

ドクターに聞きました

フレイルの予防方法 健康寿命延伸のために

フレイルとは比較的新しい概念です。英語の「Frailty」...

フレイル「虚弱」の意味になります。老化に伴う筋力や活動の低下だけでなく...

要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアにより健康な状態に戻ることが可能だといわれています。...

運動

一般的に加齢に伴い筋肉量が減少します。理由としては活動量が低下するためです。しかし、適度な運動、特に筋トレにより改善されます。...

食事

肉、魚、卵、牛乳、大豆などはたんぱく質に富んでおり、筋肉の材料となる重要な栄養素です。加齢によって食事量が減るとともに筋肉をつくる力が低下するため、...



社会医療法人 共愛会 戸畑リハビリテーション病院 副院長 木村 英一先生

日本臨床内科医会認定医 / 日本臨床栄養代謝学会認定医 / 日本医師会認定健康スポーツ医 / 日本医学放射線学会放射線診断専門医など

先生の趣味は？

今はコロナ禍でなかなか出来ていませんが、旅行先を徒歩で散策し、街並みや寺院やお城を見学し、その土地の美味しいものを食べ、それらを写真に収めることを趣味としています。



戸畑リハビリテーション病院 北九州市戸畑区小芝2-4-31

コロナ禍の状況の中で、自宅での自粛生活を余儀なくされ、フレイルもしくはその疑いの状態に陥っている方もおられるかもしれませんが、適切な運動と食事を行うことで改善することは十分に可能です。一度、現在の自分の身体チェックをしてみてください。

フレイルの概念図



社会参加

老人クラブの参加、ボランティア、趣味活動を行うことは大変有効です。知り合いに声掛けをして、たくさんの方で楽しんで頂きたいと思います。

- ① 6か月で2kg以上の意図しない体重減少はありませんか？
- ② 握力の低下はありませんか？
- ③ わけもなく疲れたような感じはありませんか？
- ④ 歩行速度が遅くなった感じはありませんか？
- ⑤ 体操や運動を定期的に行いますか？
- ⑥ BMI 20kg/m以上ありますか？ (BMI = 体重 ÷ 身長²)