

SOSニュース

(高齢者のフレイルを防ぐ方法)

前号ではフレイルについて、注意すべき点について述べました。今回は高齢者のフレイルを防ぐことについて申し上げたいと思います。

高齢者が1人で食事をする「孤食」のさまざまなリスクが明らかになってきた。1人きりのために栄養バランスがおろそかになり、食への楽しみもうすれがちだ。その結果、体力が衰えて介護が必要になる手前の状態「フレイル（虚弱）に陥りやすくなる。要介護状態にならないために、食習慣や社会参加の大切さが改めて見直されている。

高齢者の孤食が問題視されるのは、食欲や口腔、嚥下機能の低下とあいまって食の楽しみや関心がなくなり、体力の減退が進む結果、フレイルや要介護状態に陥りやすくなるためだ。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島教授が行った食事に関する調査（約1800人対象）では「同居する人がいても、3度の食事を1人でとる孤食の人」は「1日1度でも誰かと食事する人」に比べ鬱傾向になるリスクが4.1倍、低栄養になるリスクが1.6倍高かった。こうした傾向は1人暮らしで孤食の人よりも、同居家族がいる孤食の人の方が高かったという。

飯島教授らは、研究成果をもとに、両手の親指と一歳指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲む「指輪テスト」も考案した。ふくらはぎを囲める人はサルコペニア（筋肉減少症）の可能性があり、転倒などによって要介護状態になりやすいという。

国も28年度予算に初めてフレイルの対策の一つとして「高齢者の低栄養防止・重症化予防の推進に予算を計上。75歳以上の高齢者に対して管理栄養士や歯科衛生士らの相談や訪問指導を充実させる考えだ。

飯島教授は「フレイルの予防には、身体的な面だけではなく、精神的、社会的な面もある。生きがいを作る{高齢者の社会参加}という処方箋をどう書くか地域社会全体で取り組む必要がある。」と話している。

以上

*参考文献:平成27年12月1日産経新聞医療欄より