

1. 高年齢期の食と健康

私たちにとって「食べること」は健康を維持し、活動的に生活するために必要不可欠であり、「食べる楽しみ」は毎日の暮らしに潤いや喜びを与えてくれます。

いきいきと活動的な生活を送るためには、食事からからだに必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切ですが、年齢と共に変化するからだの働きや生活の変化によって、必要な栄養素が不足することがあります。

からだの変化に気づき、毎日の食事をおいしく食べられるよう工夫することで、楽しい食生活と健康な毎日を目指しましょう。

◆年齢と共に変化するからだと食事

消化力の低下



- 胃液の分泌が少なくなり、消化・吸収の低下や便秘を引き起こしやすくなります。
- ゆっくり食べることや消化の良い食事が大切です。

歯や口の状態の変化



- 食べ物を噛み砕く力(咀嚼力)や飲み込む力(嚥下機能)が低下します。
- 口腔ケアを心がけることが大切です。

運動機能の低下



- 足腰の機能が低下することで、身体の活動量が少なくなり食欲が低下します。
- 自分に合った運動や日常生活の活動を増やすことが大切です。

認知症やうつ・閉じこもり



- 認知症やうつ、閉じこもりなどによって、食事に関心が薄れて、食欲不振を招きます。
- 地域活動の参加や友人との交流など楽しみましょう。

薬の服用

