

フレイルとは・・・？



フレイルの原因



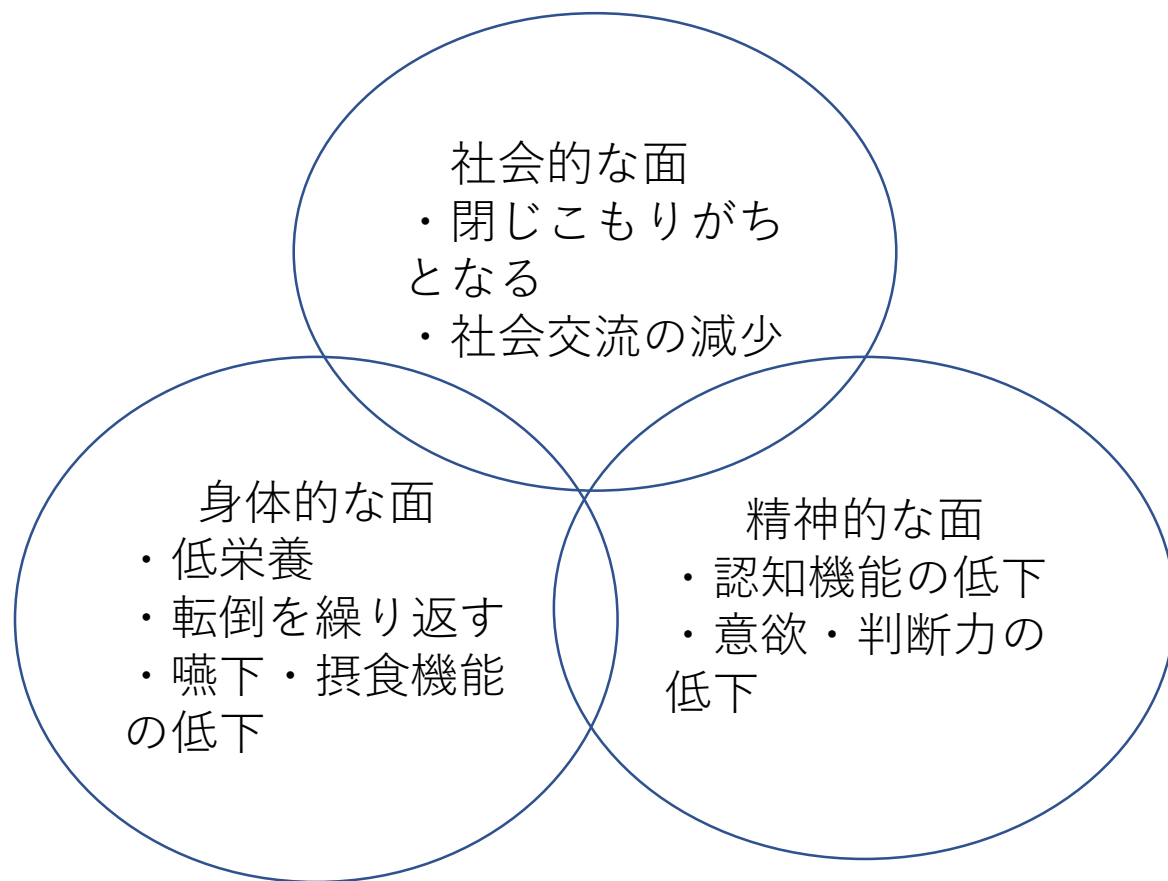
年齢とともに心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。介護を必要とする高齢者の多くが、このフレイルの段階を経ています。いつまでもイキイキとした毎日を過ごすために、フレイルの対策に取り組んで健康寿命をのばしましょう。

- ・ 加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- ・ 身体機能の低下（歩行スピードの低下）
- ・ 筋力の低下
- ・ 易疲労性や活力の低下

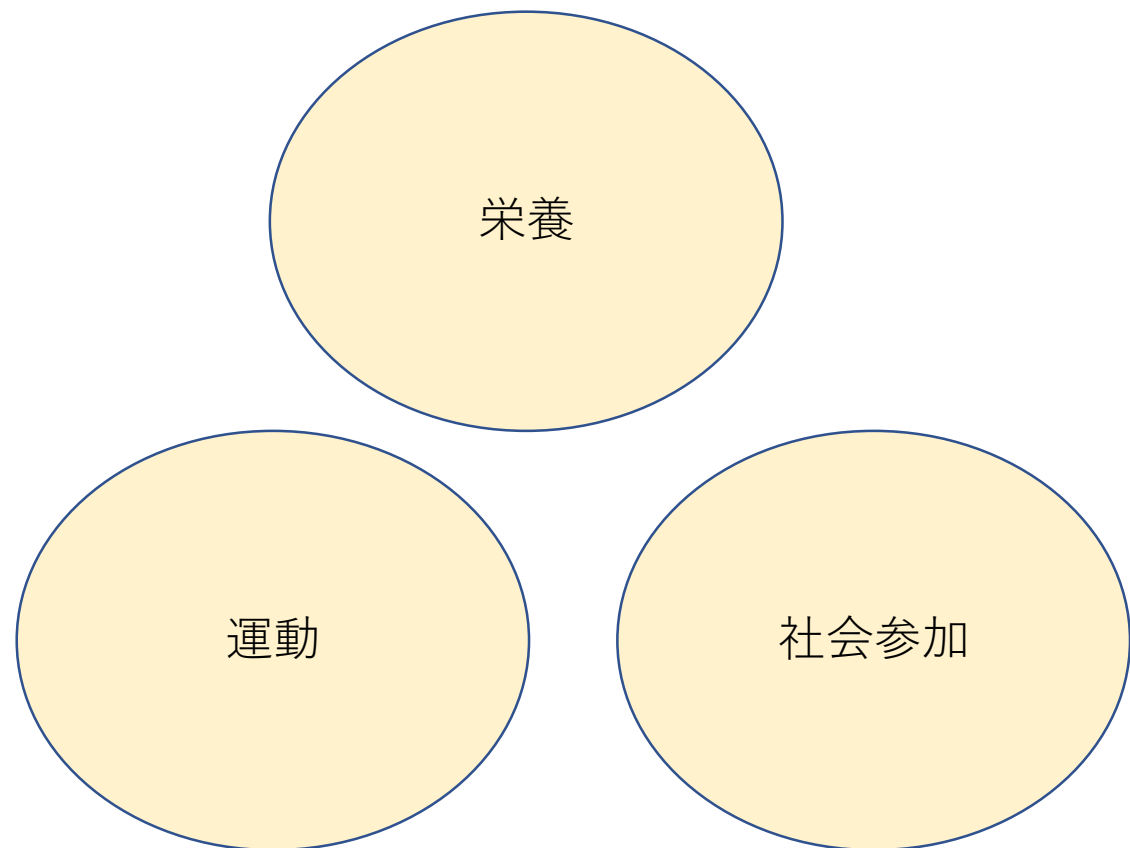
慢性的な管理が必要な疾患（呼吸器病、新血管疾患、抑うつ症状、貧血）にかかっていること

