



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
土屋 誉

高齢になって様々な機能障害が起ると自立した生活が困難となり、要支援・要介護状態(disability)となり、健康者とはdisabilityの中間の状態はfrailty(フレイルティ)と呼ばれていました。frailtyは虚弱などと翻訳されており、いかにも不可逆的で老い衰えた状態のようなイメージでしたが、介入により再び健康な状態に戻る可能性も含まれており、また、disability予防の必要性を世間に認識してもらうため、日本老年医学会は今年5月に虚弱に代わってフレイルという言葉を使用することを提言しました。(1)体重減少(2)疲れ易くなった(3)握力の低下(4)歩行スピードの低下(5)身体活動性の低下のうち3つ以上が該当する場合にフレイルとされます。ある調査では65歳以上の11%がフレイルに該当したそうです。フレイルの予防法は、十分なタンパク質、ビタミン、ミネラルを含む食事を摂取する。ストレッチ、ウォーキングなどを定期的に行う。身体活動量や認知機能を定期的にチェック

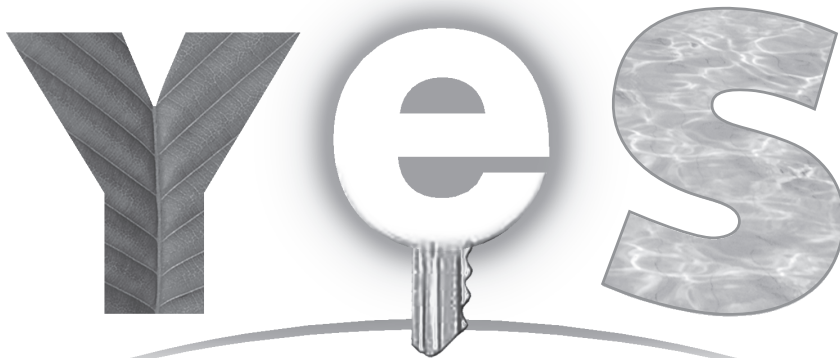
フレイル



〔仙台オーブン病院／宮城野区鶴ヶ谷〕

クする。感染予防(ワクチン接種などを含む)を行う。手術の後は栄養やリハビリなど適切なケアを受ける。内服薬の多い人(6種類以上)は主治医と相談する。(荒井秀典・京大教授による)が推奨されています。最新号のLife Science誌には同じカロリーの固形食とパウダー食でマウスを飼育するとパウダー食のマウスほうが体調が不良であったと報告されました。咀嚼力が健康寿命を伸ばすことは以前から言われていましたから、歯と口腔ケアをしっかり行って、バランスの良い食事を十分咀嚼(一口につき30回)して摂って、車ばかりを利用せずに運動、歩行を心がけることが健康で長生きの秘訣といえます。「なんだ、普通のことじゃないの」と思われますが、その普通のこと(1)が便利な現代社会では意識して行わないと、そうせずに毎日が過ごせることが問題なのです。

お客さまからのご要望にお応えいたします。



わたしたちユアテックは、
総合設備エンジニアリング企業として、
お客さまが求めている心ゆたかな生活の実現に向けて、
電気、空調・給排水、情報通信、土木・建築、リニューアル分野
において安全で快適な環境づくりをお手伝いいたします。

総合設備エンジニアリング企業

Yurtec

株式会社 ユアテック

株式会社 ユアテック

<http://www.yurtec.co.jp/>

本社 / 仙台市宮城野区榴岡4丁目1-1 〒983-8622 TEL.022-296-2111
東京本部 / 東京都千代田区大手町2丁目2-1 〒100-0004 TEL.03-3243-7111
支社 / 青森・岩手・秋田・宮城・山形・福島・新潟・北海道・横浜・大阪
■ ユアテックは「ユアテックスタジアム仙台」のネーミングライツスポンサーです。