

## フレイルって、ご存知ですか。

### 1.フレイルとは

簡単にいうと高齢による衰弱のことです。フレイルは、2014年に日本老年医学会が提唱した言葉で、英語のfrailtyを訳した言葉です。以前は、衰弱・虚弱と訳されていました。加齢によりさまざまな生理機能が低下し、健康を維持するための予備能力が低下した状態のことです。

要介護にいたる原因として、脳血管疾患、認知症に続いて、フレイルが、第3位です。自立と要介護状態の中間に位置すると考えることができます。

### 2.なぜ注目されているの

フレイルに対する予防やケアで健康寿命を延ばすことができるためです。すなわち、フレイルは適切な対策で健康状態を回復し、自立の期間を延ばすことができることに注目し、新しい言葉で表現したのです。平成25年の健康寿命は、男性71.19歳、女性74.21歳です。平均寿命は、それぞれ80.21歳、86.61歳ですから、引き算をすると、男性で約9年間、女性で約12年間が、“健康でない期間”です。健康寿命を延ばすことは、この期間を短縮することです。

### 3.フレイルへの定義

最も有名な定義は、①体重減少（年に4-5kg）②疲労感 ③活動量の低下 ④歩行速度の遅延 ⑤筋力低下 の5項目のうち3つ以上あてはまるときフレイルと診断されます。これは主に身体的フレイルでロコモ（運動器障害による移動能力低下）という言葉をご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、身体的フレイルには、このロコモも含まれます。さらに、意

欲・判断力、認知機能低下、うつ等の精神的フレイルや閉じこもり、独居、経済的困窮等の社会的フレイルがあり、お互いに関連し、互いを悪化させます。

### 4.フレイルへの対策

フレイルの対策で重要なのは、①運動 ②栄養 ③社会参加 です。①と②は、組み合わせることが効果的と考えられています。運動では、ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、筋肉を鍛えるレジスタンス運動が重要です。負荷は軽くても、運動量を確保することで筋力増強効果が得られます。栄養では、十分なエネルギーの確保と積極的なタンパク質の摂取が重要です。③は、人とのかかわりをもつ中で、自分の役割を発揮でき、張りのある生活を送るために、簡単な仕事、自治会活動、祭り、ボランティア活動への参加することは、フレイル対策に重要です。

フレイル対策で病院ができることは限られています。役場、介護に携わる人、保健師、栄養士など地域保健全体で進めることが大切です。

そして、フレイル対策の最大の対象者が、この10年の調査で分かってきました。男性の7割は75歳ごろまでは元気ですが、徐々に自立度が落ちていき、女性は実に9割の人たちが70代半ばから緩やかに衰えていきます。その手前の60代後半、70代前半から、フレイル予防を意識したライフスタイルを送ることがとても重要です。



和水町立病院  
佐藤 孝彦 (内科医)

## 果樹の優良品目・品種への改植を応援します

### ～果樹経営支援対策事業のお知らせ～

玉名地域果樹産地協議会では、果樹の産地間競争力を高めるために果樹経営支援対策事業を実施します。

事業内容	助成額	事業実施要件
・柑橘類から果樹への改植 （みかん⇒みかん みかん⇒栗・梅など）	23万円/10a（定額）	【対象者】 産地計画で位置づけられた 担い手の農業者  ※その他の条件あり
梨のジョイント栽培への改植	32万円/10a（定額）	
・その他の改植 （もも、栗、柿、ぶどう、梨など）	16万円/10a（定額）	
小規模園地整備（園内道の整備など）	事業費1/2以内	
用水・灌水施設の設置	事業費1/2以内	

果樹経営支援対策事業でまとまった改植を実施すると  
**未収益期間の栽培管理経費の支援を受けられます！**  
補助率：定額 22万円/10a（改植の翌年から4年分）

なお、事業を実施するうえで条件などがあります。  
事業実施希望の方は3月17日（金）までに、お問い合わせください。

問い合わせ先 総合支所 農林振興課 農業振興係 ☎0968・34・3111（内線721）

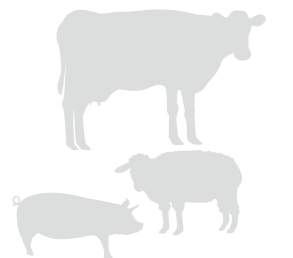
## 家畜および家きんの飼養者の皆さんは 定期報告書の提出が必要です

家畜伝染病予防法に基づき、家畜・家きんの飼養者は、飼養している家畜の種類及び頭羽数などを毎年一回県へ報告することが義務付けられています。

### ●届出の必要な動物

牛、水牛、やぎ、ひつじ、豚、イノシシ、鹿、馬  
鶏、あひる（合鴨含む）、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

※定期報告書の提出が必要ですので、飼養者の人は印鑑をご持参のうえ、  
3月31日（金）までに総合支所農林振興課までお越しください。



問い合わせ先 総合支所 農林振興課 農業振興係 ☎0968・34・3111（内線724）