

フレイルについて

「フレイル」とは加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態で、健康な状態と要介護となる状態の間を指しています。また、フレイルは身体的な変化だけでなく精神的・社会的側面の変化も含まれます。そのような状態になる要因には様々な事柄が複合的に関与しています。

このフレイルの状態を放置しておくとう日常生活を自立して送ることが難しくなり、要介護状態になってしまう危険性が高まります。早い時期からフレイルの予防を意識して取り組みましょう。



■身体的フレイルの基準について

まず身体的フレイルについて主な症状は「体重減少」「筋力低下」「疲労感」「歩行速度の低下」「身体活動の低下」の5つがあります。その評価基準として日本版の基準ではその5項目に対するものがあります。(J-CHS 基準)

[判定基準]

● 3項目以上に該当：フレイル ● 1～2項目に該当：プレフレイル ● 該当なし：ロバスト（健常）

体重減少	6か月で2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
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「週に1回もしていない」と回答

（参考資料：Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.）

■精神的・社会的フレイルについて

上記の身体的フレイルのほかに社会的フレイル、精神的フレイルと分けられるものがあります。

社会的フレイルとは加齢に伴い社会とのつながりが希薄になり、独居・経済的困難な状況に陥る状態を指します。定義としては統一されていませんが、家族や友人との接触頻度や外出頻度、経済的な制約が評価基準に入っていることもあります。

精神的フレイルとは定年退職やパートナーを失うことによって引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態のことを指します。認知機能の低下や意欲の減退、抑うつ状態などが増すと精神機能低下に影響します。

身体的・精神的・社会的フレイルのこれらの3つの状態が連鎖することで自立度の低下が急速に進みます。

（近年では上記3つに加え、口腔機能に関するオーラルフレイルというものもあります。）



■フレイル予防について

フレイルは高齢者の問題と考えられがちですが、40代～50代の働く世代にもフレイル状態の人がいます。フレイルの入り口は人によって異なります。栄養面、身体活動面、社会活動面のどの側面でも不調になればドミノ倒しのようにフレイルが進行、重症化していきます。そのため、フレイルの予防についてもそれぞれ取り組むことが重要です。

食事でフレイル予防

規則正しく、主食・主菜・副菜をバランスよくとる基本的なことが大切です。1日20品目を目安にタンパク質をしっかりととりましょう。



運動習慣でフレイル予防

スクワット、腕立て伏せなどまずは自重で可能な運動を無理のない範囲で始めてみましょう。週3回以上の運動習慣をつけると効果的です。



口腔ケアでフレイル予防

食事をしっかりとるには口腔内の健康が重要です。1日2回以上歯をみがき定期的に歯科健診を受けて口腔内の健康を守りましょう。



つながりでフレイル予防

社会的・心理的フレイルの原因は人それぞれ異なるため、家族や地域の人との交流を心がけましょう。1日1回は家から外出するような習慣をつけましょう。



【参考文献】 大阪府健康格差解決プログラム促進事業職域のためのフレイル予防スタートブック
働く世代からのフレイル予防
(<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100070/kenkozukuri/kenkouyumyouenshin/index.html>)