



人生

100年

時代の  
ヘルスケア

# 絶対キープ！ 動ける体 今日から始める フレイル予防

人生100年時代を自分らしく生きるために、自分の足で自由にどこへでも行けることはとても大切なことです。運動機能の衰えは生活の質を落とすだけでなく、病気や将来の要介護のリスクを高めます。まだ早いと思わずに、筋肉と骨を意識した生活を始めませんか。

監修◎福田洋 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授

医療技術の目覚ましい進歩により、世界全体で長寿化が進んでいます。日本でも「2007年に生まれた子どもの半数が、107歳よりも長く生きる」と推測されるほど、長寿社会はすぐ目の前です。人生80年時代を念頭においた、これまでの人生設計を根本的に見直す転換期。国や組織だけでなく、個人の「意識改革」がキーとなります。

人生  
100年  
時代って？



若い頃から  
頑張つてよかつたー

## 筋肉と骨のピークは20代

私たちの筋肉と骨は成長期に急激に増加し、20代でピークを迎えます。40〜50歳くらいまでの維持期間を経て、その後徐々に低下していきます。筋肉量は50歳以降毎年1〜2%ずつ減っていき、特に女性の骨量は閉経後の減少が顕著です。

年齢を重ねると筋肉や骨の量が減るのは自然の摂理です。しかし、これらの減少は運動機能の低下を招き、近い将来には生活習慣病や免疫力低下による感染症のリスクを高めます。遠い将来には認知症、ロコモティブシンドローム<sup>\*</sup>のリスクを高め、寝たきりになる危険性をはらんでいます。要介護の原因の20%は運動器の衰えです。自然に任せていては、100年の人生を自分らしく全うすることはできません。

## 「わずかな衰えを侮らない

フレイルとは、加齢とともに心と体の活力が低下（体重減少、疲れやすさ、気力の低下など）し、生活機能がわ

ずかに衰えることを指します。この「わずかな衰えが、水面に波紋を広げるように、私たちの体を確実に弱らせます。

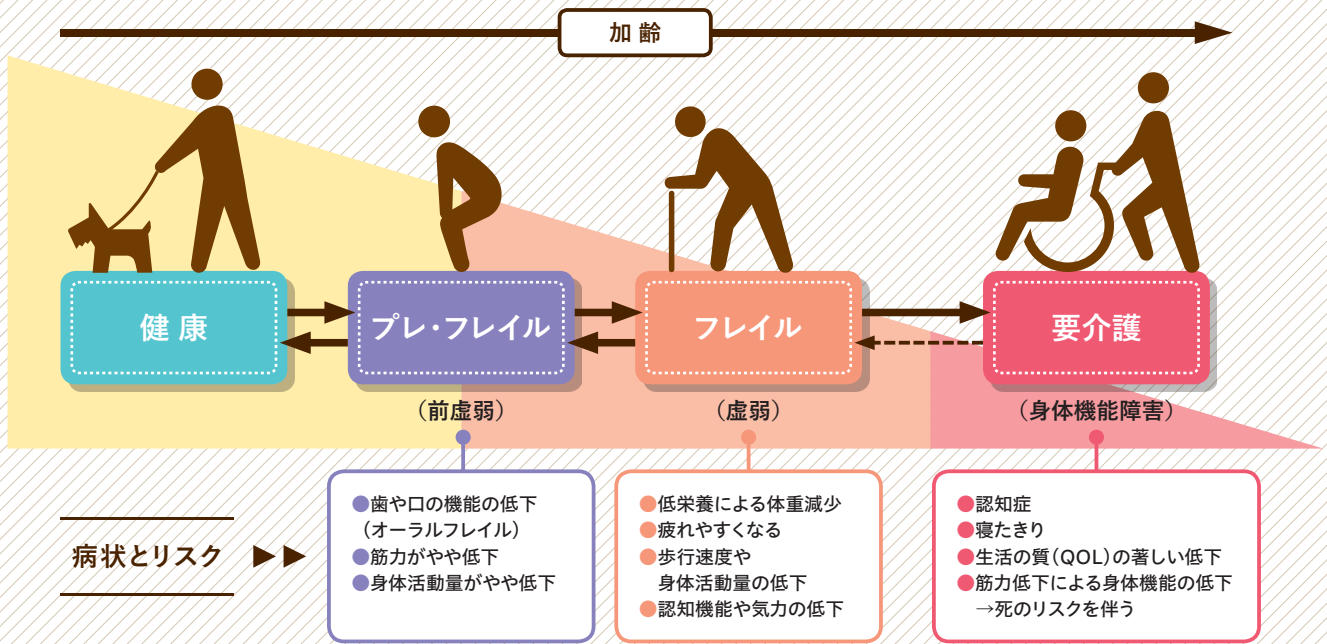
加齢により筋肉量が減ると代謝が落ちるので、今までの体重をキープするために食事の量を減らしがちです。すると、筋肉と骨を作るための栄養が足りなくなり、フレイルを加速させてしまいます。流行りの低糖質を意識した食事は、筋肉がエネルギー不足になりがちなので注意が必要です。40〜50代はメタボリックシンドローム<sup>\*</sup>予防も大切なので、食事量の調整だけでなく、運動や筋トレで筋肉をつけ、代謝を上げることが意識しましょう。

