

別 コラム

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「今、流行のフレイル」をテーマにお話を伺いました。

脱虚弱！フレイル防止とは

最近、医学医療系・看護系・体育系などの学術集会や自治体が開催する健康イベントでは、「フレイル」や「サルコペニア」といったカタカナの言葉を最近よく耳にします。そこで今回は「フレイル」について、次回は「サルコペニア」について解説します。

これまで老年医学分野などでFrailty（フレイルティ）に関して様々な研究がされてきました。Frailtyとは健常な状態から要介護状態に陥るまでの中間の状態を指しています。Frailtyは、

これまで「虚弱」「老衰」「衰弱」「カラダの機能低下」などと訳されてきましたが、2014年5月、日本老年医学会から統一した日本語訳として「フレイル」が提唱されました。つまり、フレイル予防と言えば、虚弱なカラダになることを防止するために、特に高齢者が良好な食事・栄養をとり、運動やスポーツなどで適度な負荷を筋・骨格系にかけることを指します。

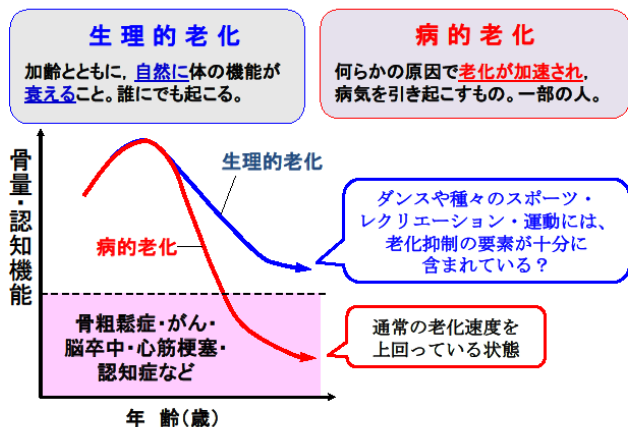


老化が速いペースで進行しないよう、また早くから要介護・寝たきりにならないよう、日ごろから食生活や運動、そして転倒・骨折やケガ、交通事故に留意することには他ならないのです。

老いはあらゆる生物にとつて不可避的な現象で、健全なカラダに病らしきものが宿るのは普通のことと言えます。病的老化は防げることが理想ですが、生理的老化は避けられません。（下図参照）歳をとるにつれて、生理的老化と病的老化の区別が困難になってくるでしょう。「従病（しょうびよう）の精神」のもと、自分に合わせてスマートに、賢く、知的に老いる術を習得することが肝要です。

お勧めは、①有酸素運動＋レジ

生理的老化と病的老化の一般的パターン



スタンス運動＋脳トレの実践、②たんぱく質摂取＋ビタミンD摂取の実践、③快眠＋快便＋ストレス軽減、そして適切な医療などでしょう。