食品群を、初めは毎食何を食べたかをご自身で確認し、次に不足分を一つずつ増やして、最終的に毎日摂るようにしましょう。上段はしっかり食べたい食品、下段はいろいろ食べたい食品です。食品に関心を持ち、1日10食品群の摂取を目指しましょう。



二つ目は、筋肉量が減らないように、特に下肢の筋肉を鍛えましょう。お勧めは、転倒予防にも効果的な椅子を使ったつま先・かかと上げ運動で、安全に無理のない範囲で行います。大切なことは、栄養同様、毎日継続することです。

筋肉を鍛える（刺激する）

つま先・かかと上げ 10~20回 1日2セット
転倒予防にも効果的！

5秒キープ

かかとを床につけ、つま先を引き上げ5秒間保つ

5秒キープ

つま先立ちでかかとを引き上げ5秒間保つ

上記を含め、毎日実践をお勧めしたい栄養と運動の項目をチェックリストにまとめました。チェックリストの項目を、できるもの、できる範囲から毎日忘れずに実行して「○」をつけます。「○」の数が増えると達成感にも繋がります。ある程度慣れてきたら、無理のない自分なりのやり方で継続してください。

※体調の悪い時は無理をせず、通院中の場合、腰痛や膝痛などの症状のある場合は、必ず主治医に確認してから行ってください。

チェックリストで習慣化

- ①チェックリストで毎日忘れず実行
- ②「○」の数が増えると達成感Up
- ③無理のない自分なりのやり方で継続

通院中の場合は
主治医に確認・相談を

三つ目は、社会参加です。フレイルの入り口は、社会とのつながりがなくなることと言われています。そうすると、生活範囲が狭くなり、気分も塞ぎ会話も少なくなり、その結果、口腔機能が低下して食事すすまなくなるといった、ドミノ倒しになります。栄養や運動とともに、フレイル予防には社会参加が大変重要となります。

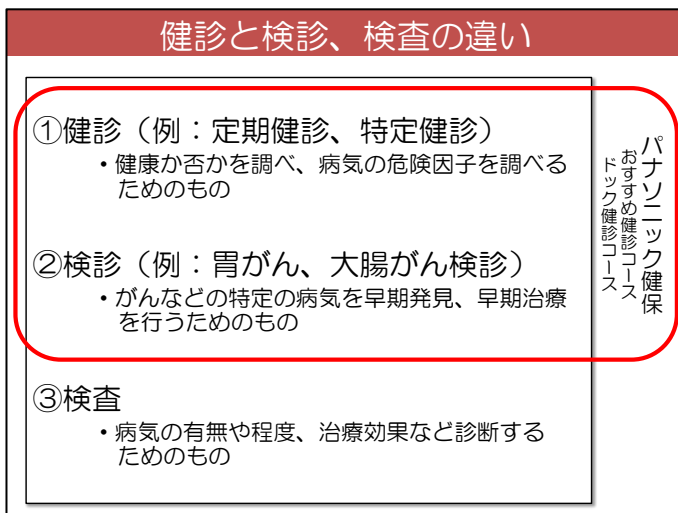
フレイルの入り口は？

→ **ドミノ倒しにならないように**

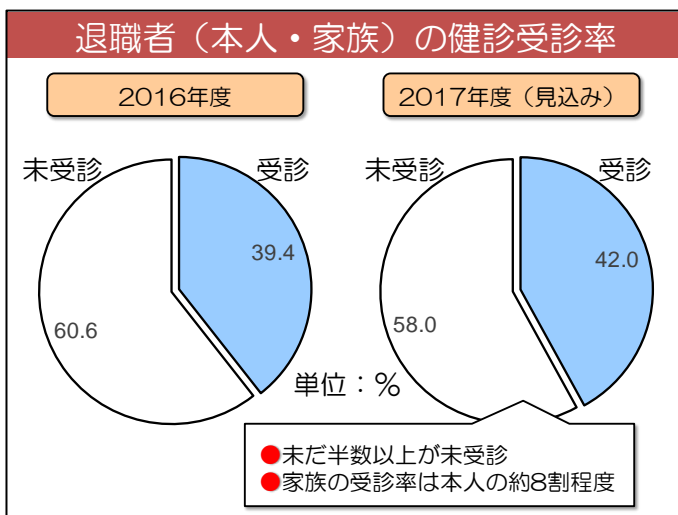
社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

最後に、健診について説明します。健診と検診、検査の違いは、健診は、健康か否か、血圧や血糖などの病気の危険因子を調べるもので、症状がない状態で行います。一方、検診は、がんなどの特定の病気に焦点を絞り、万が一のために早期発見、早期治療を行うことが目的です。パナソニック健保のおすすめ健診コースやドック健診コースは、生活習慣病健診とがん検診をセットにしていますので、ぜひご利用ください（がん検診の一部はオプション）。

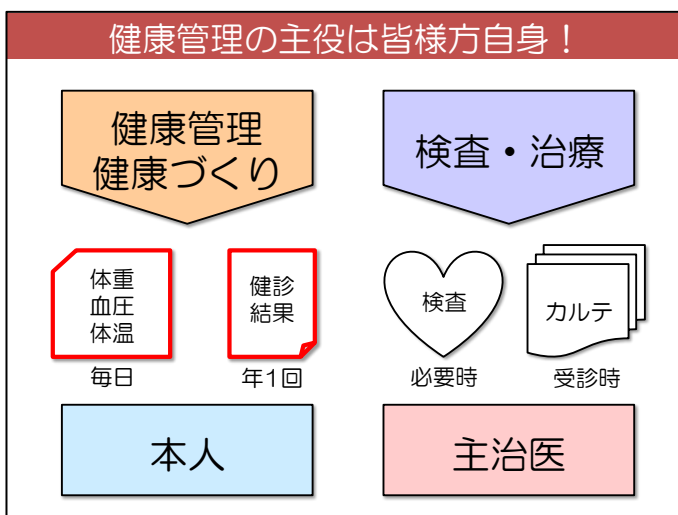


パナソニック健保加入の退職者と40歳以上の被扶養者（家族）の皆様の健診受診率は、2017年度（見込み）42%と少しずつ増加していますが、未だ半数以上の方が未受診の状況です。特にご家族の受診率は被保険者ご本人の8割程度です。ぜひご家族全員で、年1回の健診受診をお受けください。



※パナソニック健保の加入者様で市町村特定健診やパート先での健診をお受けの場合は、健診結果のご提供についてお願いがございます。健康開発センター健康相談室（フリーダイヤル 0120-876-533）まで連絡をお願いいたします。

治療中の場合は、主治医が診断や治療効果を確認するために必要な検査を行ってカルテに保存します。一方、健診は、皆様方の健康状態をチェックし、健診結果として皆様方にお知らせすることが目的です。健康管理や健康づくりの主役は皆様方ご自身です。ぜひ毎年健診を受診し、ご自身で健診結果をご確認ください。そして、主治医にも報告ください。



以上、フレイル予防と健診受診で、健康でいきいきとした生活をお過ごしください。