

食と運動

身体づくり絆づくり



2023年3月

NPO 法人
健康フォーラムけやき 21
機関紙：第 35 号
2022 年度版

【フレイルは人ごとではない？ —フレイルを知ろう！】

慶應義塾大学 田口 敦子（NPO 法人健康フォーラムけやき 21・理事）

本格的な春の足音が聞こえる季節になりました。外出が少しずつしやすくなりましたね。

さて、先月の話になりますが、2月1日は何の日かご存知ですか？実は2月1日はフレイルの日です。「フ（2）レ（0）イ（1）ル」と読む語呂合わせからだそうで、記念日を通してフレイル予防の大切さを多くの人に知ってもらうことが目的です。そこで今回は、知っているようで知らない“フレイル”がどのようなものかや、その予防方法をお伝えします。

フレイルを、ひとことで言えば「加齢によって心と体が衰えた状態」のことを言います。最近、以前に比べると疲れやすくなったり、食事量や体重が減っていませんか？放っておくと介護が必要な状態になるため要注意です。また、評価方法は様々ですが、フレイルのチェックリストをご紹介します。

＜フレイルチェックリスト＞

以下の項目のうち、3項目以上に該当すればフレイル、1項目または2項目に該当すればフレイル予備軍と言われています。フレイルに気がいたら早目にあんしんすこやかセンターやかかりつけ医に相談しましょう。

- 体重減少 6か月で、2kg以上の意図しない体重減少
- 筋力の低下 握力：男性 26kg 以下、女性 18kg 以下
- 疲れやすい ここ 2週間わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度 通常歩行速度 < 1.0m/秒
- 身体活動 ① 軽い運動・体操をしていますか？
② 定期的な運動・スポーツをしていますか？
①と②のいずれも「週に1回もしていない」と回答

改訂日本版フレイル基準（J-CHS 基準）（Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993）

まだフレイルや予備軍でない人は、予防が大切です。大事なのは、**栄養・運動・社会参加**です。栄養では、バランスよく食事をとることです。特に筋肉のもとになるタンパク質をしっかりとることを意識するとよいでしょう。例えば、朝はトーストだけでなくハムやチーズをのせたりと、できることから取り組みましょう。また、おいしく食べるために歯と歯ぐきのケアも大切です。

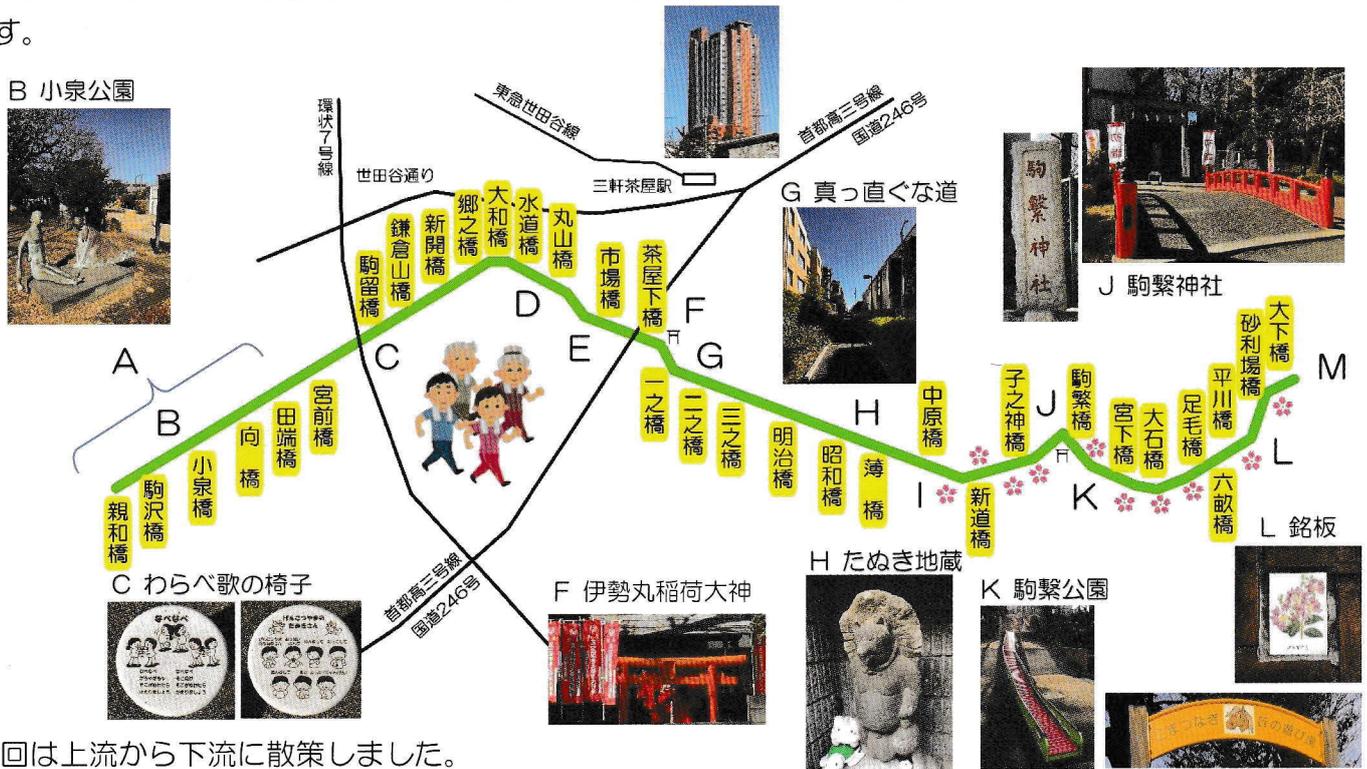
次に大事なことは**運動と社会参加**です。地域の体操グループに参加することは、まさに運動の場であり社会参加でもありますので、一石二鳥ですね。体操グループでの運動は健康や筋肉を維持するのに重要ですが、それだけでなく、おしゃべりや交流を楽しむことが心身の刺激になります。

