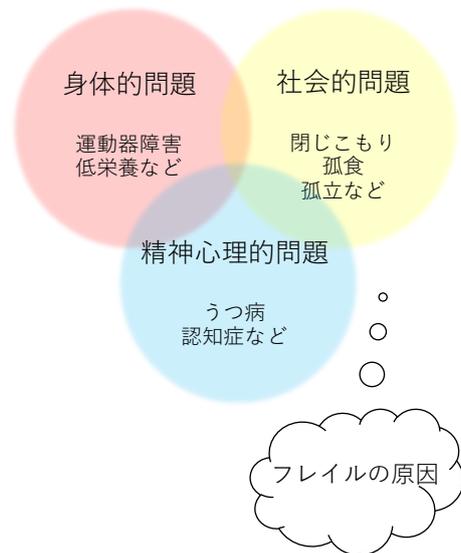


「フレイルについて」

フレイルとは



フレイルとは、「加齢に伴って心身の衰えた状態」を指します。また「健康な状態と要介護状態の中間」とも言えます。急に体重が落ちた、握力が落ちた、活動量が減った、歩くのが遅くなった、疲れやすいなどの項目が当てはまる方は、フレイル予備軍である可能性が高いです。フレイルには「身体的問題」「精神心理的問題」「社会的問題」が関わってきます。

身体的問題

身体的に弱ることがフレイルを引き起こします。具体的には、筋力が低下して歩行が困難になったり、噛む力や飲み込む力が低下して低栄養の状態になったりといったことがあります。特に高齢の方は活動量が低下して筋肉も落ちやすいため注意が必要です。

精神心理的問題

心の状態が衰弱したり、認知機能が落ちたりすることがフレイルを引き起こします。うつ病、認知症などが具体的な例であり、買い物や家事で適切な行動や判断ができないなどの症状が現れます。これらの病気は目に見えづらく、早期発見が困難です。

社会的問題

一般的に、高齢になると社会ネットワークは減少する傾向にあります。その結果行動範囲が狭まり、閉じこもり、孤立し、身体や精神的に問題を抱えることになり、前述した身体的問題、精神心理的問題につながりかねないのです。

フレイルに関係する「ロコモ」

ロコモティブシンドロームの略で、運動器(骨・関節・筋肉・神経)の障害によって立つ

ロコモ7つのチェック

- ✓ 片足立ちで靴下がはけない
 - ✓ 家の中でつまずく、すべる
 - ✓ 階段を上がるのに手すりがある
 - ✓ やや重めの家事が困難
 - ✓ 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難
 - ✓ 15分くらい続けて歩けない
 - ✓ 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ひとつでも当てはまるとロコモかも…

たり歩いたりするための身体機能が低下した状態です。自覚症状がなくても、ロコモが進行していることがあります。

フレイル・ロコモを予防するには

高齢になるにつれ

活動量、食事が減り、体力が落ち、外出が減り、さらに活動量が減る、という悪循環がフレイル・ロコモを進行させます。予防するうえで重要な点は、第一にバランスの良い食事です。特にタンパク質は筋肉をつくる成分ですので、積極的に摂取しましょう。第二に運動習慣です。軽めなストレッチなどから始めてみましょう。第三に人と話す機会を増やすことです。近隣の人と話したり、家族や友達と連絡を取ってみたりするのも良いでしょう。できることから少しずつ習慣づけていき、フレイル・ロコモを予防しましょう。

フレイル・ロコモを予防して健康寿命を延ばしましょう！

- ①よく噛んでよく食べる
- ②こまめに運動する
- ③人とたくさん話す

