

報道関係 各位

人生 100 年時代の健康とは？

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 55「フレイル」号発行



HGM Vol.55「フレイル」号 表紙



pp.4-5 長寿時代だからこそ知っておきたい フレイルとは？



pp.6-7 予防いろいろ 対策いろいろ

アイセイ薬局は3月17日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 55「フレイル」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

フレイルってなんだろう？

「百寿者※」は年々増加し、2047年には50万人に達すると推計されるなど、平均寿命も百寿者の数も世界一となった日本。「人生100年時代」が身近になってきた今、健やかに年を重ねていくために知っておきたいのが「フレイル」のことです。年齢に伴って心身が少しずつ弱くなってきた状態のことを指し、誰にでも起こり得ます。まずはご自身や周りの方の心身の状態をチェック。フレイルやプレフレイル（フレイル予備軍）に気付いたら、それは健康寿命を延ばすチャンスです！今から対策を始めましょう。3月17日発行のHGM最新号では「フレイル」をテーマに、いつまでも健康に過ごすためのヒントをお届けします。

※百寿者：100歳以上の長寿者

食事の知識をフレイル仕様にギアチェンジ

フレイルの予防・対策法はコミュニケーションや運動、食事、メイクなどさまざまです。食事に関しては誤解や思い込みも多く、メタボに注意が必要な中年期とは真逆なことも。例えば、控えた方が良くと思いがちな卵はたんぱく源として優秀食材で、油も効率のいいエネルギー源。減塩の薄味で食が進まず、エネルギーや必要な栄養素の摂取が不十分になるなら本末転倒です。65歳未満は肥満や生活習慣病対策の食事、65歳以上は体重を減らさないよう意識して、知識をフレイル仕様にギアチェンジ。フレイル予防には、多様な食品から



pp.8-9 シニア世代の 食の思いにみあるある

まんべんなく栄養を取ることが効果的です。



HGM「フレイル」号では他にも、必要なお薬が多くなる高齢期に起こりやすい「ポリファーマシー」の問題とその解決策、炊飯器ひとつで、フレイル対策に大切なたんぱく質も手軽にばっちり取れるレシピ、地域の中の役立つ施設や活用法など、「フレイル」にまつわる情報を“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞

概要：発行部数 12万部／年 4回発行／判型 200×200mm／全 24ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、
フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国 600拠点以上

◆HGMはデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

【Vol. 55「フレイル」号 メイン監修者】

- 葛谷雅文先生（名鉄病院 病院長/名古屋大学名誉教授）：老年医学、フレイル研究・診療のエキスパート。「フレイル予防啓発に関する有識者委員会」委員長。

HGMの内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGMによる情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

【本件取材に関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
コーポレート・コミュニケーション部 広報担当：原田・蛭崎（かきざき）
TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193
E-Mail：koho@aisei.co.jp

【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
ヘルス・グラフィックマガジン編集部
E-Mail：hgm@aisei.co.jp

アイセイ薬局について <www.aisei.co.jp>

～誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日を。～

創業から40年、患者さまの健康を支え、地域社会の医療に貢献するために、さまざまな取り組みを行ってまいりました。「地域のかかりつけ」として健康管理の身近なパートナーになれるよう、薬による治療のサポートに加え、予防や未病の段階からの健康サポート、健康相談や地域活動を推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELiCO](http://www.helicoo.com)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.com)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：407店舗（2025年3月1日現在）

●アイセイ薬局40周年特設サイト：<https://www.aisei.co.jp/business/40th>