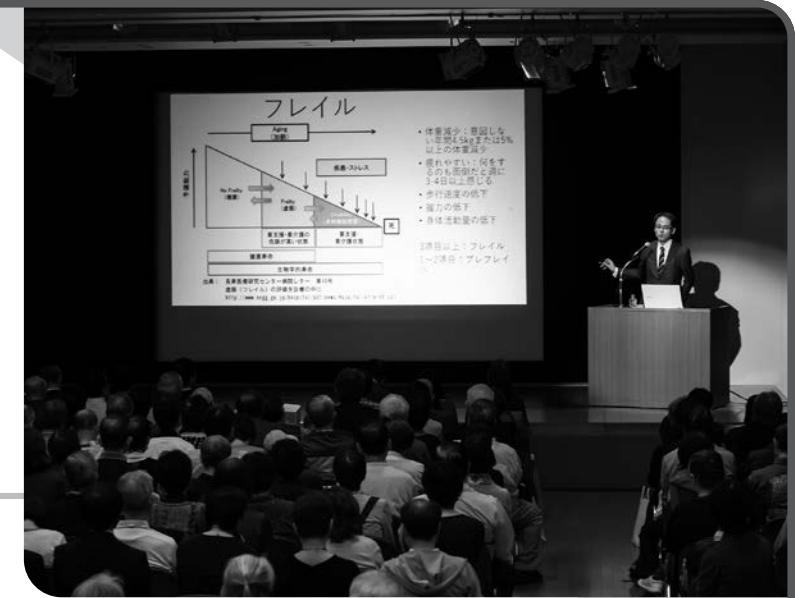


フレイル予防セミナー

～元気なし、食欲なし、外出なしの「3なし状態」にならないために～

[共催]フレイル漢方薬理研究会、クラシエ薬品株式会社 [後援]朝日新聞社メディアビジネス局

健康に対する漢方の考え方、筋力や心身の活力が低下した状態「フレイル」の予防という観点から注目されている。人生100年時代を健やかに生きるためにフレイル予防セミナーが10月17日、浜離宮朝日ホール(東京)で開催され、多くの人が集まった。



基調講演

必要なことは?!

熊本赤十字病院 総合内科部長

加島雅之 先生

フレイルとは加齢に伴う体重減少、疲労感、歩行速度の低下、握力低下、活力の低下などを表す言葉で、平たくいえば「弱っている状態」を指します。体が弱っている人ほど、病気になると症状が重くなりやすい

ということを説明するために新しく生まれた概念ですが、フレイルの原因には「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルを予防することは健康に活動できる期間(健康寿命)を延ばすことにつながりますが、そもそも健康とは何でしょう。世界保健機関(WHO)憲章の前文によれば、健康とは「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態に

といいます。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルとは「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルとは「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモ

ティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルとは「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモ

ティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルとは「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモ

ティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

フレイルとは「身体的因素」「精神的因素」「社会的因素」があると考えられています。身体的因素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモ

ティブシンドロームなど。精神的因素には抑うつや認知症、社会的因素には孤独や引きこもりが含まれます。

企業講演

毎日の健康に強い味方!!

クラシエ薬品株式会社

矢嶋浩平 先生

漢方薬簡単ポイントチェック

- 疲れが取れにくくなかった
- 食欲がなくやせてきた
- 歩くのが遅くなかった
- 力が入らなくなかった
- 出かけるのがおっくうになった

あなたはいくつがつきましたか? 三つ以上的人はフレイルかも!

漢方を選ぶ際のポイントは、まず健康な人体にとって「いらないものを除くタイプ」と、「必要なものを補うタイプ」のどちらかを選ぶことです。後者の代表格が「人参」ですが、これ

は私たちが食卓で見る「人参」とは異なります。普段食べている「人参」はセリ科で、漢方の人参はウコギ科。この人参は約2千年前の中国の薬物書にも載っているほど歴史が古く、そこには「久しく服用していると、だんだんと身の動きが軽くなり、寿命を延ばせるようになる」と書かれています。

昔の日本では「初老を迎えたら、人間の成長・老化に関わる「腎」を守る薬を少量、長期的に飲みなさい」といわれてきました。初老とは具体的に何歳ぐらいかというと、だいたい

30歳位です。今は栄養状態が昔よりも何歳ぐらいかといふと、だいたい

30歳位です。今は