

# 元気の秘策はフレイル予防

こんな状態ありませんか?

チェックした日: 年 月

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> 体重が減った     | 1年で2kg以上減った          |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった   | わけもなく疲れたような気がする      |
| <input type="checkbox"/> 握る力が弱くなった  | ペットボトルのふたが開けにくい      |
| <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった  | 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しい |
| <input type="checkbox"/> 外出する回数が減った | 出かけるのがおっくうになった       |

出典: Fried LP, et al: J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-156.

**3つ以上当てはまるとフレイル、  
1~2つ当てはまるとフレイルの予備軍  
の可能性ががあります。**

フレイルの高齢者は、そうでない方に比べて  
**要介護になるリスクが2.4倍高い  
ことがわかっています。**

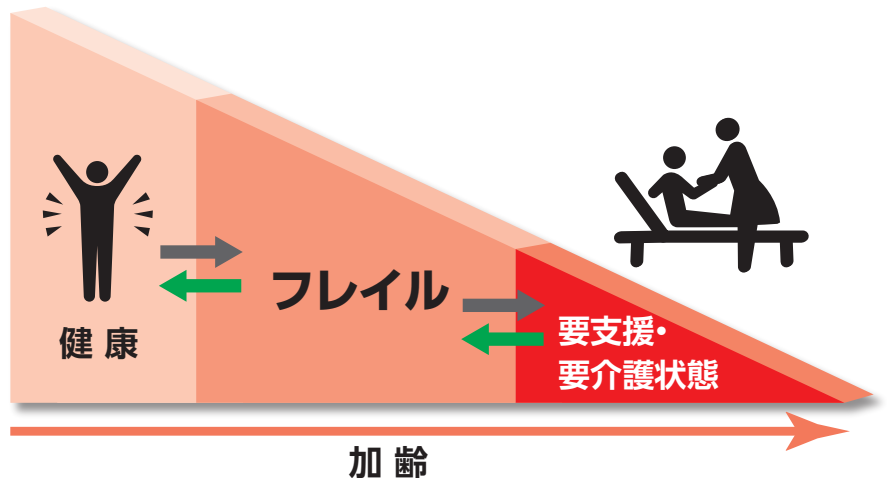
出典: 北村明彦ら. 日本公衆衛生雑誌2017;64:593-606



少しでも気になることがあれば、早めに医療機関に相談しましょう。

# フレイルの状態を放っておくと要介護状態に

フレイルとは、加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。



出典：葛谷雅文：日本老年医学会雑誌2009;46(4):179-285.

## フレイルは加齢に加え、様々な要因が重なって引き起こされます

糖尿病や高血圧、膝関節症などの病気が重なり、薬剤数が増えることもフレイルにつながります。きちんと治療を受けてフレイルを予防しましょう！

### 身体的問題

筋力・筋肉量低下  
口腔機能低下  
低栄養 など

### 精神・ 心理的問題

認知機能低下  
抑うつ など

### 社会的問題

閉じこもり  
独居 など

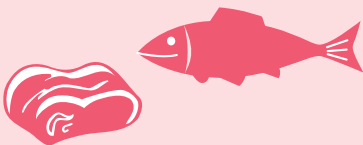
出典：Gobbens RJ, et al: J Nutr Health Aging 2010;14: 175-181.

## フレイルを予防・改善する3つの柱

### 栄養

粗食を避け、  
いろいろな食品を  
まんべんなく食べよう

たんぱく質が不足しない  
ように肉や魚もしっかり  
とりましょう。



### 運動

いつもの散歩に  
週2~3回の  
筋力運動を  
プラスしよう

※適した筋力運動には個人差があります。かかりつけ医やトレーナーなどの専門職に相談しましょう。



### 社会 参加

1日1回は外出を！  
週1回は  
友人・知人と交流を！  
月1回は趣味や  
地域活動に参加しよう！



出典：Shinkai S, et al: Geriatr Gerontol Int. 2016;16 Suppl 1:87-97