## 始めようフレイル予防

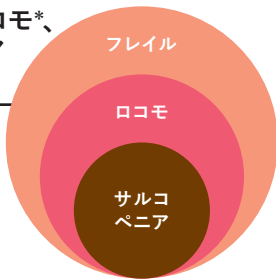
しっかりとした食事（栄養）と運動、社会参加がフレイル対策の三本柱<sup>\*</sup>といわれます。フレイルおよびプレ・フレイルは適切な対策をとれば、元の健康な状態に戻ることが可能なゾーンです。早すぎるといってはありませぬ。いつまでも自分らしく暮らすために、今日からフレイル対策を意識してみませんか。

\*1 加齢に伴う筋力の低下による運動器の障害。  
\*2 メタボ予備群、メタボに該当する人は、引き続きメタボ対策が必要。

# フレイルから要介護にいたるプロセス



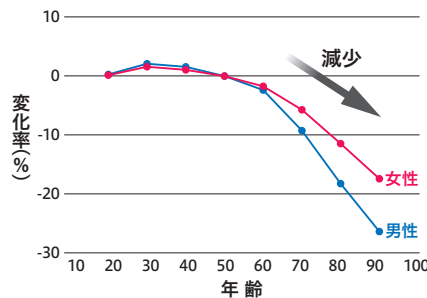
## フレイル、ロコモ\*、サルコペニアの相関図



「フレイル」は身体的・精神的・社会的な側面を含む広い意味での「衰え」、そこに、身体的な衰えが進み足腰が弱くなり運動機能が低下していくことを「ロコモ」といいます。筋肉量が減少し、筋力や身体機能低下をきたした状態を「サルコペニア」と呼び、フレイルやロコモの基礎疾患と位置付けています。

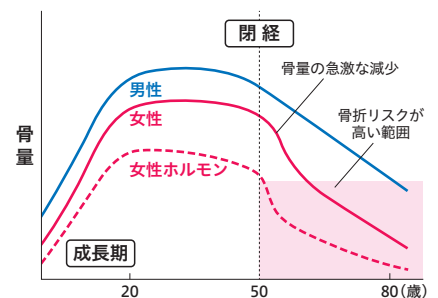
\*ロコモティブシンドロームの略称。

## 30代から始まる筋肉量の減少



出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一、日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学2010；(47)52-57を編集

## 閉経後急激に訪れる骨量の減少



出典：骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス 出版 2014年)を編集

## 今日からできるフレイル予防

### 食 事

たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを欠かさずに！

#### たんぱく質

筋肉を維持するには1日体重1kgあたり1g、筋肉を増やすには1日体重1kgあたり1.2~1.5gが必要です。肉、魚、卵、大豆製品などをバランスよく3食均等に。

#### カルシウム

骨粗しょう症や骨折予防のためには、1日700~800mgが必要です。牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、チンゲン菜などを積極的に。

#### ビタミンD

体内のカルシウム吸収を促して骨を強くし、筋肉の合成を促します。きのこ類や青背魚に多く含まれています。

### 運 動

無理なく継続できる運動は、百利あって一害なし！

#### 筋トレ

下半身の筋肉は全身の筋肉の60%以上。筋力の維持・増加には、スクワットや階段の昇り降りなど下半身を意識した運動習慣が効果的です。

#### ジョギング・ウォーキング

有酸素運動は心肺機能を高め、適度な負荷をかけることで骨は丈夫になります。

#### ストレッチ

筋肉の柔軟性を高め、関節の動きと血流を改善します。