

みんなの健康ラジオ

『人生100年時代』

(2019年7月4日放送)

横浜スポーツ医会

神奈川県予防医学協会

堀井 昌子

日本人の平均寿命（2017年）

男性 **81.09 歳**

香港、スイスに次ぎ3位

4人に一人は90歳まで生きる

女性 **87.26 歳**

香港に次ぎ2位

2人に一人は90歳まで生きる

日本人の健康寿命

2016年7月発表

男性 72.14 歳 (80.98 歳)

女性 74.79 歳 (87.14 歳)

()内は同年平均寿命

健康寿命を伸ばすには

a 食事 低栄養に注意

油脂、動物性たんぱく質を意識して摂取

毎日摂取：果物、緑黄色野菜、根菜

要介護状態に対するリスクが低いBMIは25~27

b 運動 日常生活での動作をふやす。

c 社会貢献 人や社会とつながりを持ち続ける

高齢者の虚弱（フレイル）対策

- ① 1年間で4～5kgの体重減少
 - ② 主観的疲労感
 - ③ 日常生活の活動量の低下
 - ④ 身体能力（歩行速度）の減弱
 - ⑤ 筋力（握力）の低下
-
- 1～2項目該当 → プレフレイル
 - 3項目以上該当 → フレイル

身体、心、社会的フレイルは閉じこもり、孤食へ。

フレイルの転機：要介護状態、自立性喪失、死亡へ。

サルコペニア、ロコモ、フレイルの関係

社会的フレイル

外出減少

閉じこもり

老々介護・独居

貧困

身体的フレイル

lokomotive syndrome

(サルコペニアを含む)

慢性疾患

老年症候群

抑うつ

認知機能障害

精神神経的フレイル