

# 和み

Vol.42/2018.Nov

特集：  
フレイル予防で健康を維持しよう



## 目次

1. 新所長が就任しました
2. 情報誌「和み」に対するアンケート結果
3. “フレイル”あなたは大丈夫？
4. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ

### 平成30年4月より新所長が就任しました



所長 川上 寿一

#### 〈所長挨拶〉

持続可能な社会や多様性を尊重することの重要性がいわれていきます。さまざまな状況や可能性をもつ私たちが、心身の機能や状態に対応し、日常の活動ができて社会的な生活をおくるためにはどうしていくべきか。どうしていくことで、誰一人取り残さない社会にしていけるか。リハビリテーション活動は、大きな目標としてこのような課題に向かっていくものと思っています。そのためには、リハビリテーション専門職といわれる人々の働きをはじめ、保健・医療・介護・福祉・教育・労働などさまざまな分野の人々や組織・機関の皆さん、そして社会全体で一緒に取り組んでいく必要があります。

リハビリテーションセンターは平成18年に開設され、地域リハビリテーション提供体制の構築、専門的リハビリテーション医療の提供、総合的リハビリテーションの実践、先駆的リハビリテーションの推進などを役割・特徴としてきました。様々な参画や協働を得て行う事業は多方面にわたるものであり、滋賀の実情と展望を観取し、地域共生社会の実現を目標とした理念のもとに進めていきます。

### 読者アンケート結果

昨年度、情報誌「和み」にアンケートを添付し、100通の回答をいただきました。回答の概要は以下のとおりでした。

- ・最も多く回答をいただいたのは、居宅介護支援事業所等の相談業務に従事されている方からで全体の36%でした。
- ・誌面内容については、84%の方が「よかった」と回答されており、普段の相談業務に活用いただいている状況がうかがえました。
- ・今後、掲載してほしい内容については、心身の機能低下予防や運動、食事、栄養に関する情報についての希望が多くありました。

アンケートの結果を踏まえ、今年度の情報誌「和み」は、“フレイル予防”、“スポーツ”、“食事・栄養”をキーワードに誌面を構成していきますので、今年度の情報誌「和み」もご期待ください。

アンケートにご回答いただきました皆様、ご協力ありがとうございました。



## “フレイル”あなたは大丈夫？

### ●フレイルチェック

まずは、フレイルのセルフチェック☑️をしてみましょう。



Q 体重減少 6か月間で2～3kg以上の（意図しない）体重減少がありましたか？

Q 倦怠感 （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。

Q 活動量 ①軽い運動・体操(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか？  
②定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか？  
↓  
①も②も、いずれもしていない。

Q 握力 （利き手の測定）男性26kg未満、女性18kg未満

Q 通常歩行速度 1m/秒未満

[測定区間の前後に1mの助走路を設け、測定区間5mの時間を計測する]

☑️ 3個以上：フレイル / ☑️ 1～2個：フレイル予備軍

(参考文献:長寿医療研究開発費平成26年度総括報告書フレイルの進行に関わる要因に関する研究(25-11))

### ●「フレイル」って一体なに？

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」との間にある状態をいいます。

ヒトは年を重ねるごとに、体が弱ってきます。このような体が弱った状態を「虚弱」と言い、英語訳の「frailty」を語源として「フレイル」と呼ぶようになりました。

フレイルに陥ると、生活能力が著しく低下し、筋肉の衰えにより低栄養や転倒、さらには認知症などのリスクが高まるとも言われています。

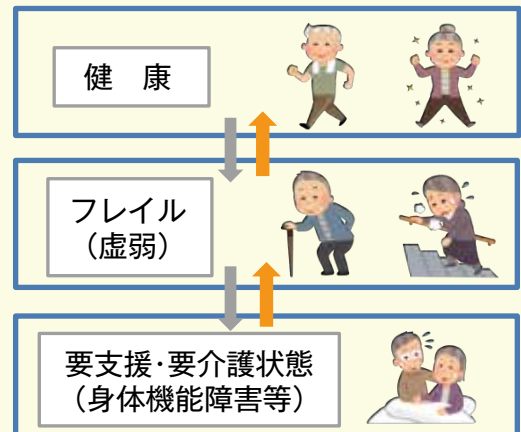
フレイルは、何も対処しなければ要介護状態になる危険性がありますが、一方で、適切な対処をすることで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に回復することもできます。

