

大分市民

健康ネットワーク

協議会

OITA CITIZEN'S
HEALTH NETWORK ASSOCIATION

14周年誌



平成18年11月2日に大分市民健康ネットワーク協議会（以下：健康ネット）を結成し、早いもので14年の月日が経ちました。結成時の健康ネットはわずか63の「健康づくり応援団」でその活動を始めましたが、その後徐々に加入団体が増え、令和2年10月末時点で登録していただいている「健康づくり応援団」は286団体となり、市民17,466名の皆様が健康ネットに加入して頂いております。

結成当初から健康ネットは“健康づくりは幸せづくり”、そして“健康づくりでまちづくり”をキャッチコピーとしてその活動を行ってきました。現在「健康づくり応援団」の皆様の活躍と力添えのおかげで、市



大分市民健康ネットワーク協議会
会長 **松本 悠輝**

医学博士
松本内科循環器科クリニック 院長

民の健康づくりや地域の絆づくりのため、健康ネットの活動の輪が市民の皆様の中で大きく広がりつつあります。

健康ネットのここ1年の活動状況を振り返りますと、残念なことに新型コロナウイルス感染症の影響で、その活動はかなり制限されてしまいました。令和2年9月末時点でちょうど1,000名となった認定「市民健康づくり運動指導者」が市内240ヵ所で展開している運動教室では、運動による市民の健康づくりの基盤が着実に作られ、また健康ネットは「市民介護予防サポーター」の養成も行ってきましたが、その他の活動は大幅に自粛へと追い込まれ、第14回健康ネット総会をはじめ、ラジオ体操会、ラジオ体操講習会、そして健康づくり応援団交流ボーリング大会も中止せざるを得ない結果となってしまいました。

そのため今回の健康ネット14周年誌では、これまで毎回掲載させて頂いた「市長対談」、「健康ネットの活動」や「定期総会の様子」等はなく、「健康づくり応援団」の皆様の日頃の活動の紹介に紙面を大幅に割き、私が市民の皆様にぜひ伝えたい「フレイル予防」についてのメッセージを載せるなどで、健康ネット14周年誌の構成をさせて頂きました。

最後になりましたが、常々ご協力いただいております「健康づくり応援団」の皆様には、今後も引き続き健康ネットの発展のために、ご協力賜りますようお願い申し上げます。また健康ネットに暖かいご支援をいただいております市民の皆様方にも、この新型コロナ感染が落ち着いた際には、健康ネットの活動へのご参加と、今後も更なるご支援を賜りますようお願い申し上げます。



contents

- 01 ごあいさつ
- 03 2021年新春
パピネット君によるインタビュー
“フレイル予防”で
健康寿命を延ばしていこう!
- 10 「健康づくり応援団」紹介
- 42 食育の活動について
- 43 大分市食生活改善推進協議会
- 44 大分市保健所からのお知らせ
- 45 大分市民健康ネットワーク
協議会名簿

大分市民 健康ネットワーク協議会とは

大分市民健康ネットワーク協議会では、大分市内を中心に健康づくりの活動を行う団体、グループ等が相互に連携と交流を図り、広く市民に健康づくりに関する情報を提供する活動をしています。

健康づくり推進事業によって、「自分の健康は自分で守る」という市民意識の醸成を図り、大分市の「健康でまちづくり」の実現を目的としています。



大分市民健康ネットワーク
イメージキャラクター

パピネットくん



“フレイル予防”で 健康寿命を延ばしていこう！

大分市民健康ネットワーク協議会 会長
(悠々健康教室まつもと)

松本 悠輝

インタビュアー

ハピネット

知ってるかな？



「フレイル」っていったい何？

ハピネット 1年に1回発刊されてきた大分市民健康ネットワーク（以下「健康ネット」）の周年誌は、今回14周年誌では新型コロナウイルス感染拡大のため、残念なことに恒例の市長さんとの対談はとりやめたそうですね。そこで今回は数年前より健康ネットが力を入れて取り組んでいる「フレイル予防」について、健康ネットの松本会長にそのお話を伺いにやってきました。松本会長宜しくお願い致します。ところで、そもそも「フレイル」っていったい何なんですか？

