

## 3つのフレイル

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年から続いています。今年10月は、「認知症」「フレイル(虚弱)」にならない生き方の講演。令和6年施行「認知症基本法」にもあるとおり、高齢者なら、いつなってもおかしくない認知症ですから、なった人もまだの人も、共に支え合って生きていくことが前提ですが、予防するならこんな方法・・・と、運動や食生活、社会とのつながり方についての講演でした。

開塾当時から先生がおっしゃっている「貯金より貯筋」、すなわち筋肉の衰えを少しでも抑えて、**身体フレイル**を防ぐことは、認知症予防にも関連します。同時に、口腔フレイル、社会的フレイルも退治すべきフレイル。どちらもさまざまな病気につながりますが、特に**口腔フレイル**は誤嚥性肺炎のリスクを、**社会的フレイル**はアルツハイマー型認知症のリスクを高めます。慶應義塾大学の「定年退職後も働いている人は、働かない人より認知症発症時期を2年あまり遅くすることができる」という研究を紹介しつつ、働くことや、出かけて複数の人と会話をする生活の大切さを述べられました。身体フレイルについては、右の「一生元気な体をつくる5つの力」のおさらいをしましたね。



### ①身体フレイル 転倒→寝たきり

### ②口腔フレイル →誤嚥性肺炎

### ③社会的フレイル →認知症



## 一生元気な体をつくる 5つの力



ゲスト講演者のひとり、自治体、健康保険組合などに健康支援や介護予防サービスを提供する会社「くまもと健康支援研究所」の代表・松尾洋さん。「自分が認知症になった時の対応を、**家族や仲間と話し合っている人**、手を上げてください」と会場に呼びかけます。「いつなってもおかしくない」と頭ではわかっている、実際は、なかなか**「自分ごと」**となっていない証拠に、手を上げた人はごく少数で、どっと笑いが起きた場面です。



令和6年12月厚生労働省発行  
「認知症対策基本法 解説版」リーフレットより抜粋

令和4年の認知症の高齢者数は約443万人、軽度認知障害(MCI)の高齢者数は約559万人と推計され\*、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群と言える状況です。平成16年、「痴呆」という用語は「認知症」に変更されました。令和6年、日本政府は、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方「新しい認知症観」を示しています。

\*厚生労働省 令和5年度 老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究報告書」(研究代表者:二宮利治)

こちらの紙面に関するお問い合わせ、  
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局  
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)  
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)