フレイルの早期発見やその予防は、健やかに過ごし続けるためにとっても大切です。

また、フレイルには、「**身体的**」・「**精神的**」・「**社会的**」の主に**3つの要因**があるとされています。

- ◆身体的要因の例: 低栄養状態、転倒の増加、口腔機能(食べる・話すなど)の低下 など
- ◆精神的要因の例: 意欲の低下、判断力の低下、認知機能の低下、うつ など
- ◆社会的要因の例: 人との交流機会の減少、閉じこもりになる、孤食 など

この3つの要因が、相互に影響し合ってフレイルが進行していく恐れがあり、予防するためには「身体面」「精神面」「社会面」に対して総合的に働きかけていく必要があります。



## ●どう予防すればいいの？

フレイルに陥らないようにすること、フレイルが進行するのを防ぐことを念頭に次の予防を心がけましょう。予防のポイントは、「食事」「運動」「社会参加」です。



### 食事

- 栄養素のバランスに注意した食事を心がけましょう。→体力低下予防
- しっかり噛んで、飲み込みましょう。→噛む力・飲み込む力の低下予防
- だ液腺マッサージ<sup>(※)</sup>も効果的です。→お口の機能の低下予防

[※和み41号「噛むことは健康につながるよいことがいっぱい!!!」で紹介しています。

リハビリテーションセンターホームページに掲載しています。]

### 運動

- 運動を行うことで筋力をつけて、転倒しない体を作りましょう。→寝たきり予防
- ウォーキングをするときは、背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。また、いつもより少しだけ早めに歩くと効果的です。→筋力アップ
- 運動は、自分の体力や体調に合ったものを選び、無理のない範囲で行いましょう。

### 社会参加

- 社会とのつながりは心の健康にとって大切です。
- 家族や友人と一緒に食事をしてコミュニケーションをとりましょう。
- 歩く力を維持し、外出する機会・人との交流の機会を増やしましょう。
- 友人や仲間と一緒に地域のボランティアやサークル活動に参加して、心身の健康を保つように意識していきましょう。

今回のフレイルチェックで自分の状態を知り、フレイルに該当された方は「健康」に回復するように、また、フレイルでなかった方は、このまま「健康」を維持できるように「食事」「運動」「社会参加」をポイントに予防をして、これからも健やかに過ごし続けられるように心がけましょう。



#### 参考文献

- ・国立研究開発法人国立長寿医療研究センターホームページ
- ・国立研究開発法人国立長寿医療研究センターフレイル予防医学研究室「健康長寿教室テキスト」
- ・東京大学 高齢社会総合研究機構飯島勝矢氏：口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証（地域サロンを活用したモデル構築）を目的とした研究事業実施報告書（H28.3）
- ・公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
- ・厚生労働省「中長期的視点に立った社会保障政策の展開（参考資料）」

## ご報告

### 第2回 滋賀県多職種連携学会研究大会を開催しました

開催日時：平成30年2月16日（金）10時～16時30分

開催場所：栗東芸術文化会館さくら

概要：「多職種連携で生み出す地域共生社会」をテーマに、滋賀県知事からのメッセージをはじめ、村木厚子氏（元厚生労働省事務次官）による基調講演、地域の実践者の皆様にご登壇いただきシンポジウムを実施しました。その他、22題の演題発表で日ごろの取組・研究を発表いただき、201名のご参加のもと盛況に大会を終えることができました。

