

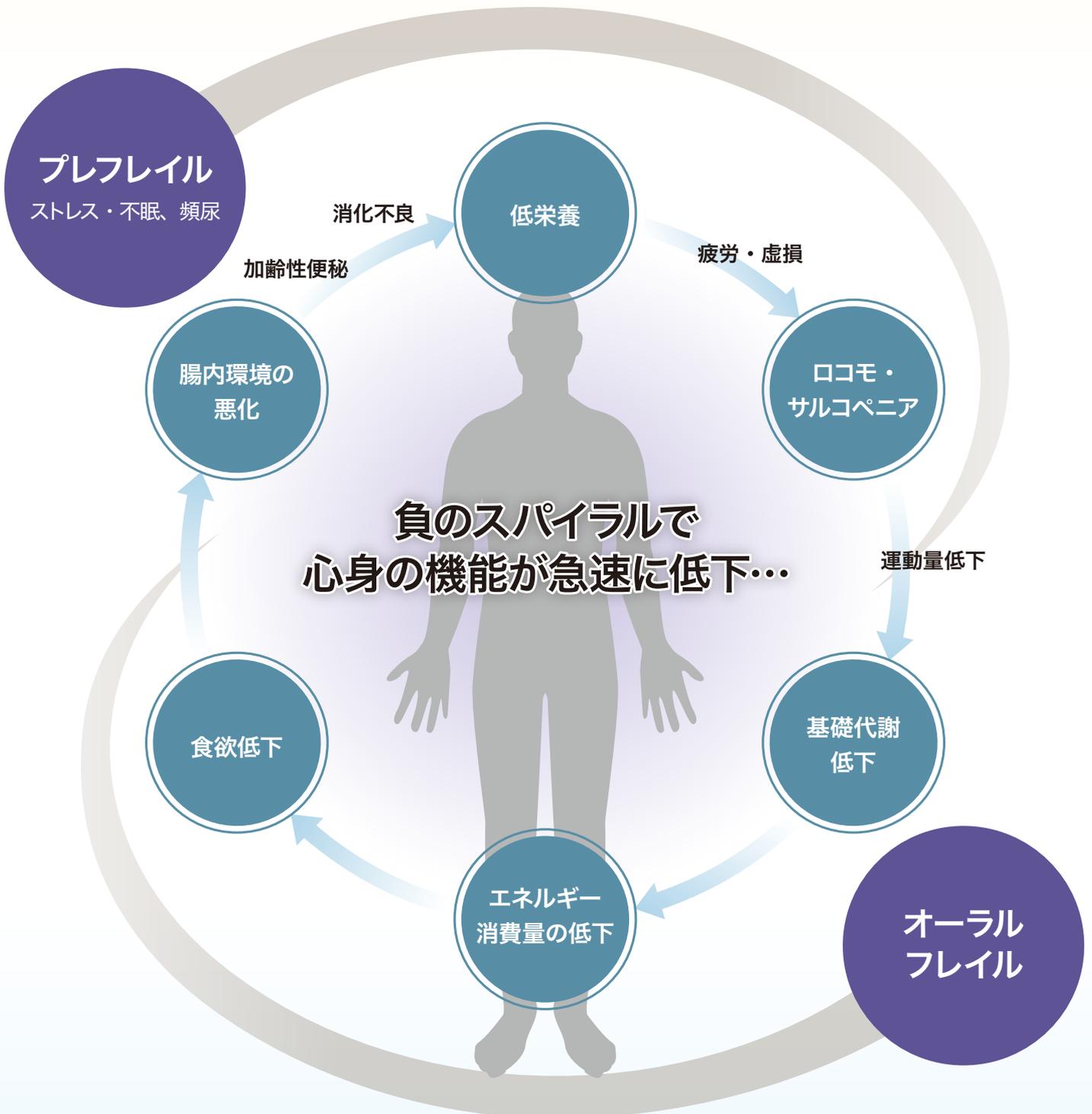
# 75歳以上の後期高齢者が注目！ 寝たきりのリスクが高まる **フレイル**

check!



## フレイルとは

フレイルとは加齢とともに心身の活力が衰え、ストレスに弱くなった状態。放っておくと全身の機能が低下し、要介護状態へと陥る危険性があります。適切にケアすれば元の健康状態へ戻ることも可能なため、寝たきり予防の一環として、フレイル対策が重要視されるようになっていきます。



健やかな未来を創る自然の力

福田龍株式会社

# プレフレイル対策

Check!