松本会長 ハピネット君はいつも元気だけど、人は年齢を重ねると自然に腰や膝が痛くなったり、体重や筋肉量が減ってくるなど、身体のいろいろな部分の衰えが出てくるよね。それに加えて物忘れがひどくなったり、うつ傾向がみられたりと精神心理面の衰えもでてくるんだよ。またハピネット君も知っているように、最近では一人で暮らす高齢者の方も増えてきていて、人と人とのつながりというか絆も薄れ、生活の広がりも低下するなど社会性の衰えも指摘されているよね。

これらの衰えに対して対策をとらずそのまま暮らしていると、健康な人であっても徐々に身体が虚弱になっていくんだよ。「フレイル」とは医学的には『加齢に伴

フレイル??





う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』と定義されているけど、わかりやすくいえば、健康な状態と介護が必要となる状態の間の「虚弱」な状態を「フレイル」と呼んでいるんだ。

ハピネット そうなんだ！ だからいつまでも元気で自立して過ごし、可能な限り介護を受けずにすむように、いつも生活全般において「フレ

イル対策」を実践しなければならないんですね。たとえ介護が必要となった場合でも、「フレイル予防」を実践していれば、平均寿命から健康寿命を差し引いた期間すなわち介護を受ける期間をできる限り短くしていくことができるし、元の健康な状態に戻ることも十分可能なんですね。

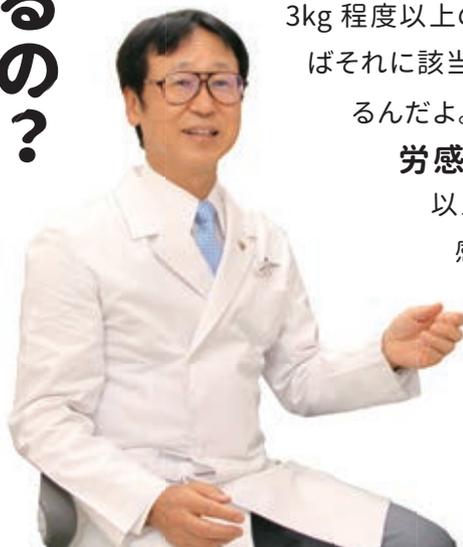
松本会長 さすがハピネット君は物分かりがいいね。健康ネットを立ち上げた14年前は、主に健康ネットの活動目的は生活習慣病対策・メタボ対策としての運動や食事のことを、市民の皆さんと一緒に考えて実践してき

たんだよ。しかし現在の県や大分市の超高齢社会の現状をみると、今後は健康寿命を延ばすためには、「メタボ対策」以上に「フレイル対策」に健康ネットも力を入れていかなければならないと考えているんだ。現在健康ネットは主に市民健康づくり運動指導者の皆さんの協力を得て、「フレイル予防」で生活機能維持・改善を行っているところなんだよ。





どんな状態になれば「フレイル」と呼ばれるの？



ハピネット 松本会長!どのような状態になれば「フレイル」といわれるような状態になるの？

松本会長 「フレイル」というのは身体の衰え以外に、精神心理面の衰えや社会性の衰えが含まれるので、その診断というか評価は非常に難しいんだ。様々な評価方法があり、まだ統一されたものはないけれども、**現在多くのお医者さんが診断として用いる「身体的フレイル」の評価基準は5項目あって、そのうち3項目以上該当すれば「フレイル」であるといわれ、1～2項目該当すれば「プレフレイル(フレイル前段階)」といわれているんだよ。**

ハピネット 「身体的フレイル」の5項目について具体的に知りたいので、どのようなものが教えて下さい!

松本会長 「身体的フレイル評価」の一つは①「**体重減少**」で、1年で4～5kg、半年で2～3kg程度以上の体重減少があればそれに該当するといわれているんだよ。二つ目は②「**疲労感**」で、ここ2週間以上訳もなく疲れた感じが続くようであれば該当するといわれている。そして3つ目は③「**身体活動量の低下**」で、軽い運動や体

操、定期的な運動やスポーツを1週間のうち1日もやっていなければ、これまた該当するといわれているんだよ。ところでハピネット君は運動しているの？

ハピネット もちろんですよ。👍ラジオ体操は毎朝欠かさず参加していますし、「市民健康づくり運動教室」で月2回は公民館に行って地域の皆さんと仲良く「ハピネット体操」や「脳トレ」をやっています。「あるとくおおいた歩得」(※P44参照)にも参加しているので、夕方の散歩も欠かしていませんよ。また松本会長から勧められたスクワットや片足立ち、それにかかと落としで、筋活や骨活にも努めています。