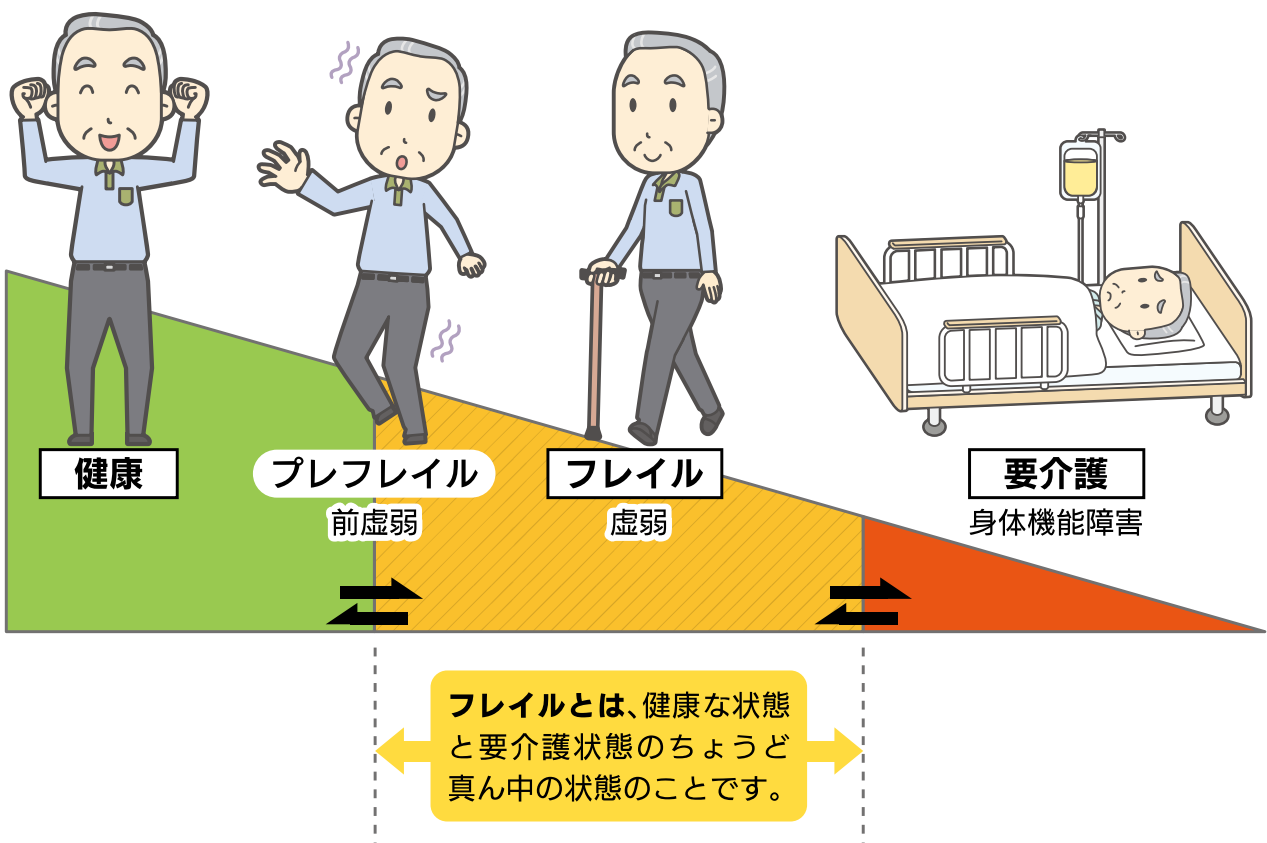


- 薬の服用による唾液分泌の減少、味覚の低下、味覚異常、便秘や下痢など消化器系機能の低下により、食欲不振を招きます。
- 自分の好みを取り入れて食が進む工夫をしましょう。

2. フレイルとは

フレイルは、厚生労働省研究班によると、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方では適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。」とされています。これは、フレイルが健康な状態と介護の必要な状態との中間にあり、早く気づいて正しく予防や治療をすれば、加齢による身体機能や認知機能の低下を遅らせることができるということです。フレイルというと、すぐ要介護へ近づくと考えがちですが、フレイルに陥らないよう自分自身で取り組むことが大切です。

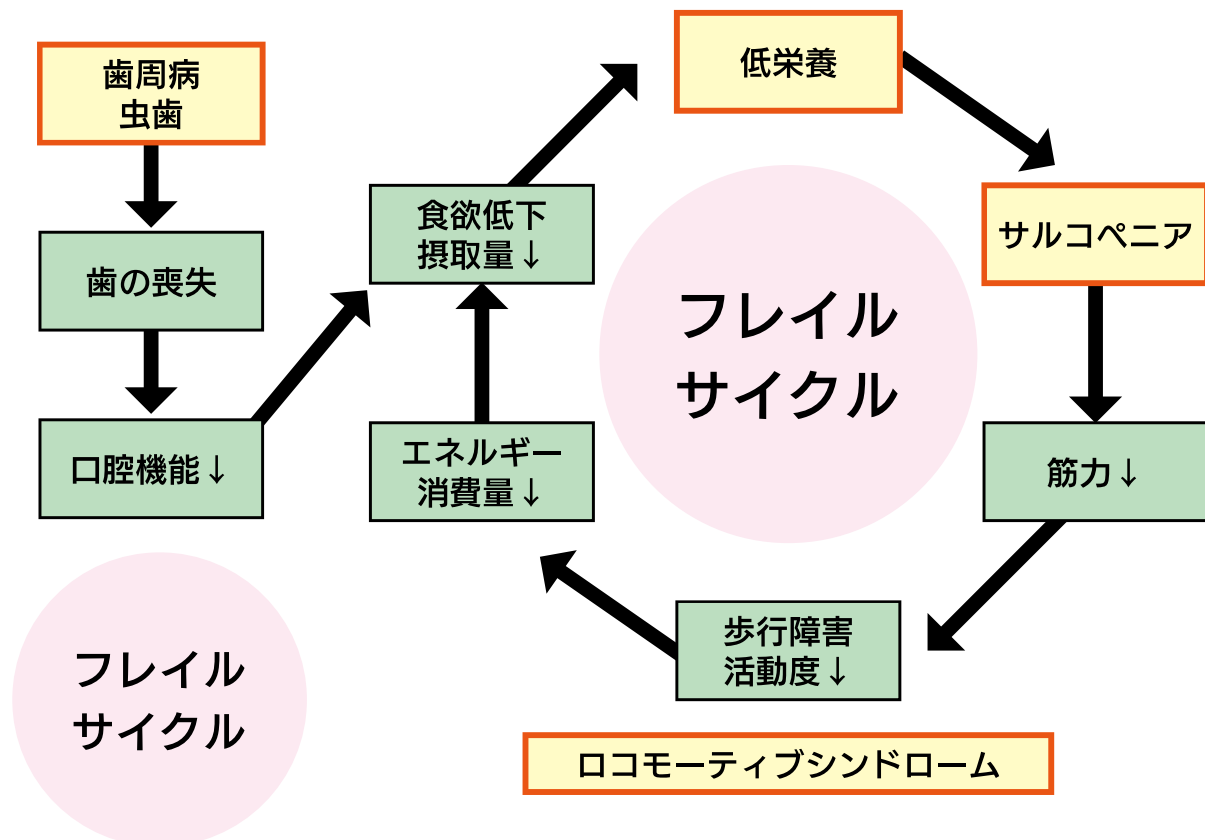
高齢になると筋力が衰え、短い距離を移動するのも大変になる、その上平常と違ったことがあるととても疲れるなど、老化現象としてあきらめていませんか。確かに加齢は健康にとって、避けられないリスクであることに間違いありません。それを仕方のないことと考えるて放置していると、75歳以上の後期高齢者になったとき、自分では