- ・ 低体重
- ・ 低栄養
- ・ 家族構成など

フレイルの多面性



健康寿命のための3つの柱



基本チェックリスト

項番	チェックの目的	フレイルの可能性のある点数
1~20	日常生活全般	10点以上
6~10	運動器の機能	3点以上
11~12	栄養状態	11が「はい」で、12のBMIが18.5未満の人
13~15	口腔機能	2点以上
16~17	社会的交流	16が「いいえ」の人（17も「はい」の人は要注意）
18~20	認知機能	1点以上
21~25	心理（抑うつ）状態	2点以上

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

運動

栄養

口腔

閉じこもり

認知症

うつ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

フレイルの予防

健全な段階からフレイルを予防するには、生活習慣病の（進行）予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

持病のコントロールを

既に糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをして悪化させないことが大切です。医師や薬剤師とうまく連携して、現在の状態を維持しましょう。



感染症の予防を

高齢者には免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。インフルエンザや肺炎が重症化して入院すると、免疫力の高いときなら問題にならない体内の常在菌による感染症にかかるなどしてそのまま寝たきりになってしまうこともあります。



バランスの良い食事を



フレイル対策には、規則正しく、バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

- ・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・きのこ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ること。
- ・筋肉のもととなるたんぱく質（肉・魚・大豆製品）と骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品・小魚）を含む食品を積極的に摂ること
- ・十分な水分を摂ること

口腔・嚥下機能を保つ



加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなると、硬い食材が食べられなくなったり、口の中でうまく飲み込める状態にできなくなることがあります。また、加齢に伴い飲み込む力（嚥下機能）が弱くなると、食べ物や飲み物が気管に入る「誤嚥」が起きることもあります。入れ歯を利用するなど、噛みやすくするためのケアをするほか、飲み込みづらさがあつたらそのままにせず、嚥下機能を保つリハビリをするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

運動

フレイル対策には、筋肉に抵抗をかける動作（レジスタンス運動）を繰り返し行い、筋肉の合成や骨密度の維持を図ることが重要です。また、運動して運動機能を維持するためにも、体をつくる栄養素（たんぱく質やカルシウムなど）が必要です。低栄養の状態でも運動を行っても、さらに低栄養状態を助長してしまいます。

スクワット



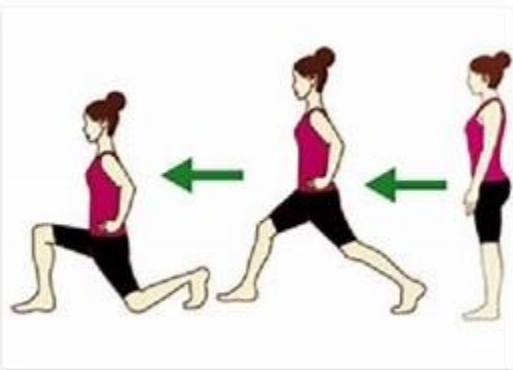
- ①両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
- ②背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないようにお尻を下にまっすぐ落とします。
- ③太腿の前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。

上体起こし



- ①両膝をたてて仰向けに寝ます。
- ②両手は頭の後ろで組みます。おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。
- 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回繰り返します。

ランジ



- ①片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
- ②①の状態からゆっくり元に戻します。足を入れ替えて交互に10回行います。

社会とのつながりを



介護予防の視点

高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を喪失することで気力や活気を失われることもあります。

外出する機会が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルへと進行することも少なくありません。

趣味のサークルなどで新たなつながりをつくったり、地域のボランティアなどで貢献する役割を担うことで、人との関りを保ち続けることは、社会的フレイルの進行予防になります。

おすすめしたいのは家族や友人とごはんを食べることです。

コミュニケーションをとりながら楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、多様な食材を食べられて低栄養になることも避けられます。

高齢者ご本人や、身近にいるご家族がフレイルという状態を知り、介護状態へと移行しやすい危険性をはらんでいること、フレイルが進行させないための日常的な配慮を行っていくことが有用です。