松本会長 **それは素晴らしい!**

継続は力なりです。ぜひ続けて下さいね。さて③「**身体活動量の低下**」の次は④「**歩行速度の遅延**」が4番目の項目で、通常歩行速度が毎秒1.0m以下、つまり6mの距離を6秒以内のスピードで歩けなくなると、この項目の一つに該当するんだよ。よく私が「6m歩行速度」ってしているやつだよ。長い横断歩道を青信号の点滅している間に渡り切れない人はフレイルだといわれるが、それがこの項目に該当するんだ。また「6m歩行速度」の代わりに「5回椅子立ち上がりテスト」といって、5回椅子から立ち上がるのに12秒以上かかるようであれば、身体機能が落ちてると評価する方法もあるね。そ

して最後は⑤「筋力の低下」で、その評価は現在握力で評価しているんだ。男性は握力が28kg未満、女性では18kg未満が「身体的フレイル」の該当項目になるんだよ。

ハピネット ヘー!。私は握力が32kgあり、5項目の「身体的フレイル」はすべて該当しないから大丈夫みたいで安心しました。

松本会長 「身体的フレイル」を理解する上で、ハピネット君にもう一つぜひ知っておいてもらいたい言葉があるんだ。それは「サルコペニア」という言葉で、「サルコ」とはギリシャ語で肉とか筋肉という意味で、「ペニア」とは減少とか消失とかいう意味なんだ。つまり「サルコペニア」とは筋肉量の減少や筋力低下を意味し、これが「身体的フレイル」の最大の引き金といわれているんだよ。タンパク質の豊富な肉食を敬遠したり、歩いたり運動したりすることが少なくなると、筋肉量はドンドン衰えていくといわれている。最近NHKテレビなどでよく放映している筋肉体操、そう「筋肉は裏切らない!」の筋肉体操は「身体的フレイル対策」としては非常に大切なことなんだよ。もちろんやり過ぎると良くないけどね。運動も過ぎたるは及ばざるがごとし!だよ。研究では筋肉量が衰えると「フレイル」になりやすいだけではなく、筋肉量が多い人と比べると寿命が短いことも知られているんだよ。

ハピネット そうなんですか!でも筋肉量って簡単に調べられるんですか?

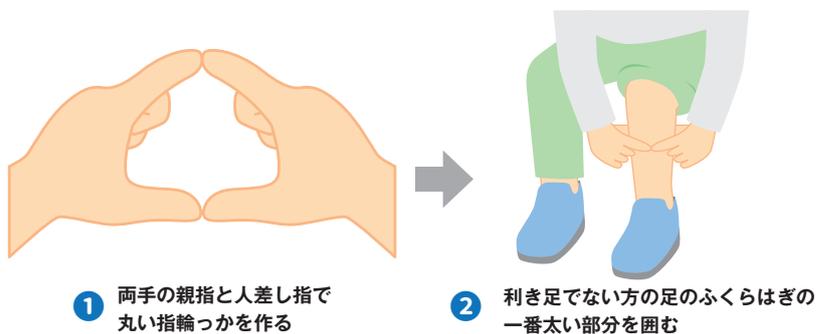


松本会長 下腿周囲長が男性では34cm未満、女性では33cm未満が「サルコペニア」に相当するという評価の方法もあるけれども、簡単に自分の筋肉量をフレイルチェックする方法があるんだよ。それは「指輪っかテスト」といって、自分の両手の親指と人差し指で丸い指輪っかをつくり、利き足でない方の足のふくらはぎの最も太い部分を囲む方法なんだ。もし指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができれば、「サルコペニア」の状態の恐れがあるね。