自覚しないうちに要介護状態になってしまっているかもしれません。

日本の高齢化率は平成29年10月1日現在、27.7%に達しています。高齢者は加齢という避けられない現実によって、フレイルを発症し易くなります。いままでのように加齢によって起こる変化を老化現象として見過ごすのではなく、自分自身でできることを探して実行しましょう。

同じような考え方でサルコペニア(筋力の低下)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉もきかれますが、フレイルはとくに高齢者特有の筋肉量の低下や運動機能の低下が関連し、それに加えて老人性のうつ症状や認知症なども含まれています。



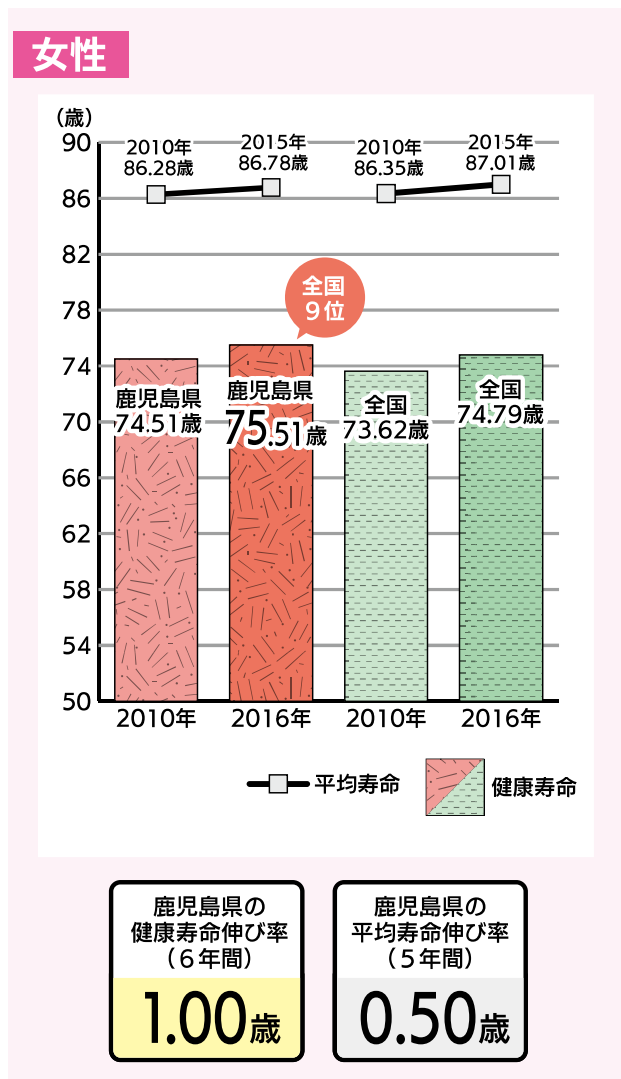
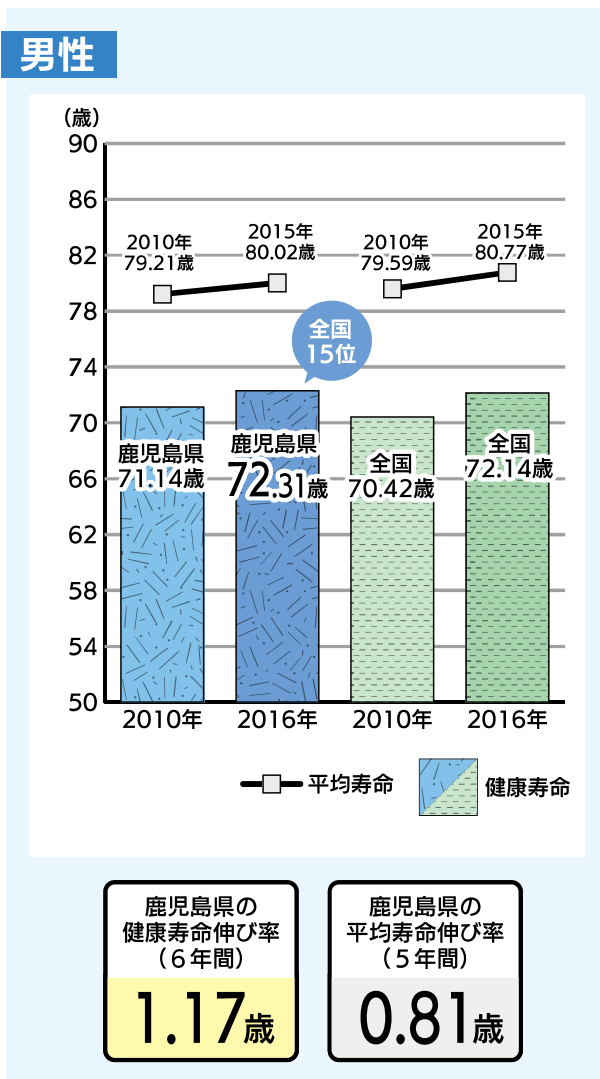
3. 鹿児島県の現状

鹿児島県の健康寿命

健康増進計画「健康かごしま21(平成25年度～平成34年度)」では、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目標値にしています。

平成28年の本県の健康寿命は男女とも全国平均を上回っており、特に女性の健康寿命は全国9位です。また、平成22年からの本県の健康寿命の伸びは男女とも平均寿命の伸びを上回っています。

◆全国と鹿児島県の健康寿命の比較(2010年と2016年)



要介護(要支援)状態になった理由(主な原因)

