

虚弱予防は介護予防

市川治療室 No.287.2012.06

今月の情報は、昨年10月、11月にお知らせした「虚弱」の第三弾です。

総務省から平成23年4月1日現在、日本の総人口は1億2763万人、そのうち65歳以上の人口は2963万人（75歳以上は1477万人）と発表されています。

日本人の約4人に一人が高齢者（65歳以上）という計算になります。また、2025年には75歳以上の方が2000万人を超える見込みとされています。

現在、高齢者のうち約75%は元気で自立された生活を送っていますが、残りの約25%は介護が必要な状況（介護保険利用者）です。

健康で自立した生活を送られている方々と介護が必要な方々の境界線となる兆候の一つに「虚弱」が考えられています。

虚弱の定義

高齢期の様々な要因により身体的・精神的・社会的機能が徐々に失われて生活機能障害、施設入所、死亡などの健康障害を招きかねない状態の「前段階」。

階段の昇降が困難になってきたとか、歩行速度が遅くなってきたなど疾病ではなく、日常生活上での不具合とされるような症状を「老年症候群」と言います。

老年症候群は病気ではなく「年のせい」と説明されるようなものです。

老年症候群とは病気とは言い切れない身体的・精神的諸症状ということになりますが、「虚弱」は老年症候群の一つです。

昨年11月にお知らせした「日本版虚弱指標（15項目）」とは別の簡易版をご紹介します

- 1・半年間で体重が2~3kg減少した
- 2・握力などが低下したと実感する
- 3・疲れやすくなったと実感する
- 4・歩く速度が遅くなったと実感する
- 5・活動的でなくなったと実感する

5項目のうち3項目に該当する場合は「虚弱状態」
1~2項目に該当する場合は「虚弱前段階」と考えられます。

誰もが年を重ねていきます。いつまでも元気な状態を維持することは簡単ではありません。

鈴木隆雄氏（国立長寿医療研究センター研究所所長・前東京都老人研究所副所長）はその著書「超高齢社会の基礎知識」（4月に紹介しました）に以下の様に言われています。

「75歳を過ぎると男女とも生活機能能力が否応なしに低下していく」

虚弱の要因としては身体的・社会的・環境的なものが考えられています。

身体的要因 …低栄養、喫煙、慢性疾患の罹患、慢性炎症、性ホルモンの減少など
社会的・環境的要因 …収入、教育歴、家族構成など

自立した生活が可能な期間を維持・延長し、介護を必要とする状態にならないように予防する（介護予防）ためには各自の虚弱部分（弱点）を知る事がポイントです。

検診時や市町村から郵送される「基本チェックリスト」を活用すると外出、金銭管理、コミュニケーションなどの手段的自立（IADL）、運動能力（筋力状態）、栄養状態、口腔機能状態、認知・うつ状態などで弱点が見つかります。

虚弱からの脱出（介護予防）で心身機能を改善し
生活行為（身の回りの行為、家事、仕事など）を活動的にし
家庭内の役割、仕事、地域社会参加などにつながるきっかけを作しましょう。

虚弱状態からの脱出は介護予防に必要不可欠です。