

西村クリニック便り 第137号

日本の高齢化はどんどん進行し今や65歳以上の人口が全人口の約3割を占めております。そして超高齢化社会になるにつれて最近フレイルとかサルコペニアといった言葉がよく使われるようになってきました。フレイルもサルコペニアもどちらも加齢とともに心身が衰えることを意味する言葉ですが、サルコペニアは筋肉が衰えることが原因で身体的な機能が低下することを意味する言葉に対し、フレイルは身体の衰えだけでなく精神的な落ち込みや社会的なつながりの減少も

含むより広範囲の衰えを意味する言葉で、今日はこのフレイルについて述べてみたいと思います。先ほども述べた様にフレイルとは加齢に伴い身体的、精神的にさまざまな機能が徐々に衰え心身が脆弱になった状態のことではありますが、完全に介護が必要な状態ではなく適切な生活習慣の改善や必要に応じた治療を行うことで以前の状態に改善する可能性がある、つまり健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する状態であります。フレイルを引き起こす原因としましてはまず骨、関節、筋肉など運動機能に関わる器官の衰えが挙げられ、運動量の低下や食欲減退から低栄養となり筋力の低下を来す悪循環になって行きます。そしてまた加齢に伴い認知の進行あるいは抑うつ気分の出現なども問題となり、社会的に孤立し引きこもりがちになるなども加わって心身機能をどんどん低下させて行きます。フレイルにおける最も注意すべき点は転倒、骨折であります。その他排尿障害、息切れ、活力低下、物忘れなどが挙げられ、心身機能が低下することにより風邪をひきやすくなり肺炎になりやすくなります。さてフレイルかどうかの判断基準ですが、1、体重減少、2、疲れやすい（何をするのも面倒だと感じる）、3、歩行速度の低下、4、握力の低下、5、身体活動量の低下、この5項目のうち3項目以上でフレイルと判定します。フレイルの治療法としましてはまずは適切な筋肉量、骨量を維持し、咀嚼や嚥下など食事をする機能を維持することが重要になってきます。そのためには積極的にウォーキングなどの有酸素運動を行い、生き生き体操なども行って筋力低下を予防し、更には趣味やボランティアなど他人との交流を含めた社会参加を取り入れた生活を送ることが非常に重要となってきます。また食生活も重要であります。一日3度栄養バランスのとれた食事が重要で、筋肉量、骨量を維持し免疫力を低下させないため、肉、魚、卵、大豆、乳製品を摂取して蛋白不足にならないように心掛け、更にはビタミンの豊富な野菜も忘れず摂取することが大切なことでしょう。 院長 西村 章

聞いたことを何回も話すことはありませんか？これを一概に認知症というのは難しく自分の経験や成功を確認し自己肯定感を上げたい場合が多くまたは会話のネタが限られている 家族に認められたい思いも多いです ここで問題は同じ話を「初めて話すかのように話すのか」ということです また認められたい気持ちが強くなるとキレやすくなるようです 性格+加齢により正しさへの拘りが強くなり融通がききにくくなり周りが止めても止めないなら認知症の初期や前頭葉の働きの変化からブレーキが効かなくなっているとも言えます ネットでご自身を調べることも容易です また楽しく人生100年を過ごすためにも穏やかな毎日を送っていきましょう



当院のラインです♡お知らせだけでなく楽しい日常の光景なども発信しております♡

編集後記

診察室から

患者さんの元気なお声が

聞こえてきます

毎月私達も患者さんから

元気をいただいております