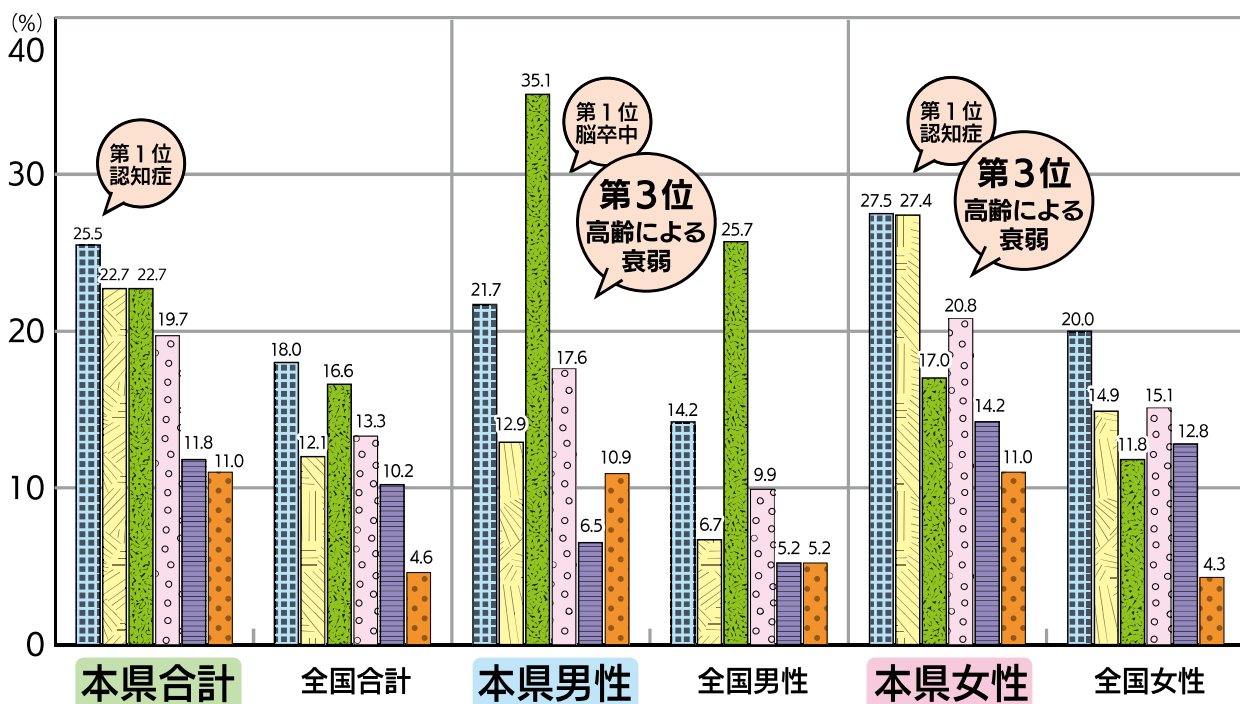
本県において、要介護認定者が要介護(要支援)状態になった主な原因としては、認知症(25.5%)が最も多くなっています。

男女別にみると、男性は、脳卒中(35.1%)が最も多く、女性は、認知症(27.5%)、骨折・転倒(27.4%)の順に多くなっていますが、男女とも3位は「高齢による衰弱」であり、男性で17.6%、女性で20.8%と高い割合を占めています。



◆介護・介助が必要になった主な原因(複数回答)

認知症
 骨折・転倒
 脳卒中
 高齢による衰弱
 関節疾患等
 心臓病



[県:平成28年度介護予防日常生活圏域二一ズ調査・高齢者等実態調査
国:平成28年度国民生活基礎調査]

