

先月の続きです。

元気な高齢者は高齢者（65歳以上）のうち75%、25%は介護が必要な状態です。当然、介護予防のターゲットは元気な高齢者と要介護状態の高齢者の中間層となります。

この中間層の方々は要介護状態になりやすい状態ですが、自分がその状態にあるか否かは以下の方法で判断できます。

1. 体力・運動機能面からの判断方法（a～eのうち三項目以上に該当する場合は要注意）
 - a. 階段を上がる時、手すりや壁を使わずに上ることが困難
 - b. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がるのが困難
 - c. 15分位続けて歩くことが困難
 - d. この一年間に転倒したことがある
 - e. 転ぶことの不安が大きい

 2. 筋肉の状態からの判断方法＝サルコペニア（aに加えてbとcいずれか、または両方を満たす場合は要注意）
 - a. 筋肉量の低下
 - b. 筋力の低下
 - c. 身体能力の低下
- ・サルコペニアの簡易測定方法（指わっかテスト）
- a. 親指と人差し指で「わっか」をつくってふくらはぎの最も太い部分をつかむ。
 - b. この時「わっか」がスカスカ状態であればサルコペニアのリスクがある。
3. 体調状態からの判断方法＝フレイル（a～eのうち三項目以上に該当する場合は要注意）
 - a. 体重の減少
 - b. 疲れやすい
 - c. 身体活動量の低下
 - d. 歩行速度の低下
 - e. 筋力の低下

誰でも要介護状態になりますが、それを先送りできれば、また現在要介護状態の人は要介護の重度化を防ぐことができればより良い生活が可能でしょう。

運動機能低下、サルコペニア、フレイル（虚弱）などの判断方法は、要介護のリスクが高い状況が判断できます。いかがでしたか？その他には、栄養摂取状況や口腔機能状況などからも要介護リスクが高い状況が判断できます。 …次回につづく

…次号に続く

1. 自立した生活で人生を過ごすためには、健康余命の要因や不健康余命の原因（要介護の原因）を知ることが有効です