

【平成 30 年 1 月 23 日放送分「元気・長生き・シニアライフ！」ダイジェスト】

今日の YBC ラジオ番組「ゲツキンラジオぱんぱかぱ〜ん」内「元気・長生き・シニアライフ！」コーナーに当広域連合職員が出演し、高齢者が健康を維持していくために大切なことについてお話ししました。

- ・持病がない、大きな病気をしていないといった方は病院に行く機会も少なく、また健診を何年も受けていないという場合も多い。
しかし、そのような方は、一度病気にかかるとう症状が重くなったり、すぐに介護が必要な状況になる傾向があることから、高齢者の加齢による衰えが病気と密接な関わりがあることがわかってきた。
- ・このような高齢者の加齢による衰えは「フレイル」と呼ばれ、近年注目されている。
- ・以下の項目に 1 つでも当てはまる場合は「フレイル」の可能性があるので、注意が必要。
 - ①特にダイエットなどはしていないが、1 年間で体重が 4.5kg、または以前の体重よりも 5%以上減少した
 - ②疲れやすい、または「何をやるにも面倒だ」と感じるようになっていく
 - ③歩く速度が最近遅くなった(目安は 1 秒間に 1m 進むことができなくなった)
 - ④握力が目に見えて落ちてきた
 - ⑤最近、動き回る量が少なくなった
- ・また、口内や歯のメンテナンスがおろそかになっている人は、かむ力が弱くなるため、食が偏り、栄養が不足しがちになることから、「フレイル」におちいりやすいこともわかってきている。
- ・「フレイル」を予防していくためには、バランスが取れた食事をするこ、軽めの運動を心がけること、口内や歯のメンテナンスをしっかりとすることが大事。
また、地域の健康教室や、市町村で行っている地域包括ケアに関するイベントなどに積極的に参加して、地域とつながりを持つのも効果的である。
- ・フレイルが進む前に適切な予防策を講じることで、フレイルにおちいる前の健康な状態にまである程度戻すことが可能である。
- ・今年度広域連合で発行した「医療費のお知らせ」については、確定申告の際に記入が必要な「医療費の自己負担分」に相当する項目がまだ記載されておらず、「医療費控除の明細書」への添付書類としては使えないため、医療機関等からの領収書は確実に保管しておいてほしいこと。