3. 鹿児島県の現状

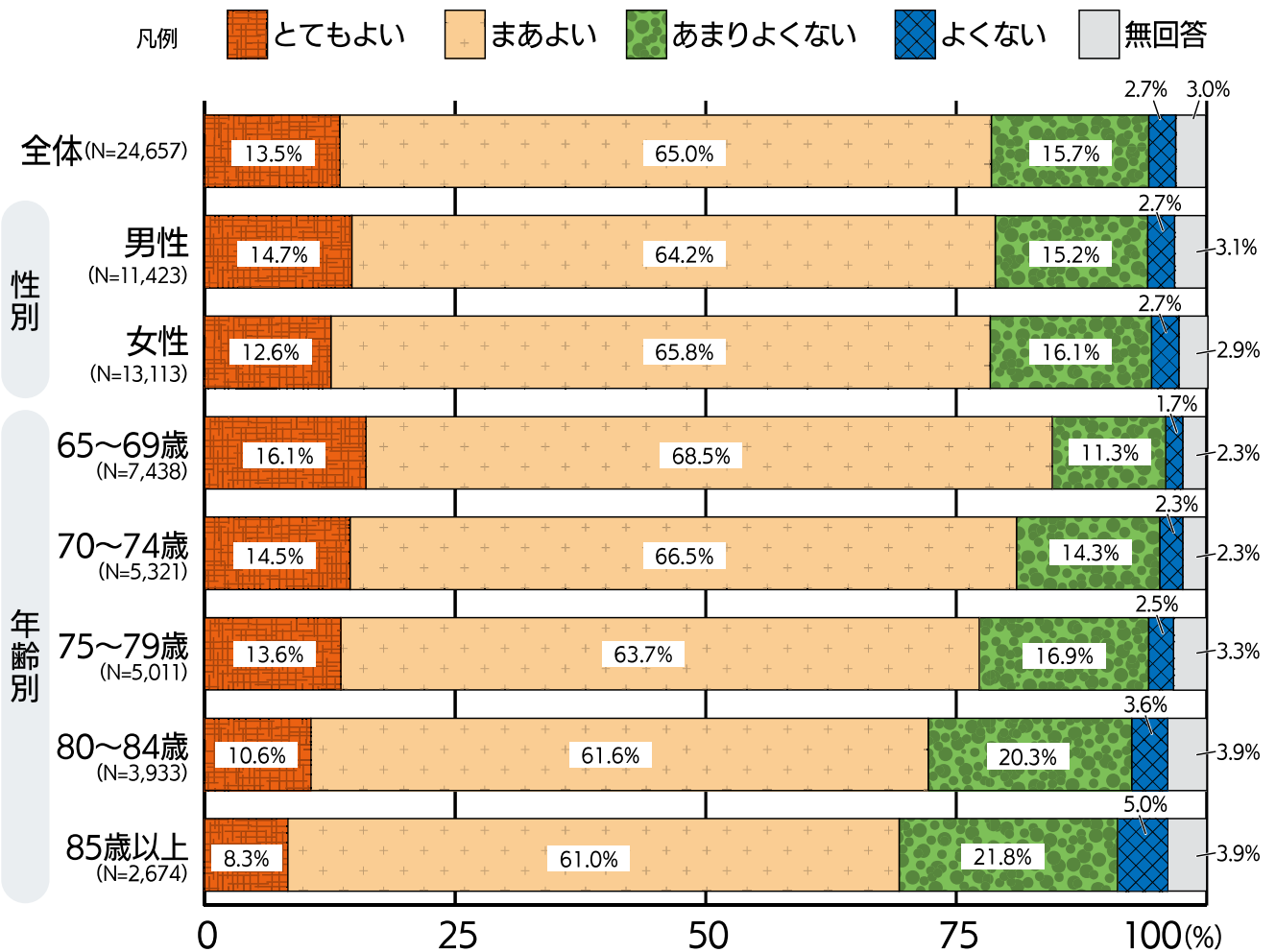
高齢者の健康状態

「鹿児島すこやか長寿プラン2018」の実態調査では、現在の健康状態について、全体では「とてもよい」が13.5%、「まあよい」が65.0%となっており、78.5%の人が健康であると答えています。

年齢別にみると、65歳から69歳では、13.0%が「よくない」、「あまりよくない」と回答していますが、高齢になるほど「よくない」、「あまりよくない」の割合が高くなり、85歳以上では、26.8%が「よくない」、「あまりよくない」と回答しています。

◆現在の健康状態

一般高齢者 N=24,657



[平成28年度介護予防日常生活圏域ニーズ調査・高齢者等実態調査]

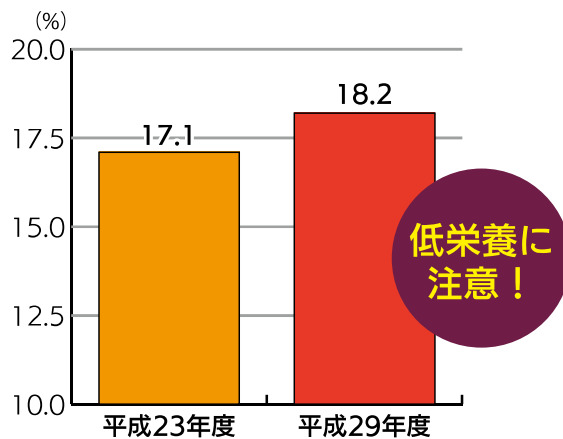
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合