## プレフレイルとは

フレイルの前段階。リタイア後の社会性の低下や生活範囲の狭まりにより、心身に生じた変化がやがてフレイルへと進行する場合があります。  
対策としては、引きこもり要因となるストレスや不眠、頻尿の改善などが挙げられます。

## おすすめ生薬

ストレス  
不眠  
対策



### ホップ

ビールの原料で知られるホップは、苦味・健胃剤として広く使用されています。伝統的な効能では、**鎮静作用**、**催眠作用**などがあるといわれています。

ストレス  
不眠  
対策



### 霊芝

マンネンタケ科のきのこの一種。『新農本草経』に上薬として記載され、古くから万病に効くといわれます。伝統的な効能として**不眠症**、**神経衰弱**のほか**更年期障害**や**老人性気管支炎**に効果があるといわれています。

頻尿  
対策



### 人參・紅參

オタネニンジン洗净して干したのが「生干人參」、蒸して修治したのが「紅參」です。効果は**新陳代謝促進**、**生理活性賦活**、**精神安定化**、**血流改善**などが知られます。

頻尿  
対策



### 茴香 (フェンネル)

香辛料としても知名度の高い素材で、西洋だけでなく東洋でも古くから使用されています。伝統的には**利尿**、**腎臓結石**、**膨満**、**去痰**などに用いられます。



# ロコモ・サルコペニア対策

Check!



## ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

骨や筋肉、関節、神経といった運動器に障害が起こり、移動機能が低下した状態。変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチなどの疾患が起こり、悪化すると寝たきりリスクが急上昇するといわれます。

Check!



## サルコペニアとは

加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力が低下すること。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能が低下することを指します。

## おすすめ生薬

ロコモ  
対策



### タラ根皮

春の山菜「タラの芽」をつける根皮部分。**糖尿病**や**精神安定**の他、**リウマチ性関節炎対策**に使用され、近年では**コンドロイチン硫酸の吸収向上**の報告もあります。

ロコモ  
対策



### 霊芝

ビタミンDの前駆物質・エルゴステロールを含む霊芝は、**カルシウム吸収量の増加**が期待できるため、**骨粗しょう症**や**骨折対策**素材にもなり得ます。

サルコペニア  
対策



### 田七人參

近年、**抗疲労**や**運動時のパフォーマンス向上**などが報告されていますが、伝統的には**肝機能改善**、**血流改善**、**強壮**など非常に幅広い目的で使用されています。

サルコペニア  
対策



### 大棗

優しい風味が特徴で、中華料理などで全体の味をまろめ上げるのに欠かせません。伝統的には**強壮**、**鎮静**などの作用があり、**四肢が重いものを治す**ともいわれています。



健やかな未来を創る自然の力

福田龍株式会社

# オーラルフレイル対策

Check!



## オーラルフレイルとは

噛めない食品が増える。飲食時にむせ、食べこぼしが起こる。発音をはっきりしない…口腔機能の低下による、こうした症状をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルが慢性化すると栄養が十分に摂取できず、心身の衰えが加速します。

## おすすめ生薬

歯周病



### 桑葉

糖尿病素材として知名度が高い桑葉。伝統的には**糖尿病**の他に、**歯痛**や**便秘**などに使用されています。

歯周病



### 蒲公英

タンポポの全草。安全性の高い素材で、根は妊産婦向けコーヒーにも使用されます。**歯茎の腫れなどの炎症抑制**、**利尿**、**便秘改善**といった幅広い効果があります。

軽度の  
嚥下障害



### 桔梗

星型の花が特徴の桔梗は、観賞用だけでなく生薬としても古くから利用されています。伝統的な使用方法としては**去痰**や**鎮咳**、**血管拡張**などが挙げられます。

軽度の  
嚥下障害



### 花椒

特有の風味で、スパイシーな四川料理には欠かせない素材。伝統的には**軽度の嚥下障害**の他、**歯痛**や**頻尿**などに使用されています。



# 社会的フレイル対策

Check!



