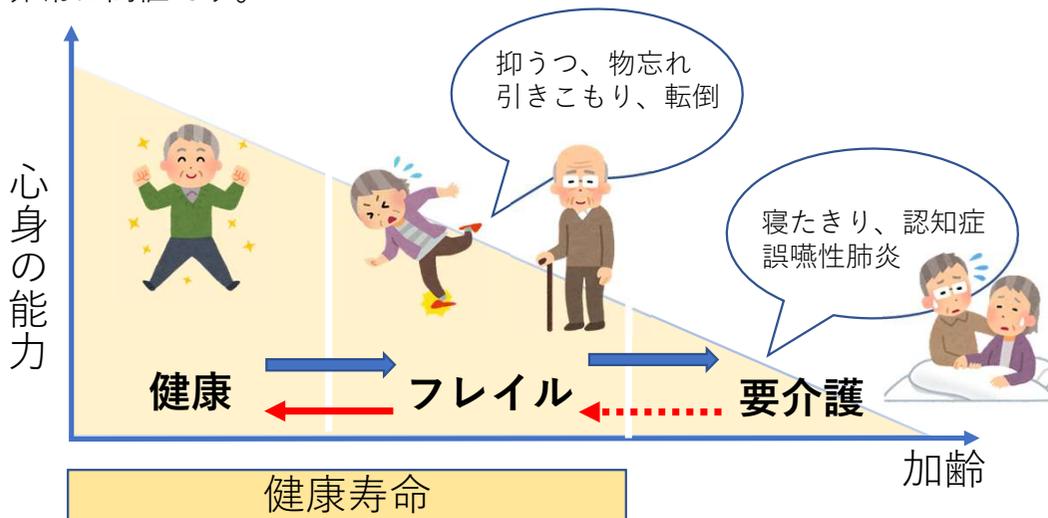


## 5月 シニア世代まで元気で働くために



### ■ 加齢による健康障害について ■

人は年を重ねると徐々に体の力が弱くなり、周囲の手助けや介護が必要となってきます。心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。そこから、転倒、要介護、入院、死亡などに陥りやすくなり、生活の自立が損なわれやすい状態となります。フレイルになると、そうでない方と比較すると要介護度が4.6倍と非常に高値です。



パナソニックの就労者のうち18.8%が60歳以上です。適正な対処と予防を行うことで、さらなる健康寿命を延ばすことができます。正しい対応をすれば、フレイルの状態から健康の状態に戻る事は可能ですが、要介護の状態からフレイルに改善することは難しいとされています。

### ■ フレイルの症状（フレイル基準） ■

フレイルの症状は多岐にわたります。日本人高齢者に合った指標に修正された日本版フレイル基準が2020年に改訂されました。



項目	評価基準
体重減少	● 6か月で2kg以上の体重減少
筋力低下	● 握力が男性28kg未満、女性18kg未満
疲労度	● この2週間、理由もなく疲れる
歩行速度	● 通常歩行速度が1.0m/s未満
身体活動	① 軽い運動や体操をしているか ② 定期的な運動・スポーツをするか
	● ①、②を週1回もしていないか



改定日本版CHS基準（J-CHS基準）より

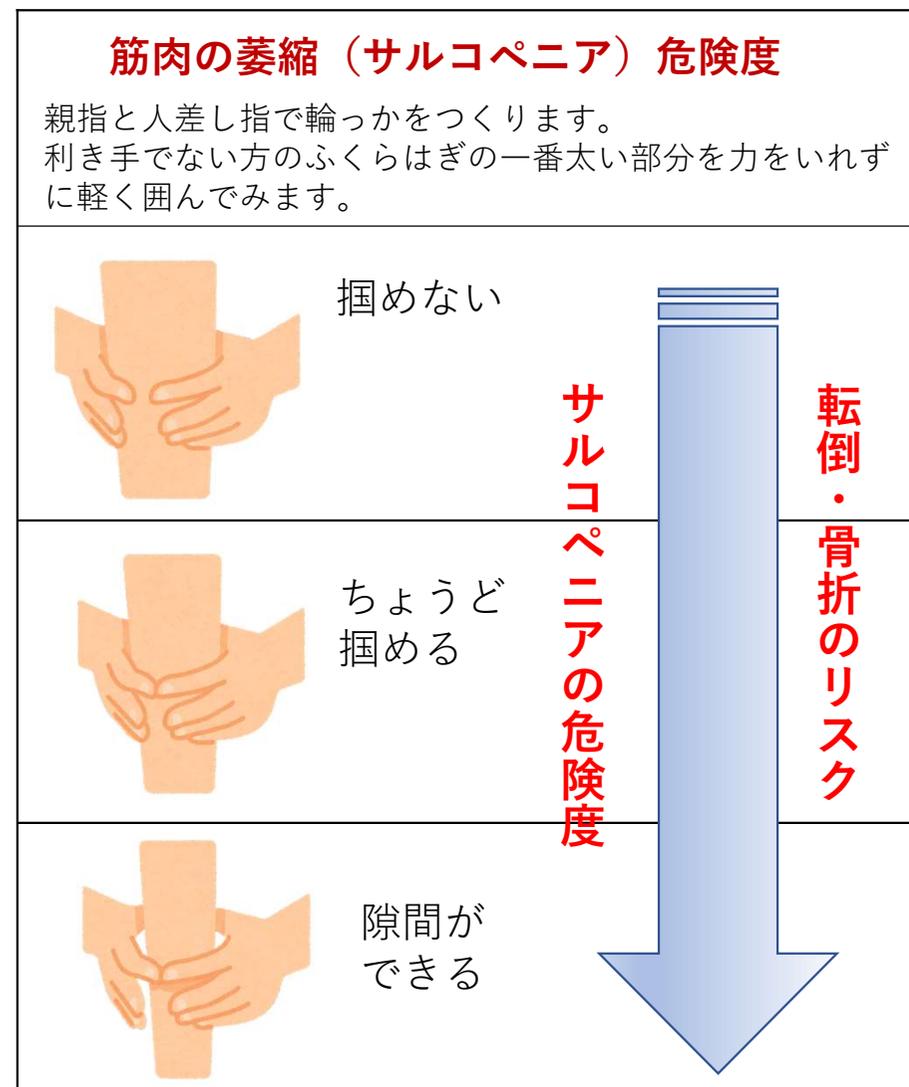
5つの評価基準（●）のうち、  
3項目以上に該当するものをフレイル（Frail）  
1項目または2項目に該当するものをプレフレイル（Prefrail）  
いずれも該当しないものを健常（Robust）としています。