BMIは、体重(kg)/身長(m²)で算出した体格指数です。健康増進計画「健康かごしま21(平成25年度～平成34年度)」では、BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合を平成23年度の17.1%から16.8%に減らすことを目標値にしています。

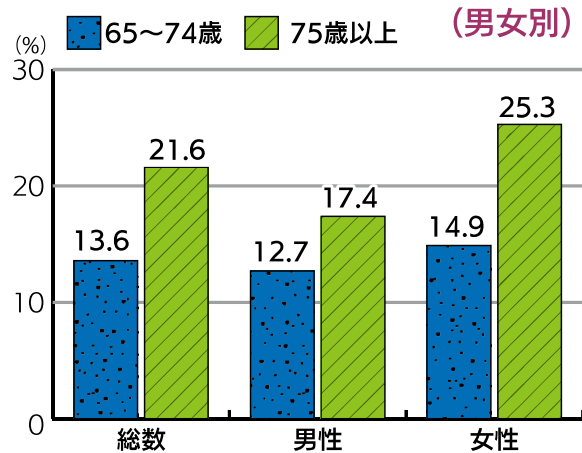
平成29年度の実態調査では、BMI20以下の高齢者は増加傾向にあり、男性より女性の割合が高くなっていることから、低栄養予防の食生活について啓発していく必要があります。



◆本県におけるBMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合



◆平成29年度 本県におけるBMI20以下の高齢者の割合 (男女別)



平成29年度県民の健康状況実態調査

自分の年齢に応じたBMIを目指そう

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準2015年版

4 フレイルチェック

フレイル(虚弱)

老化に伴い筋力や活動が低下している状態

健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。

身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、フレイルは多面的な要素が含まれます。

簡単フレイルチェック



	1点	0点
6ヶ月間で、2～3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

Yamada M & Arai H . JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか？各項目1点(最高5点)で、

- 3点以上で「フレイル」
- 1～2点で「フレイル予備軍」となります。

「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」より

監修： 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 副院長 老年学・社会科学研究センター長 荒井 秀典
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授 山田 実

食事量や栄養バランスに注意して、低栄養にならない食生活を



3つ以上当てはまる場合、
低栄養である可能性があります。

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている



5. フレイル予防について

フレイルと低栄養

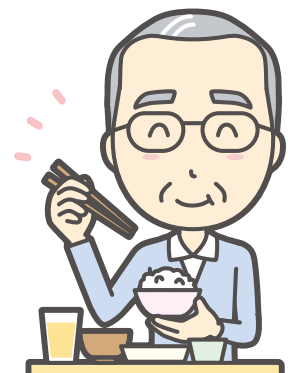
人は、この世に生をうけてから人生を全うするまで、食で命を繋いでいきます。食べることで成長し健康を維持していくための栄養を取り、日常生活や運動をすることでエネルギーとして消費します。そのため毎日の食事の栄養の質や量のバランスが大切なポイントになります。

加齢により食事のとり方も変わってきます。例えば、

- だんだん食事の量が減る。
- 食事の内容が簡単で変化に乏しいものになる。
- 自己流の健康法やいろいろな薬やサプリメントで安心してしまう。
- 病気になっても症状が現われにくい。

など、本来大切な「お口から食べる幸せ！」を、忘れてしまいがちになります。その結果低栄養状態を起し、病気になったとき改善するのに時間がかかったり、重症化したり、その上徐々に介護の必要な状態になっていくこともあります。