ハピネット 私の場合、足のふくらはぎの最も太い部分で、両手の親指をくっ付けて指輪っかを作

ろうとしても、左右の人差し指がくっ付かないから、「サルコペニア」ではなさそうですね。

松本会長 そうだね。両手の親指をくっ付けて指輪っかを作って、左右の人差し指がくっ付かないならOKだよ。でもさっきも言ったけど、「フレイル」は「身体的フレイル」だけではなく、「精神・心理的フレイル」や「社会的フレイル」もあるので、ただ単に身体を鍛えるだけではなくて、日ごろから元気であるための工夫として生活全般での“心と体の健康づくり”が必要なんだよ。健康ネットはその意味で「フレイル予防」に十分貢献していると思うよ。



「フレイル」になれば、いったい何が悪くなるの？



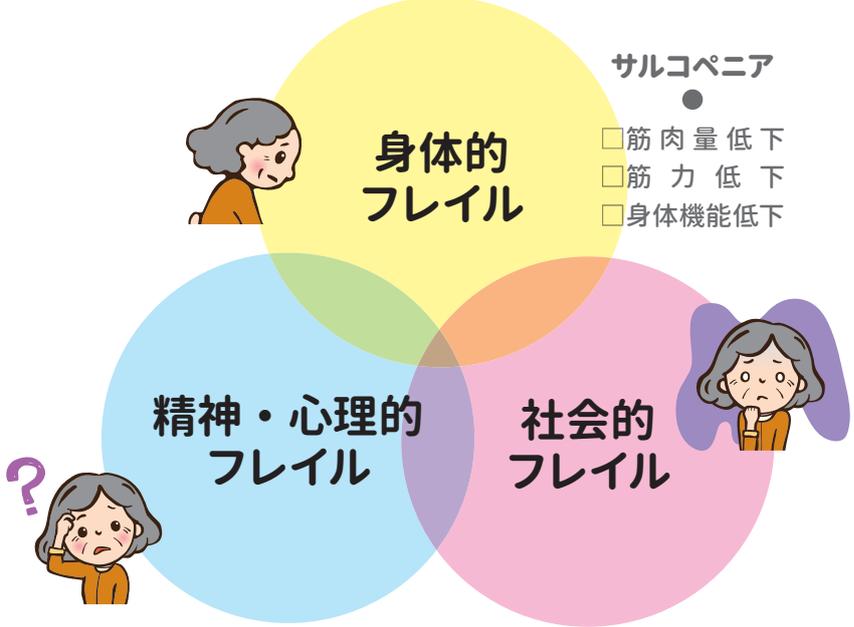
ハピネット 「フレイル」のことはかなり、今までの松本会長の説明で少しは理解できたような気がするんですが、どうして「フレイル」になると悪いのですか。

松本会長 最近の医学的な研究によると、「フレイル」は糖尿病、心臓や血管の病気、慢性腎臓病（CKD）、慢性的な呼吸器の病気、肥満そして悪性腫瘍つまり癌などの生活習慣病との関連性が報告されていて、「フレイル」があると、明らかに転倒しやすくなったり、移動の障害や日常生活活動（ADL）の障害を引き起こし、入院となることが多くなったりするんだ。また寿命も短くなるともいわれているんだよ。**慢性的な病気がある人が「フレイル状態」になると、その慢性疾患を基盤として悪化するリスクが高まることも知られているんだ。**私が個人的に一番の問題にしているのは、2025年

には65歳以上の高齢者のうち約700万人以上になるといわれている「認知症」に、「フレイル状態」になると明らかになりやすくなるということかなあ。「認知症」は今介護が必要になる主な原因の第1位といわれているし、「フレイル」から「認知症」になり、そして「寝たきり」になり、その後「誤嚥性肺炎」を繰り返しながら、最終的には死亡していく人が益々ふえていくことを医師として一番危惧しているんだよ。

ハピネット 「フレイル」になると大変そうですね。やはり「フレイル予防」は、市民の皆がやっていかなくてはならないことなのですね。そうして健康ネットの『健康づくりは幸せづくり!』、『健康づくりでまちづくり!』の行き着く先の『**日本一健康で幸せなまち、大分!**』の夢を達成できるといいなあ。

