



今回のテーマは **フレイル** です。

フレイルとは

年齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のことです。多くの高齢者は健康な状態からフレイル（中間的な段階）を経て徐々に要介護状態になるといわれています。フレイルの人は、**介護を必要とする状態に近いのですが、食事や運動などの改善に早めに取り組めば、健康な状態を取り戻すことができます。**

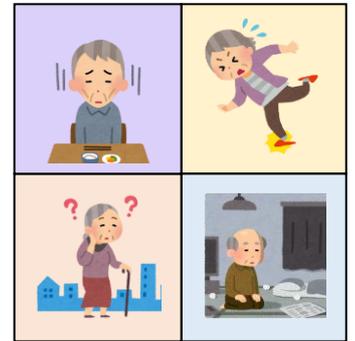
65歳以上の高齢者全体では約12%がフレイルと言われています。高齢者のうち65～69歳では約6%、70～74歳では7%、75～79歳では16%、80歳以上で35%と加齢に伴いフレイルは増加します。

3つ以上該当すると**フレイル**

- 体重減少
- 疲れやすい
- 歩く速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

フレイルの多面性

- **身体的側面**：低栄養、転倒を繰り返す、嚥下・摂食機能の低下
 - **精神的側面**：認知機能の低下、意欲や判断力の低下、抑うつ
 - **社会的側面**：家に閉じこもりがちとなって社会との交流の機会が減少する
- これら3つの要素が相互に影響し合っている

**フレイルを予防するためには****■ 栄養****バランスのよい食事をとる**

毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を毎日とりましょう。

みんなで楽しく食事をする（孤食より供食）

1人で食事をとる孤食より、友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい供食の機会をつくりましょう。

**よく噛んでしっかり食べる・口腔機能のケアと口腔の体操**

柔らかいものばかり食べていると、噛む機能が低下してしまいます。歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけましょう。また歯科検診を受診して積極的にお口のケアを実践することも大切です。

■ 運動**今より10分多くからだを動かす**

ウォーキングや筋トレなど元気にからだを動かすと、生活習慣病や認知症のリスクを下げることができます。

■ 社会参加**自分に合った活動を見つける**

社会とのつながりを失うことがフレイルの入口になるということがわかってきました。地域のサークル活動、友人や家族との交流、趣味の充実など社会参加しましょう。

**フレイルに気づき予防することで健康長寿を目指しましょう**

参考・引用：Shimada H et al. J Am Med Dir Assoc. 2013, 健康長寿ネット, フレイル予防ハンドブック