低栄養は、高齢者にとって健康に大きな影響を及ぼします。フレイルにも低栄養リスクが潜在的にあり、いろいろな評価に関連してきます。フレイルがひとつだけの状態を示すのではなく、身体的フレイル・精神的フレイル・社会的フレイル・オーラルフレイルなどいろいろな要因を含んでおり、そのひとつひとつに栄養が関連しています。それだけに高齢になって低栄養状態を作らないように、かねてから食生活に関心を持って、楽しくおいしく食生活が続けられるよう、注意していきましょう。





食事摂取バランスチェックシート

食べた場合は○をつけましょう。7日間分記録して、合計の欄に縦横○の数がいくつあるか記入してください。

食品 月/日	(米・パン・めん) 穀類	芋類	果物	肉類	魚介類	卵	大豆製品 大豆	乳製品 牛乳	油脂類	海藻	緑黄色野菜・ 野菜	お茶・水	合計
1日目													
2日目													
3日目													
4日目													
5日目													
6日目													
7日目													
合計													(ア)

▶ 7日間の○の数を見たら、どんな食品に偏って食べているか、どんな食品を食べていないかがわかります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

判定基準

合計点(ア) ÷ 7 (日間) の値を算出し、次のとおりに判断する。

10点以上12点	: たいへんバランスよく食べています
8点以上10点未満	: あと一歩の努力です
0点以上8点未満	: もう少したくさんの種類を食べましょう

5. フレイル予防について

1. 自分のからだの状態を知りましょう。

なんらかの病気治療中であれば、その改善・増悪予防に積極的に取り組むことが第一です。健康であれば良い状態がいつまでも続くように、食生活を考えていきましょう。そのための一番わかりやすい指標が体重です。現在の状態があなたのベストの状態かどうか見直してみましょう。

▶ 適正体重を維持しましょう！

■ 体格指数 BMI は適正体重の目安になる指数です。計算方法は次の通りです。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

÷身長(m)²とは体重(kg)を身長(m)で2度割ることです。

(例)身長160cm、体重60kgの場合 $60 \div 1.6 \div 1.6 \div 23.4$

▶ 自分の年齢に応じたBMIを目指そう

年 齢	目標とするBMI (kg/m ²)
50～69歳	20.0～24.9
70歳 以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準2015年版

▶ あなたのBMIは？

あなたの体重 kg ÷ あなたの身長 m ÷ あなたの身長 m = あなたのBMI kg/m²

2. 自分の食習慣チェックをしてみましょう。

かねての食事を一度見直してみてください。

- 1日3食しっかり食べる
- 何でも食べましょう～バツカリ食にしない
- たんぱく質(P19を参照)が不足しないように
- 食塩は控えめに
- 水分をとりましょう
- 食欲がない時は、好きなものを優先して



3. フレイル予防に必要な栄養素を考えてみましょう。

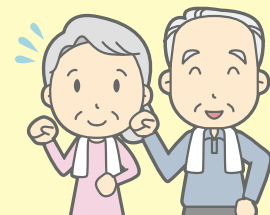
高齢になると食事が偏り易くなります。とくに必要なたんぱく質・脂質・ビタミンD・カルシウム・鉄など、食事ですっかり摂取できるよういろいろな食品を混ぜて食べましょう。(P19コメント参照)



4. 毎日の生活でからだを動かしましょう。

運動は最高の食欲増進剤です。

- ▶ 毎日の生活で、自分の体調に合わせて家事などからだを動かすことを心がけましょう。
- ▶ できる範囲で歩くことを増やしましょう。散歩や買い物など楽しく歩数を増やす工夫をしましょう。
- ▶ 自宅で無理なくできる運動を！ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う。



5. 社会性を保ち、いつも笑顔で！

- ▶ 地域の活動に参加し、人との交流を大切にしましょう。
- ▶ 友人や地域の人との会食、季節の行事食など「食べること」を楽しみましょう。
- ▶ 趣味を楽しみましょう。(グラウンドゴルフ、囲碁、コーラス、踊り、家庭菜園など)



かごしまの特色ある食

豊かな自然に恵まれた鹿児島島の各地には、
四季折々の豊富な食材を用いた郷土料理があります。



鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会提供