

「フレイルって何だろう？」

フレイルとは？

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語

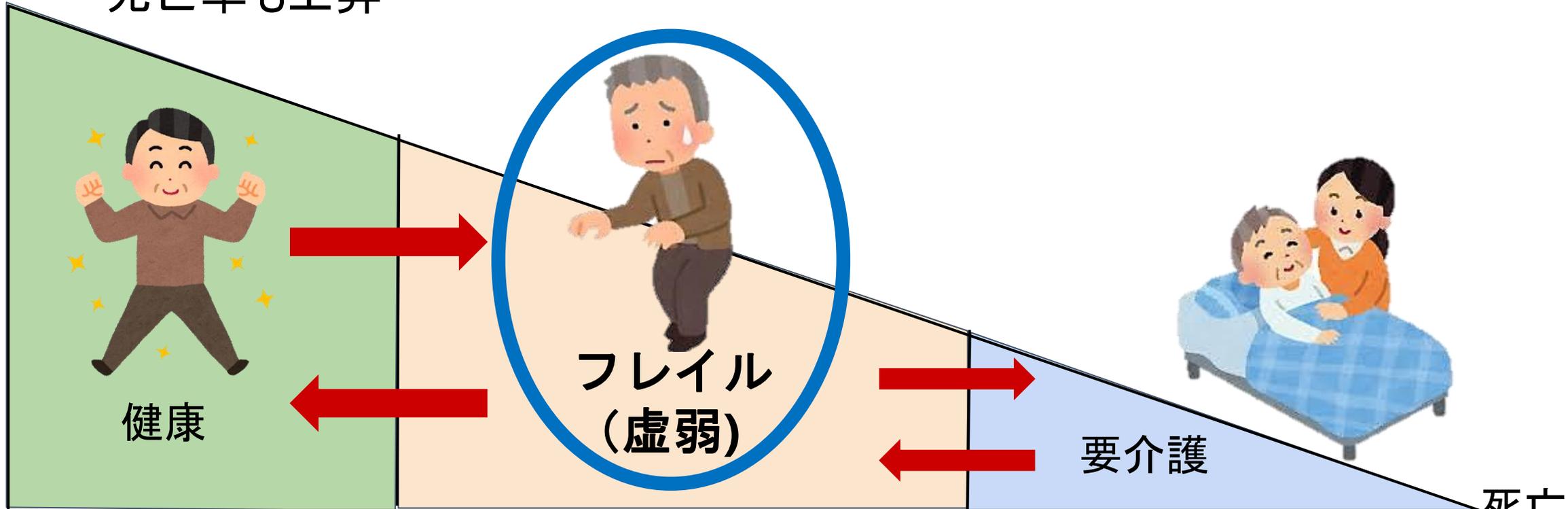
高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態



フレイルは

年齢を重ねるとともに心と身体の活力が衰えた状態

- ・フレイルを放置すると、病気の発症率が上がり重症化しやすい
- ・骨折や入院をきっかけに寝たきりになるリスクが高くなる
- ・死亡率も上昇



フレイルは、まだ元気な状態に戻れる状態！！

皆さん

体調はいいかがですか？

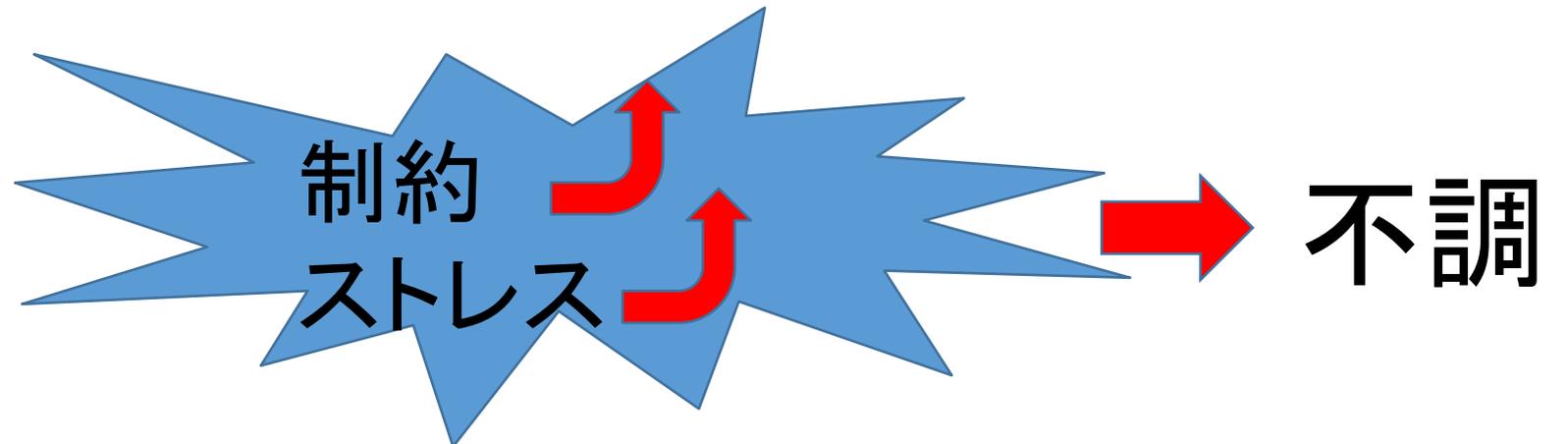
コロナ禍で “心身の不調”を感じる人が増えています

- ・からだがだるい、疲れやすい
- ・よく眠れない
- ・集中できない
- ・イライラする
- ・好きなこともやりたくない
- ・表情が暗い など



新型コロナウイルス感染拡大で…

- ・手洗い、うがいをするようになった
- ・熱を測るようになった
- ・消毒、除菌に気を付けるようになった
- ・マスクをつける時間が増えた
- ・外出が減った
- ・ソーシャルディスタンスを気にする…



外出自粛により活動時間が減っている！

国立長寿医療研究センターの調査によると…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により高齢者の運動量が3割減！！

皆さんは
運動していますか？



感染が怖くて極度に外出しないと…



動かない、運動量が減る



食べる量が減る・栄養が偏る



筋肉が痩せてしまい衰える



疲れやすい・転びやすい



さらに動かない、動けない、食べられない



骨折・寝たきり・要介護

フレイル

加齢だけでなく、 フレイルは色々な要因が影響している

身体面

- ・筋力/持久力
- ・低栄養

認知面

- ・認知機能
- ・抑うつ

社会面

- ・閉じこもり
- ・困窮/孤立
- ・交流機会

フレイルの予防方法

栄養

しっかり食べる
バランスの良い食事



運動

適度に動く

社会参加

趣味活動や外出を
積極的にする



- 例)
- ・ 地域の人と公園で（社会面）でラジオ体操（身体面）
⇒ 認知機能（認知面）の低下を防ぐ
 - ・ 栄養を考えた食事（身体面）をみんなで（社会面）食べる
⇒ 精神的安定（認知面）

簡単！フレイルチェック！！

- 1 体重が半年で2~3kg減った
- 2 歩くスピードが遅くなった
- 3 散歩・運動など週に一度もしていない
- 4 5分前のことが思い出せない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

結果は…

5つのうち

1～2つ当てはまる → 「フレイル前段階」

3つ以上当てはまる → 「フレイル」

フレイルについて細かく見ていきましょう
→ それぞれの項目へ

