



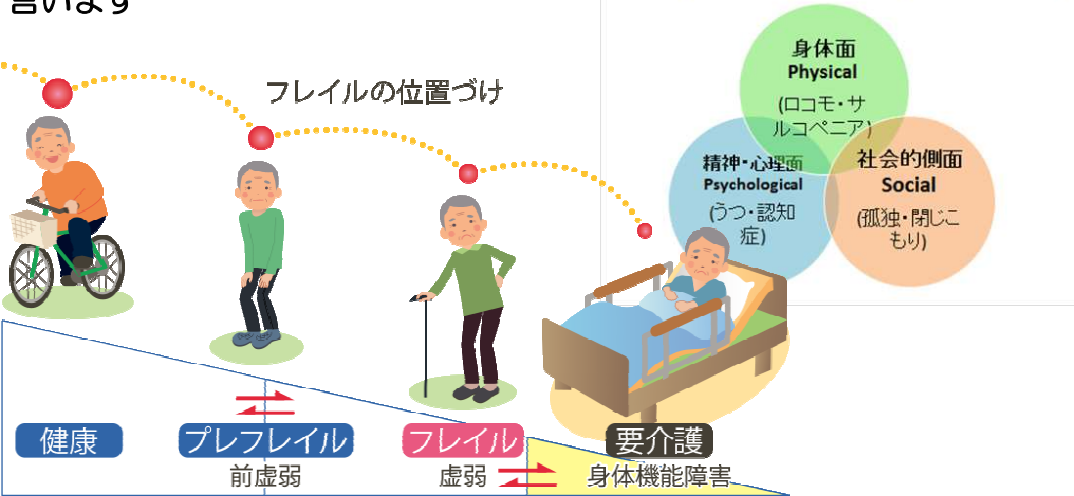
今月は「フレイル」についてのお話です。

「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？

「フレイル」は英語で“虚弱”を意味する「Frailty (フレイルティ)」が語源になっており、**健全な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態**として2014年5月に日本老年医学会が提唱した比較的新しい言葉です。

「ロコモ(ティップシンドローム)」や「サルコペニア」など”身体的”な変化だけではなく、加齢に伴う”精神的”・”社会的”な変化も含めたものが「フレイル」で、いずれかのバランスが崩れてしまうと容易に要介護状態になってしまう危うい状態のことを言います

フレイルは多次元の領域にわたる



日本語で「虚弱」と言った方がわかりやすいのでは？と思われるかもしれませんが、フレイルの正確な表現としては、すでに弱り切ってしまった状態ではなく、“**弱りつつある状態**”のことをいいます。

つまり、フレイルとは“**まだ元に戻ることでできる状態**”でもあるのです。今の自分の状態がどの段階にあるのかを早めに知り、食事や運動など適切な対応で再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

「フレイル」の基準について

J-CHS 基準では、以下の5項目のうち3つ以上当てはまると「フレイル」、1~2つ当てはまると「プレフレイル(フレイルの前段階)」と判断します。

- ・体重減少：6か月で2~3kg以上の体重減少
- ・疲労感：ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- ・身体活動：①軽い運動・体操をしていますか？
②定期的な運動・スポーツをしていますか？
上記2つのいずれもしていない場合。
- ・筋力低下：握力 男性26kg以下、女性18kg以下
- ・歩行速度：通常歩行速度 1.0m/秒以下

「フレイル」の予防

健康長寿のための3つの柱は「運動」と「栄養」、「社会参加」です。

①運動

たっぶり歩こう
ちょっと頑張って筋トレ

②栄養

バランスとたんぱく質を意識して
歯やお口の定期的なケアを

③社会参加

外に出かける機会を作って



加齢に伴い進むフレイルには、筋力低下など身体的な変化だけでなく、社会性やこころの変化も大きく影響します。趣味の集まりやボランティアに参加したり、誰かと一緒に食事を楽しむ事も予防には有効です。

