

フレイルは改善できる!!

では、フレイル状態と思われる状態におちいったときにはどうすればいいか？

虚弱・衰弱という良くならないイメージがあるかもしれませんが、

「Frailty には、しかるべき介入により再び健全な状態に戻るといふ可逆性が包含されている。従って、Frailty に陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待される」（日本老年医学会）といわれています。

ここでも、必要なことは先ほどの予防と同じ考え方(運動と食事に気をつけること、生活を活性化させること)でよろしいかと思われます。

フレイルは予防できる、改善できる

「適切な」というさじ加減は、お1人で考えるのは難しいこともあり、不安なこともあるかと思われます。

かかりつけのお医者さんなどの医療機関や、リハビリセンターをはじめとした市の窓口など、一度相談してみるのはいかがでしょうか。



高齢になったら
なぜ運動が重要なのか？

フレイルってなに？



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター

総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町2丁目519番地3

TEL : 047-468-2001

<http://www.funabashi-rehacen.com>

言葉の意味は？

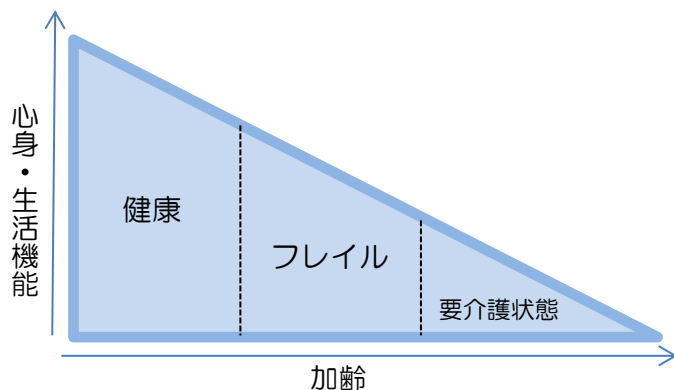
“Frailty” = フレイルティ (日本語訳：虚弱、老衰、衰弱、脆弱など)

「健全な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態」

(2014年5月、日本老年医学会)

すなわち、**要介護状態の1歩手前の状態**の事をいいます。

ほとんどの方が、**健康な状態から、このフレイルの時期を経て要介護状態に至る**といわれています。



フレイルの状態の方は、健康な方に比べ、**要介護状態に至る危険性が高いだけでなく、生命予後が悪く、入院のリスクが高く、転倒する可能性も高い**といわれています。また、複数の疾患を持ち、複数の薬剤を内服している方が多い傾向にあります。

どんな状態のこと？

では、フレイルとは具体的にどういった状態のことをいうのでしょうか？

日本ではまだ定義の統一がなされていない状況ですが、米国の老年医学会では

1. 体重減少(年間に4～5kg)
2. 疲れやすくなった
3. 握力の低下
4. 歩行スピードの低下
5. 活動性の低下

の**5つのうち、3つ以上が該当する状態**をフレイルと定義しています。

また、フレイルとは単純な加齢による筋力・体力の衰えを指すのではなく、それにより外出機会が減る、交流機会がなくなることで閉じこもり・うつ傾向になる、食生活にも偏りが生じやすくなる、更に筋力・体力が低下するといった**悪循環**のことを指しています。

予防するには？

運動と食事が重要といわれています。

運動は、まずは**習慣をつける**ことが重要です。きつい運動は、負担がかかり過ぎて逆に体の調子を落とす可能性があるだけでなく、続ける意欲も損ねやすいものです。まずは、ウォーキングやストレッチなど、軽い運動からはじめてみるとうかがいましょうか。

しっかり食事は摂れていますか？食べないと元気は出ません。また、**筋肉を保つ・つけるにはたんぱく質が必要**です。高齢者の食事においては、このたんぱく質が不足しているといわれます。一日の食事の量や内容を、確認してみてください。



イオン Let's 食育コラム より

そして、**生活そのものを活性化**することが重要です。筋力・体力低下のきっかけとなり易い、閉じこもりの原因をできるだけなくして、**外に出る機会を増やしていきましょう**。高齢者を対象としたさまざまなサービスも活用して、外出する機会を増やしてください。