## 社会的フレイルとは

閉じこもりがちになり、社会活動への参加や社会的交流が減少した状態。他者との交流が減ることで判断力が衰えたり、外出機会の減少で体を動かさなくなり、全身の機能低下を招きます。社会的フレイルに陥る要因として、耳の聞こえ方の悪化によるコミュニケーション意欲の低下、排尿トラブルによる外出意欲の低下などが挙げられます。

## おすすめ生薬

聞こえ  
対策



### 牛蒡

日本では縄文時代初期頃から食べられた形跡が見つかるほど、古くから馴染みのある食品素材。中国では薬品として、**耳鳴り・難聴**や**歯周病**などに利用されます。

聞こえ  
対策



### 山茱萸

春に黄色の花が咲くことから、コガネバナとも呼ばれます。伝統的には**耳鳴り**や**難聴**に使用される他、**耳聾**や**白髪対策**、**神経保護**の報告もあります。

排尿  
トラブル  
対策



### 山薬

食品として知られる「ヤマイモ」と同種。**夜尿**や**滋養強壮**を始め、**美肌**、**止瀉**、**健忘**、**精神安定**など幅広い目的で使用されます。

排尿  
トラブル  
対策



### 茴香

古代ギリシア語では「マラトン」と名付けられており、スポーツのマラソンの語源になっているという説があります。伝統的に**失禁対策**に用いられます。



健やかな未来を創る自然の力

福田龍株式会社

# 「ニューノーマル」対応素材

コウザンコウケイテン

# 高山紅景天



## 概要

- 植物名 ベンケイソウ科 高山紅景天
- 学名 *Rhodiola sachalinensis*
- 使用部位 根茎

肺機能の低下による酸素不足は、疲労や息切れ、脳機能低下などさまざまな不調をもたらします。高山紅景天はそうした不調に有用で、中国ではオリンピックの候補選手が高地トレーニングの際に使用しています。

## 伝統的使用

抗疲労	高山病予防	滋養強壮
神経衰弱改善	鎮静	抗炎症

中国長白山薬用植物彩色図誌

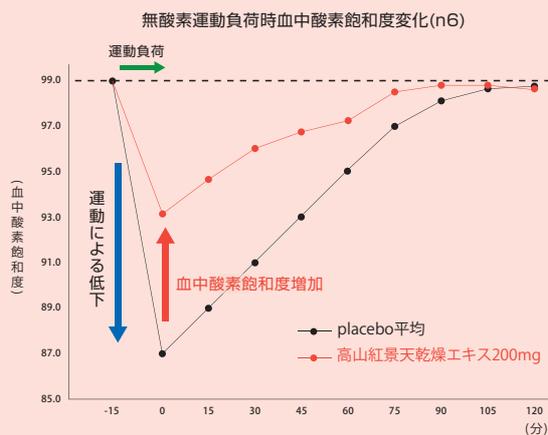
## 文献報告

アルツハイマー予防①②	記憶改善③	鎮静④
美白⑤	肝機能改善⑥~⑧	

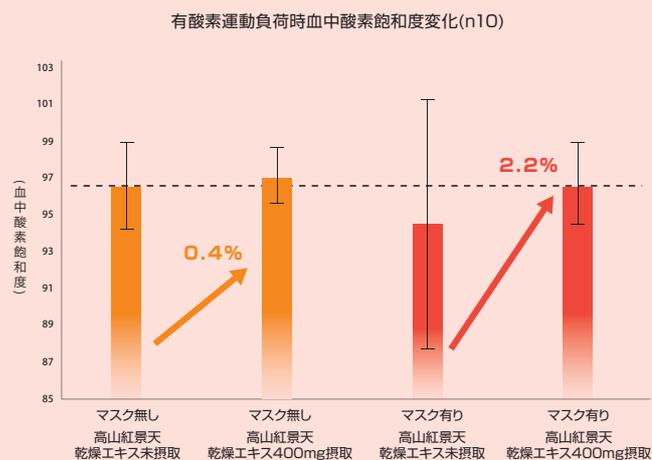
① Immunopharm. Immunotoxicol. 2003; 25: 295-304 ② Biol. Pharm. Bull. 2002; 25: 1101-4  
 ③ Chem. Pharm. Bull. 2001; 49: 399-401 ④ Phytomedicine. 2007; 14: 601-4  
 ⑤ Pharmazie. 2018; 63: 292-5 ⑥ Chem. Pharm. Bull. 2007; 54: 1921-11  
 ⑦ Biol. Pharm. Bull. 2008; 31: 1523-9 ⑧ World J. Gastroenterol. 2003; 9: 1559-62

## 血中酸素飽和度モニター報告

### 無酸素運動モニター



### 有酸素運動モニター



**結果** モニター参加者の約67%が**身体の軽さや息切れがない**という体感を得た。

**結果** マスク非着用時 **血中酸素飽和度が0.4%上昇**した。  
 マスク着用時 **血中酸素飽和度が2.2%上昇**した。