フレイルとサルコペニア





フレイル予防のためには、何をすればいいの？

ハピネット では具体的に「フレイル」にならないためにはどうしたらいいのですか？

松本会長 「フレイル予防」は大きな3本の柱からなっているんだよ。

一つは「栄養(食)と口腔」

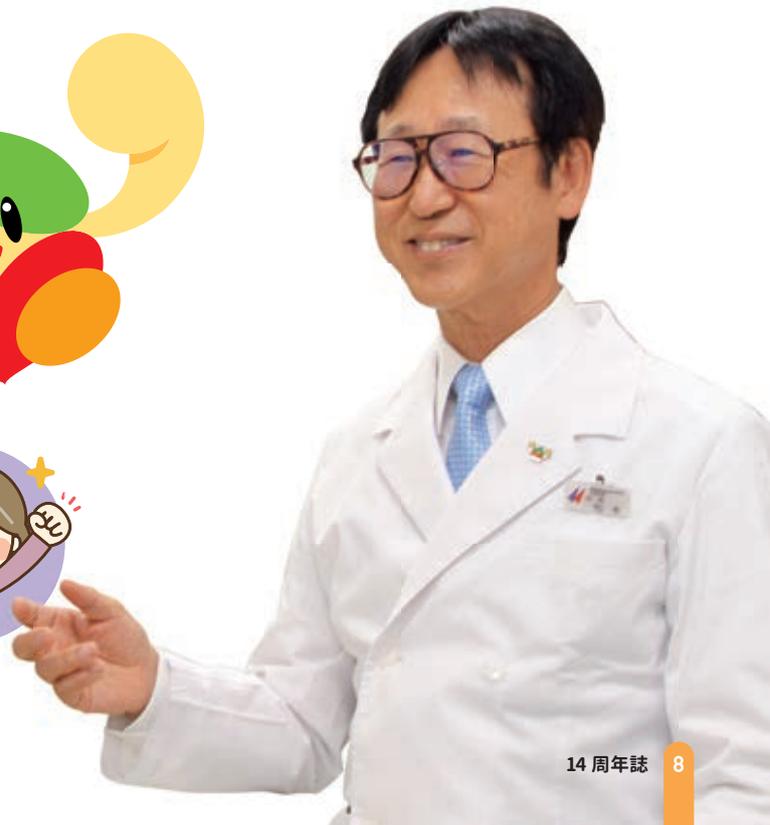
二つ目は「身体活動(運動)」

三つ目は「社会参加」



「栄養」に関しては、十分なたんぱく質をとること、バランスよい食事をとること、そして水分を十分にとることが必要だね。野菜料理と、肉か魚のたんぱく質の豊富な料理の、両方の料理を毎日2回以上食べて欲しいな。できれば一人で食べる孤食ではなく、

1日1回は誰かと一緒に食事ができるといいね。そして咀嚼機能つまり噛む力を維持するために、定期的に歯科受診も必要だよ。口の健康への意識が低下して、噛んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくるような状態のことを「オーラルフレイル」というんだけど、この「オーラルフレイルの予防」も必要だね。「身体活動」は運動や社会活動などのことだけど、ハピネット君もやっているような1日30分以上の汗をかくような運動を週2回以上はして欲しいね。手軽にできるのは歩くことだけど、歩行習慣をつけるために、1日のタイムスケジュールに運動時間を設定し、具合の悪い時や天候の悪い時を除いて毎日歩いて欲しいな。できれば早歩きで。日常生活ではエスカレーターやエレベーターではなく階段を使う方がいいよね。そして



スクワットなどの筋トレも可能であれば頑張っけて続けて欲しいな。そして3番目の「社会参加」だけでも、個人的にはこれが最も大切だと思っているんですよ。“心の健康”を保つ意味でも、“生きがい”や“居場所づくり”のためにも、“社会とのつながり”は必要だよ。そのために前向きに余暇の活動やボランティアなどを、ぜひお友達やお仲間と一緒にやることが「フレイル予防」に重要であると私は思っているんだ。

ハピネット 今日は松本会長から「フレイル」の話を聞くことができ、「フレイル」のことがよくわかりま

した。知識として知るだけではなく、ぜひ今日から「フレイル予防」に励み、実践したいと思います。健康ネットのキャラクターである私は、これからも引き続き健康づくりの輪が広がるよう、運動・

食・地域活動・文化活動等で活躍している「健康づくり応援団」の皆さんの胸で手を広げ、一杯旗振りをやっていきます。

松本会長!
今日はためになる話をありがとうございました。



● フレイル予防のための3つの柱 ●

