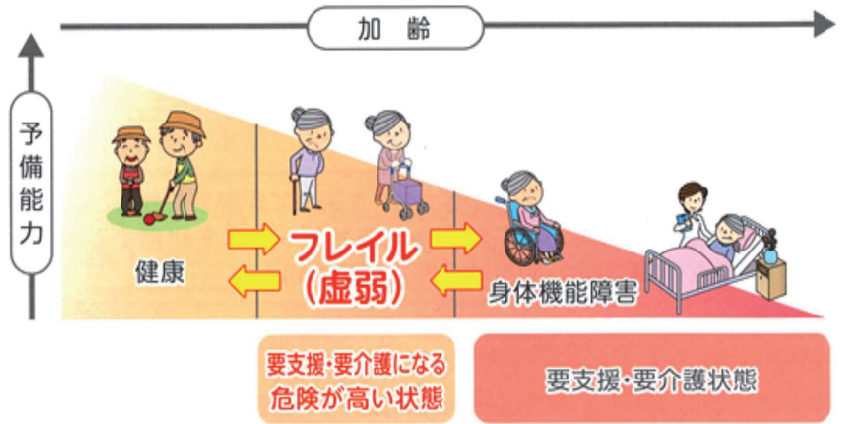


フレイルについて

しずさと診療所 リハビリテーション部門 理学療法士 堀井聡至

フレイルとは、年をとって活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下し、虚弱となった状態をいいます。健康と病気の間ともいわれ、高齢者の多くは『フレイル』の段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。しかし、適切な取り組みをすれば機能を回復できる時期でもあります。

次号では、フレイルにならない為の対策法をお伝えします。



サルコペニアをチェックする「指輪っかテスト」

椅子に腰掛け、ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の人差し指と親指で輪をつくって囲む。

太くてつかめない → 大丈夫

ぴったり囲める → 要注意

囲めて隙間ができる

→ サルコペニアの兆候あり



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝久准教授資料

フレイルチェック

次の5つの項目の中で、あてはまる状態はありませんか。該当する項目が多いとフレイルの疑いがあります。

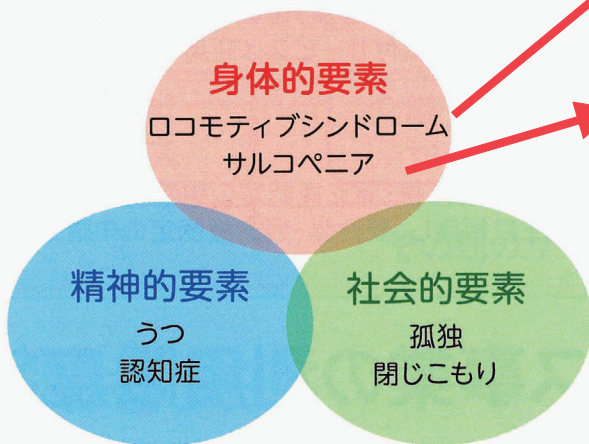
- ① 1年で体重が4～5kg減った。
- ② 疲れやすくなった。
- ③ 筋力(握力)が低下した。
- ④ 歩くのが遅くなった。
- ⑤ 身体の活動量が減った。



1～2項目該当 ⇒ プレフレイル

3項目以上該当 ⇒ フレイルの疑いあり

フレイルの要素



【ロコモティブシンドロームとは・・・】

運動器の障害のため、歩行や立ち座りの日常生活機能が低下した状態。

【サルコペニアとは・・・】

筋肉量が減少することで、全身の筋力低下や身体の機能の低下が起こること。

フレイルを予防するには、**栄養(食・口腔)**、**運動**、**社会参加**の3つが重要です。社会とのつながりを持ち、外出の機会を増やしましょう。

