

横山内科 クリニック 院内新聞

第45号
令和元年
11月

十一月十四日は世界

糖尿病デーです。全国の建造物でも糖尿病のイメージカラーであるブルーにライトアップされています。当院でも十月十四日に、とちぎフリーズにて**フレイル 老年症候群**とは？改善しますその対策は？と題し



て患者講習会を行いました。**フレイル 老年症候群**とは？改善しますその対策は？自由が丘横山内科クリニック 院長 横山 宏樹先生

近年、日本では健診の普及や治療の進化により血糖値、血圧、脂質のコントロールが良くなってきています。結果として三大合併症や脳梗塞が減り、糖尿病の患者さんも長生きになっています。長寿化が進むことにより糖尿病の患者さんも認知症、鬱、不眠症、歯周病、ガンの方が増えていることが問題として取り上げられます。フレイルというのは虚弱(Frailty)を由来としていて、身体、こころ、社会性の三つが軸となっています。今までは老化現象として見過ごされてきました。現在では、たんぱく質の摂取や定期的な運動で発症の予防や進行を遅らせることができることが分かっています。

した。フレイルを七年間放置すると死亡率が三倍、身体能力の低下も二倍に増加します。八十歳以上の高齢者では病気にかかる事よりもフレイルである事の方が要介護になる原因となっています。

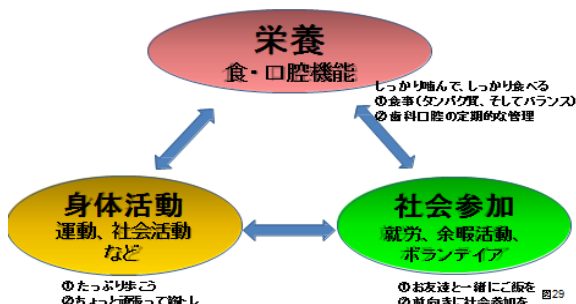
フレイルの診断には①体重減少②歩行速度の低下③握力の低下④疲れやすい⑤活動量の低下があります。別紙参照)当院でも今年に入り、握力と歩行速度を測定しているの、実際に測定を受けた患者さんもおられると思います。

また歯周病や虫歯によって食べる力が落ち低栄養状態になることもフレイルのきっかけになります。歯医者さんで定期的に歯垢や歯石を除去してもらいましょう。

フレイルは、健康→フレイル→フレイル→要介護の四つの段階で進行していきます。加齢とともに筋肉

や筋力は落ちやすくなっています。特に糖尿病の患者さんはその傾向が強いと言われています。フレイルにならない、進行させないために「**歩く**」「**よく食べる**」「**人と交流する**」この三つを自分や当院スタッフと協力しながら進めていきます。

健康長寿のための『3つの柱』 より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱) 予防



どんな運動をしたらいいの？

自由が丘横山内科クリニック

垣内 俊 先生

昨年十月に75歳以上の当院通院患者の割合を調査したところ、全体の20%を占めており、75歳以上の中でも78%がフレイルがフレイルに該当していることがわかりました。前述の通り、近年は糖尿病患者の長寿化が進んでいることや、**糖尿病患者は非糖尿病患者より、フレイルやサルコペニアになりやすい**と言われています。そのため、早期にフレイル対策をしていく必要性があります。そこで、まずは自分がフレイルかどうかを簡易的にチェック可能な、**指輪っかテスト**というテストがあります。是非、自分がフレイルか気になる方は実施してみてください。フレイルがフレイル該当者に対して当院では集学的理

学療法の実施を考慮しております。レジスタンス運動を中心に、できる限りの単純な運動メニュー

指輪っかテスト



東京大学高齢社会総合研究機構 垣内 俊 先生 (元) 自由が丘横山内科クリニック
Tanaka T, Sijima K. Geriatr Gerontol Int. 18: 224-232, 2018

1を6種類ご紹介致します。運動内容としては、①**大腿裏でボール潰し運動**②**両膝でボール挟み運動**③**両膝外開き運動**④**足上げ運動**⑤**空気椅子運動**⑥**スクワット**となっております。⑥スクワット以外は、全て座って実施することができ、またスクワットも、良く知られている運動であるため方法を覚

えれば誰にでも実施可能な運動となっております。運動強度・回数にしましては、記載されているものはあくまで目安ですので、ご自身のレベルやその日の体調に合わせて調整していただくと無理なく運動が実施できると思います。**運動メニューの詳細に関しては別紙にまとめております**ので、気になる方は是非お手に取りご覧ください。また、別紙の運動メニューを見ても良く分からないという方は、お近くのスタッフにお声掛けいただければ、理学療法士より直接運動説明や指導も実施可能ですので、遠慮なくお声掛け下さい。



院長より

フレイルの改善と対策は、糖尿病を持っていると特に重要なのですが、まだフレイルの意味合いや対策の重要性が、十分に浸透してなく理解されていないのが現状です。血糖コントロールのための運動のみでなく、筋肉量と筋力を保持し増進する運動の大切さをよくお考え下さい。筋肉量も筋力も、当院では簡単に測定できますので、遠慮なくスタッフへお尋ね下さい。

編集後記

寒さの厳しい時期になってきました。外での運動は難しいと思いますが、屋内で体を動かしましょう！気温差で風邪などひかないようにうがい手洗いを忘れずに…