## お知らせ

### 第3回 滋賀県多職種連携学会研究大会のご案内

開催日時：平成30年11月11日（日）10時～16時30分（受付開始9時30分～）

開催場所：滋賀県立大学 交流センター（滋賀県彦根市八坂町2500）

内容：基調講演には、東京大学先端科学技術研究センターの熊谷晋一郎氏をお招きし、「地域共生社会に向けた自立支援」をテーマにご講演をいただきます。その他、あらゆる世代の地域共生社会に向けた企画や演題発表など盛りだくさんです。是非、ご来場ください。

詳細はホームページをご確認ください。

滋賀県多職種連携学会

検索



# 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ 「秋満喫！からだ満喫レシピ」のご紹介 ～さば缶のハンバーグ きのことのせ～

<調理時間:約25分 1人分:エネルギー 237kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.2g 塩分 2.1g>

## 材料 (2人分)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ・さば缶・・・120g     | しめじ・・・小1/2パック    |
| ・玉ねぎ・・・1/2コ     | 生しいたけ・・・2枚       |
| ・パン粉・・・10g      | エリンギ・・・1/2本      |
| ・小麦粉・・・大さじ1.5   | にんじん・・・20g       |
| ・塩・・・小さじ1/4     | しょうゆ(濃)・・・大さじ1/2 |
| ・こしょう・・・少々      | みりん・・・小さじ1       |
| ・オリーブ油・・・小さじ2   |                  |
| ・貝割れ大根・・・1/3パック |                  |



## 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにしてレンジ(500w・2分)で加熱する。
- ②さばは水気を切りボウルにほぐしいれ①の玉ねぎ、パン粉、小麦粉、塩、こしょうを混ぜ人数分に分けて小判型に形をととのえる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、中火で②を両面こんがり焼く。
- ④しめじは石づきを除き、小房に分ける。生しいたけは石づきを除き薄切りにする。エリンギは半分の長さに切り、幅も半分に切って薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- ⑤②のさばを焼いた後、④のきのこ、にんじんをゆっくりと炒めてしんなりしたら、しょうゆ、みりんで味をととのえる。
- ⑥さば缶のハンバーグを盛り付け、⑤のきのこをのせて飾りに貝割れ大根をちらす。



## ワンポイントアドバイス

- ★秋に特においしくなる青魚(さば・さんま・いわし・あじなど)にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含み、これらの魚の油は動脈硬化の予防には効果的だと言われています。
- ★さば缶などの缶詰はすぐに使えて便利です。
- ★きのこ、にんじんをみじん切りにして水分を加えてとろみをつけるといっそう食べやすいです。

【記事提供：公益社団法人 滋賀県栄養士会】

## お知らせ

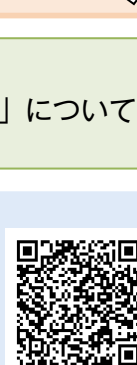
### 平成30年度 福祉用具セミナー・展示体験会

開催日時：平成30年11月22日(木) 10時～16時  
開催場所：滋賀県立長寿社会福祉センター(滋賀県草津市笠山七丁目8-138)  
テーマ：「介護ロボット」～見て、知って、ふれて、未来(これから)の介護～  
内容：介護・医療関係者の方を対象としたセミナーの開催  
展示体験会の開催(一般の方にもご参加いただけます)  
お問い合わせ：滋賀県社会福祉協議会 福祉用具センター TEL:077-567-3907

詳細はホームページをご確認ください。

滋賀福祉用具センター

検索



## 【編集後記】

予防の取り組みの必要性はなかなか実感しにくいものですが、「食事」・「運動」・「社会参加」について、一度皆さんもフレイルチェックをしてみて、毎日の生活を振り返る機会にしてみましょう。

和み(第42号) 平成30年(2018年)11月発行

**和み**  
なご

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター  
〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)  
TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726  
e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp Web:http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/