他にも、フレイルとなる高齢者を早期に発見して支援を行う介護支援事業の生活機能評価として25項目になる『基本チェックリスト』を厚生労働省が作成しています。運動機能、栄養状態、口腔機能、社会性や自立度、認知機能、うつ状態の確認項目が含まれています。

■ フレイルチェックリスト ■

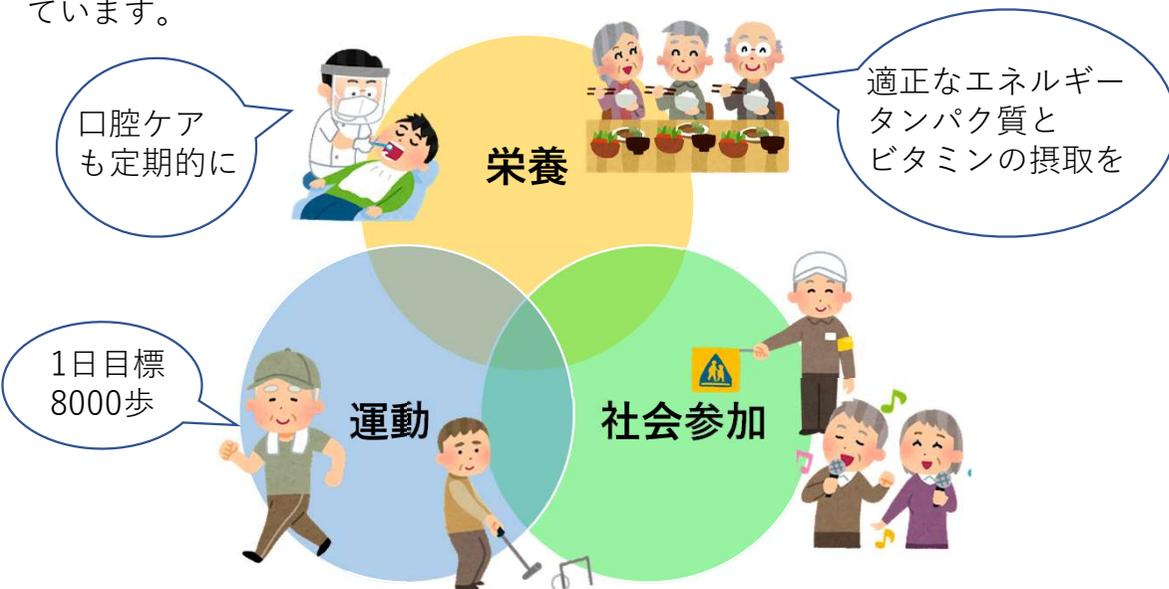
『イレブン・チェック』 11項目		回答欄	
栄養	Q1 同年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事をして いますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（肉や魚）を両方とも毎日2回以上は食 べていますか	はい	いいえ
	Q3 『さきいか』『たくあん』くらいの固さの食品を普通に 噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を2回以上、1年以上実施し ていますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時 間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 同年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右項目（赤）に該当する項目数が多いほどフレイルのリスクが上がります



## ■ 健康寿命を延ばすには ■

フレイルを予防して、健康長寿を実現するためには下の3つの柱をバランスよく取り入れることが必要になってきます。社会参加が低下すると、フレイルの最初の入り口になることが判っています。



## ■ 高齢労働者の就労をサポートする ■

高齢者は、反応時間の延長や敏捷性が低下するため、事故が増えます。災害発生率は若年労働者に比べると60歳代では1.8倍、労災も27%は60歳以上の方になっています。

しかし、高齢者7割以上が65歳以上になっても働きたいと考えていますので、高齢労働者の作業環境を整えていくことは大切になります。



産業医より  
フレイルに特効薬はありません。いつまでも健康であるために、日ごろから適度な運動と食事を摂取していただき、社会とのつながりを大切に過ごしてください。

参考、引用文献  
順天堂大学GOOD HEALTH JOURNAL、日本医師会、公益財団法人長寿科学振興財団、健康長寿ネット  
高齢者の病気より、一般社団法人日本老年医学会 第2回プレスセミナー「フレイルとサルコペニアを知る」

項目	目的	具体例
栄養	食生活を改善し維持する 口腔機能を上げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく噛んでしっかり食べる</li> <li>バランスのよい食事をとる</li> <li>皆で楽しく、食事をとる</li> </ul>
運動	身体活動、運動を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>+10分多く、体を動かす</li> </ul>
社会参加	趣味、ボランティア、就労をおこなう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った活動を見つける</li> </ul>