

生活支援コーディネーターだより Vol.9

問 プラチナ社会政策課 プラチナ社会政策係 ☎ 85-7056

～フレイルについて～

「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、加齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイル進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



●フレイルになりやすい人●

- ・糖尿病、心疾患、骨粗鬆症などの基礎疾患のある人
- ・精神機能・認知機能の低下した人
- ・栄養不良（低栄養）の人
- ・孤独・孤立・引きこもりなど社会交流の乏しい人

こんなお困り事はありませんか？

以下の項目の中で、該当するものにチェックをしてみてください。

- ☐ 体重の減少（半年で2～3kgの体重が減った）
- ☐ 筋力低下（ペットボトルのふたを開けられない。握力：男性<28kg、女性<18kg）
- ☐ 疲労感（わけもなく疲れたような感じがする）
- ☐ 歩行速度の低下（以前に比べて歩く速度が遅くなってきた）
- ☐ 身体機能の低下（週に1回の軽い運動・体操、または定期的な運動・スポーツをしていない）



●チェックした項目はいくつでしたか？

- 1～2つ→フレイル予備軍の可能性あります。
- 3つ以上→フレイルの可能性あります。

※該当箇所があっても以下のような予防をすることで健康を取り戻すことができます。自分のためにも、家族のためにも予防に取り組みましょう。

フレイルの予防

●栄養（食・口腔機能）

食事 タンパク質を摂る食事を心がけましょう。タンパク質は肉、魚の他に卵や乳製品、大豆製品などからも摂取できます。バランスの良い食事とともに水分も十分に摂取しましょう。

口腔機能 お口の衰え「オーラルフレイル」に注意が必要です。1日3回の食後の歯磨きや、かかりつけの歯科医院に定期的に通い、お口の健康を守ることが大切です。また、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って、口の中の清潔に保ちましょう。

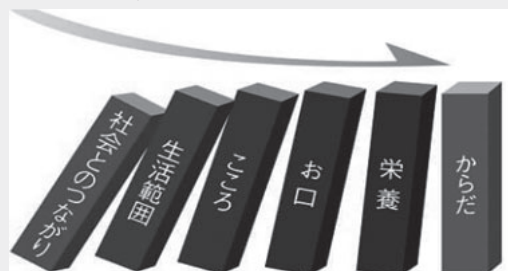
※義歯をお使いの方は、歯科医の指示に従ってください。



●社会参加（就労、余暇活動、ボランティア等）

人と話をしてみたり、ボランティアや地域の公民館等での集まりなどに参加したりして、社会との関わりを持ちましょう。

▼フレイル・ドミノ



社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です！

出典：「フレイル予防・対策」公益財団法人長寿科学振興財団

●身体活動（運動、生活活動等）

自分に合ったペースで、運動を習慣にしましょう。天気の良い日は外に出て楽しんだり、日常生活に簡単な動きをプラスすることもおすすめです。例えば、テレビを見ながらストレッチを取り入れるなど、ちょっとした運動でこつこつ筋力を維持しましょう。



★次回は、聞き取る機能の衰えである「ヒアリングフレイル」についてお伝えします。