



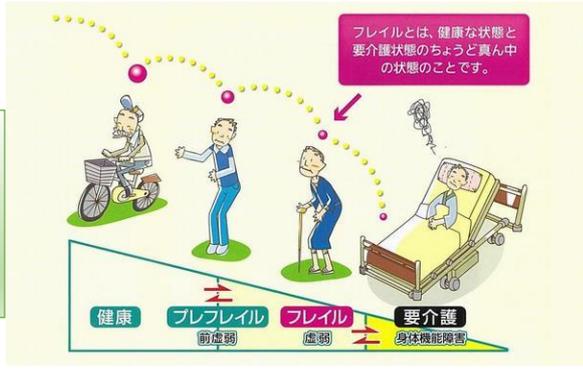
フレイルとは高齢者の体力が低下し、要介護のリスクが高い状態

支援することで再び健常な状態に復することが可能な状態

フレイルは、要介護と健常の中間にあり、筋力低下、活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労感、体重減少などの診断が基準となる。①6か月で2~3kgの体重減少 ②握力が男性26kg未満、女性18kg未満 ③通常歩行速度1.0m/秒未満が基準(横断歩道を青信号の間に渡れる) ④余暇での運動習慣がない、⑤最近、理由もなく疲れたような気がする

フレイルの評価

- 下記の5つのうち、3つが当てはまるとフレイル、1~2はプレフレイル
- 1. 体重が減少した
 - 2. 手の力が弱くなった
 - 3. 歩行速度が遅くなった
 - 4. 疲れやすい
 - 5. 身体活動が低下した



指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

筋力が衰える現象をいいます。年齢ごとに行われて

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク



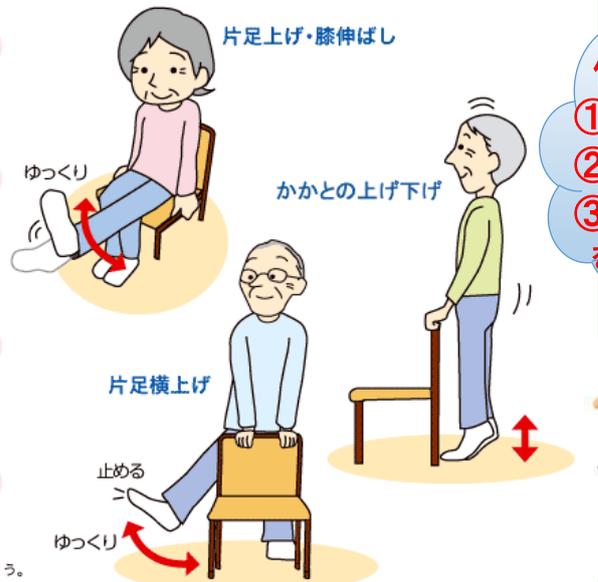
Tanaka.T.et al. Geriatr Gerontol Int 2018

NHK ホームページより引用

HbA1c8.0%以上では、認知機能低下、認知症、転倒、フレイルなどが増加する。サルコペニアは、骨格筋量や筋肉機能低下を特徴として、加齢に伴って生じやすい。身体機能とともに耐糖能を低下させ、糖尿病の発症を助長する。身体的問題(転倒しやすい)や精神心理的問題(うつなど)や社会的問題(一人暮らしなど)も含んでいる。これらの予防と治療には、**食事と運動を中心とした生活習慣の改善**が大切である。 糖尿病療養指導ガイドブック 2018

フレイルの予防 (筋トレの例)

- ★片足上げ・膝伸ばし
背もたれのある椅子に座り、ゆっくりと膝を伸ばし、下ろします。
- ★かかとの上げ下げ
椅子の背もたれに手を添え、そろえた両足のつま先を軸にかかとをゆっくり上げ下げします。
- ★片足横上げ
椅子の背もたれに手を添えて立ち、片足を横へ軽く上げ5秒ほど静止し、ゆっくり下ろします。
- ★両足立ちでのひざ屈伸
椅子に座ったり、立ったりを繰り返し行ないます。
※呼吸を止めないように、「吸って吐く」をゆっくり繰り返しながらいきましょう。



健康長寿のために

- ① 食事のバランス
- ② 筋力トレーニング
- ③ 社会活動参加を頑張りましょう!



徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌“さかえ”を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が
特集・企画されています。
非常にわかりやすく書かれていて、
読みやすい1冊です。
新たな知識が増えます

歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で 歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
→糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。	→歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、HbA1cが最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎臓病、糖尿病、敗血症、腎臓障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 間食をおまじりない	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
<input type="checkbox"/> 3 歯垢をきちんと磨き落している	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しつかりかめる
<input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に歯垢がたまっている
<input type="checkbox"/> 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入りの歯磨き粉を使っている	

(5歳以上にのみ) (かついた人)
これからは良い生活習慣で過ごしましょう。
(3~4歳にのみ) (かついた人)
一つでも良い生活習慣をしましょう。
(0~2歳にのみ) (かついた人)
すぐに生活習慣を見直しましょう。

全ての項目に○がつく場合は、お口の健康に問題がありません。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、
定期的に歯科を受診しましょう!