

「フレイル」を知っていますか？

◇フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。要介護状態となる原因では認知症と脳卒中に次いで第3位となっております。フレイルを予防することが介護予防においてはとても重要です。

フレイルは生活習慣を基盤として、3つの要因が歯車のようにつながり、1つの要因が他の要因に影響を及ぼすものとなっております。

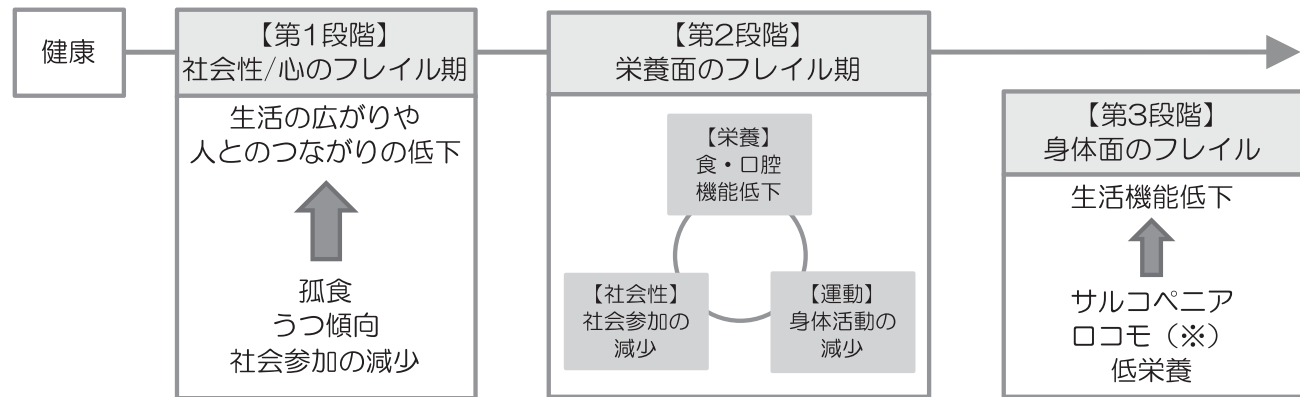
フレイルの予防・改善には、フレイルの徴候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要です。

◇町のフレイル調査

昨年町内で実施した体力測定の結果から、町民のフレイルにどのような傾向があるかがわかりました。

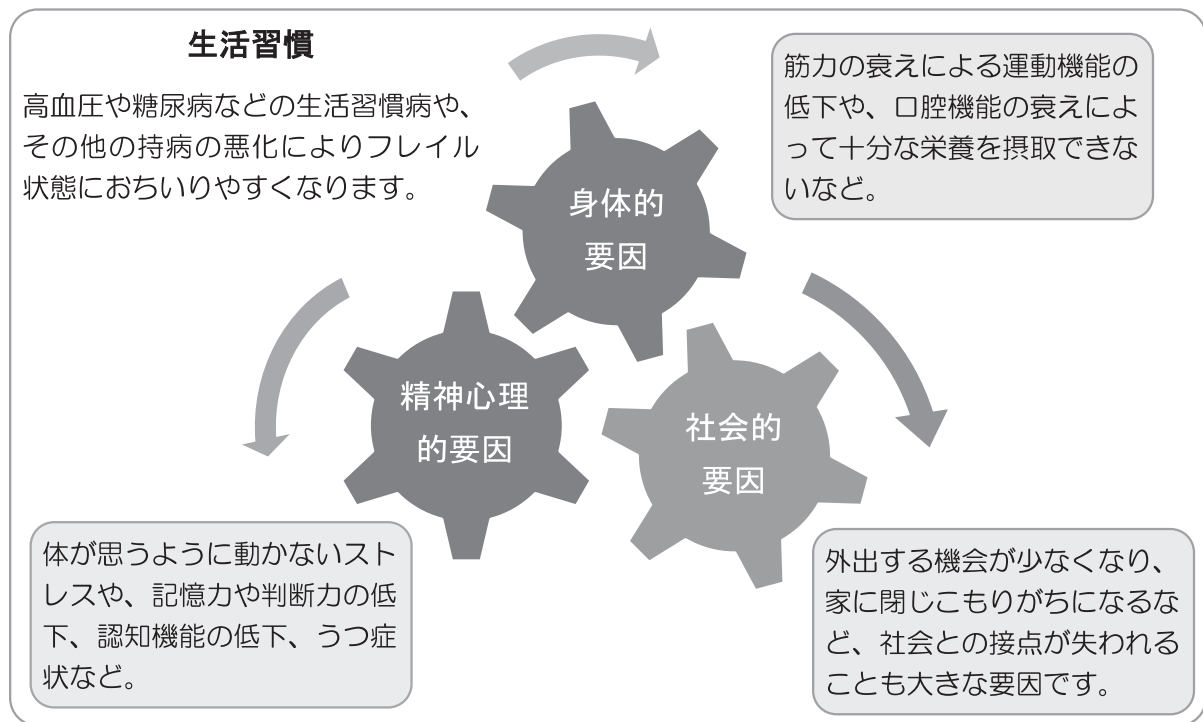
筋力の目安であり、握力が低下している場合は、手足の筋力など、体全体の筋力が低下している可能性があります。筋力低下は、筋肉の量そのものが減少していることが原因のひとつで、体重も減少します。このような加齢に伴う筋肉量と筋力低下を「サルコペニア」と言います。

筋肉は運動だけでなく、姿勢を維持したり、血液の流れを良くする働きがあり、体温を維持する働きもあります。寒いときに無意識に体が震えるのは、筋肉を動かして体温を上げようとする反応が起こっているためです。筋肉量が低下すると、体から熱が逃げないよう、減った筋肉を脂肪で埋めようとしてしまいます。これにより起こるのが肥満です。このような筋肉量減少に伴う肥満を「サルコペニア肥満」と言います。今回の体力測定では、フレイルで肥満度指数が高い人もいました。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究(平成26年度報告書より改変)

※ロコモ… ロコモティブ・シンドロームの略称。骨や筋肉が衰えて、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことを言う。



生活習慣
高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、その他の持病の悪化によりフレイル状態におちいりやすくなります。

筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取できないなど。

外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因です。

精神的要因
体が思うように動かないストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状など。

■表 フレイル評価

項目	評価基準
体重減少	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性<26kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたように感じる
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

※3項目以上に該当した場合「フレイル」判定

フレイルは表のうち3項目以上該当した場合にフレイル判定となります。

今回の体力測定で判明したフレイル該当者の大きな特徴が、すべてのフレイル該当者で握力が低下していたことでした。握力は全身

一方、フレイルに該当しなかった人の大きな特徴が、抑うつ傾向の人が一人もいなかったことでした。フレイルの初期段階では、生活の広がりや人とのつながりの低下に伴う孤食や抑うつ傾向を引き起こす段階から身体機能が低下していく特徴があります。食べられない特徴があります。食べられない特徴は、体重減少の要因であり、サルコペニアに直結します。町の体力測定の結果からも、低栄養の場合はフレイルの可能性が高くなる結果となりました。

これらの結果を踏まえ、フレイル予防には、心の健康を維持することが大切です。自分が「楽しい」と思える活動であれば、運動、人と話すこと、手芸、読書、どんな活動でも構いません。「楽しい」活動を続けることでストレスを軽減し、心の健康を維持してフレイルを予防しましょう。



困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。
電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165