これから外出しやすい季節になります。冬場には外出を控えていた方も体操グループに参加してしっかりフレイル予防していきましょう。



緑道ウォーキングのススメ 第2弾 ～ 蛇崩川(じゃくずれがわ)緑道 ～

昔流れていた蛇崩川にふたをしてできた緑道。川の名称の由来は、流れる形が赤土の地層を崩したように蛇行しているところから、そう呼ばれるようになったと言われています。32の橋があり、上流は駒沢2丁目、下流は下馬1丁目で延長約3km。緑道沿いには、多くの公園、史跡、桜の名所などがあり、見どころ満載です。



今回は上流から下流に散策しました。

- A 親和橋から田端橋までは、昨年より改修工事を経て、2月下旬にはコンクリート舗装に。
- B 小泉公園。夏季はせせらぎが人気。
- C わらべ歌の描かれたかわいい椅子。
- D 丸山公園。大きな石の複合遊具が子供に人気。
- E 世田谷郵便局付近は、健康遊具が充実。左にキャロットタワーも見えます。
- F 国道246号に出たら、右の信号を渡り、戻って三軒茶屋病院横の階段から緑道が続く。階段を降りると、左手に赤い旗が鮮やかな伊勢丸稲荷大神が。
- G 二之橋から中原橋まで、見通しの良い真っ直ぐな道。腕を大きく振ってスピードアップ！
- H 昭和橋付近には、たぬき地蔵が鎮座。
- I 中原橋から大下橋まで、桜並木が続く。
- J 突然、朱塗りの橋が出現。源氏ゆかりの福の神・縁結びの神、駒繁神社。
- K 駒繁(こまつなぎ)公園は、斜面を生かしたローラー滑り台が人気。
- L ひっそりと木の銘板のレリーフが。
- M ここからは目黒区の緑道につながり、中目黒まで散策を楽しめます。



D 丸山公園

M 区界のプレート



(食育担当：管理栄養士 山下)

【寄付金】

釘本 祥子 様

★★ ありがとうございました ★★

発行／編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース編集委員会

〒156-0054

東京都世田谷区桜丘 2-21-8 ビラ楓 204

TEL : 03-5799-7132

FAX : 03-5799-7192

Eメール : kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ : <http://www.kenkoukeyaki21.com>

