とは

多くの人は、健常な状態からフレイ

#### 健康広場

## 『フレイル』という言葉を 知っていますか?



庄原市医師会 常任理事

### 本邦彦

中間の状態である』と、日本老年医学会 のことであり、『健常な状態と日常生活 が提唱しています で常にサポートが必要な要介護状態の (=虚弱)という単語が語源で、高齢者 「フレイル」という言葉は、「frailty」 『筋力や心身の活力が低下した状態』

# 要介護状態 フレイル 健常

レイル

(フレイルの前段階)とも言われ

#### フレイルの定義

意図しない年4.5kgまたは5%以上の 体重減少

#### 2. 疲れやすさの自覚

「何をするのも面倒」「何かを始めるこ とができない」と週に3~4日以上感 じる

#### 3. 活動量低下

1週間の活動量が男性:383kcal未 満、女性:270kcal未満

#### 4. 歩行速度の低下

標準より20%以上の低下

#### 5. 筋力低下

標準より20%以上の低下

ると考えられています。 まるとされています。 泄などの日常生活動作)が低下し、転倒 な人に比べてADL れています。フレイル状態の人は、健常 博士の提唱した基準が採用され、移動 を減らし健康寿命を延ばすことができ 対応することで、要介護状態に至る人 したり病気になったりする危険性が高 の時期を経て要介護状態に至るとさ フレイル状態を早期発見し、早期に フレイルの診断には米国のフリード (衣服の着脱や排

> の栄養管理やリハビリなど⑥薬剤の相 染予防 (ワクチン接種など)⑤手術後 体の活動量や認知機能のチェック④感

互作用に注意―の6項目です。

は2項目のみ該当の場合には、プレフ 当するとフレイルとなります。1また 左の表の5項目のうち3項目以上が該 評価します。フリード博士の基準では、 などの複数の構成要素を組み合わせて 能力・筋力・認知機能・栄養状態・バラ ンス能力・持久力・身体活動性・社会性

り暮らしの高齢者が増加しており、こ を意識して生活していくことが重要で れらの啓発を図ることが重要です。 会」となっています。それに加えてひと 23%を超え、すでに十分な「超高齢社 のフレイルの人がいることになります。 を全国に当てはめると、約300万人 11%がフレイルであったそうです。これ では、65歳以上で持病がない人のうち、 日本は平成24年の時点で高齢化率は 愛知県のある都市で行われた調査

が低下します。理想は「ピンピンコロ リ」ですが、そのためには要介護状態に ならないように、普段から「フレイル」 人間誰しもが加齢に伴い心身機能



# レイルを予防しよう

20

広報しょうばら/ 2016.9

ビタミン・ミネラルを含む食事②ス

フレイルの予防法は、①たんぱく質

レッチ・ウオーキングなどの運動③