

フレイルという言葉を知っていますか？①

年齢を重ねると自然と体力や気力、身体の機能が低下し、転倒しやすくなったり風邪の治りが悪く重症化して寝込むなど、さまざまな障害が起こります。フレイルは、健康を崩しやすく介護が必要となる一歩手前の状態として、近年注目を集めています。

●フレイルとは…

フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階にあたります。多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、高齢者は特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。フレイル状態の人は、風邪や転倒などちょっとしたことがきっかけで寝たきりや要介護状態になりやすいことから、生活の質を大きく左右します。しかし一方で、早期に発見し対策を行うことで、健康に近い状態へ回復することも可能です。

介護予防のためにも日頃から自身でチェックを行い、該当する場合は普段の生活を見直してみましょう。自分でできる簡単なチェック方法として「J-CSH基準」「指輪っかテスト」などがあります。

▼J-CSH基準(2020年改訂)

5項目のうち、3つ以上該当するとフレイル、1つまたは2つだけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイル(フレイル予備軍)と判断する

- **体重減少**：6ヵ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
- **筋力低下**：[握力] 男性28kg未満、女性18kg未満
- **疲労感**：(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- **歩行速度**：通常歩行速度1.0m/秒未満
- **身体活動**：「軽い運動・体操を週に1回もしていない」
かつ、「定期的な運動・スポーツを週に1回もしていない」

〈Satake S and Arai H.Geriatr Genontol Int.2020;20(10):992-993.より〉

▼指輪っかテスト(筋肉量のチェック)

- ①親指と人差し指で「指輪っか」を作る
- ②ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



〈健康長寿ネット(長寿科学振興財団)より〉



【参考】健康長寿ネット(長寿科学振興財団 <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>)、健康長寿教室テキスト(国立長寿医療研究センター)、Satake S and Arai H.Geriatr Genontol Int.2020;20(10):992-993.より

フレイルという言葉を知っていますか？②

●自分でできるフレイル予防対策

フレイルの原因にはさまざまなものがありますが、低栄養や筋肉量の低下はフレイルを招く大きな原因です。

普段から食事・運動に気をつけることでフレイルの予防や進行を防ぐことができます。

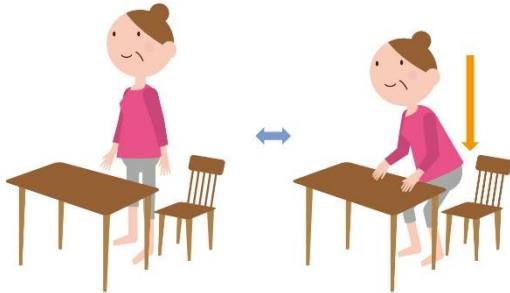
▼フレイル予防のための食事のとり方

- 1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂ること
- 主食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻類)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ること
- 筋肉の素となるタンパク質(肉・魚・大豆製品)、骨を強くするカルシウム(牛乳・乳製品・小魚)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚・キノコ類)を含む食品を積極的に摂ること
- 十分な水分を摂ること

<参考:健康長寿ネット(長寿科学振興財団)>

▼筋力・骨密度を増やす運動

●スクワット



- ①両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持つ
- ②背中が丸くなったり、かかとが浮いたりしないように、お尻をまっすぐ落とす
- ③太ももの前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行う

●上体起こし



- ①両ひざを立てて仰向けに寝る。
両手は頭の後ろで組む
- ②おへそをのぞき込むように頭を持ち上げる
- ③お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返す

<健康長寿ネット(長寿科学振興財団)より>

“最近痩せた、活力がない、食事があまり摂れない、疲れやすい”など気になる症状はありませんか？フレイルは身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会とのつながりの減少が重なり進行します。

フレイルは早期に適切に対処することで健全な状態に戻ることが可能です。ご自身・ご家族でチェックを行い、気になる症状がある場合は医療機関へ相談してみましょう。

【参考】健康長寿ネット(長寿科学振興財団 <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>)、健康長寿教室テキスト(国立長寿医療研究センター)、Satake S and Arai H. Geriatr Genontol Int.2020;20(10):992-993.より