

『フレイル』と『フレイルの予防』について

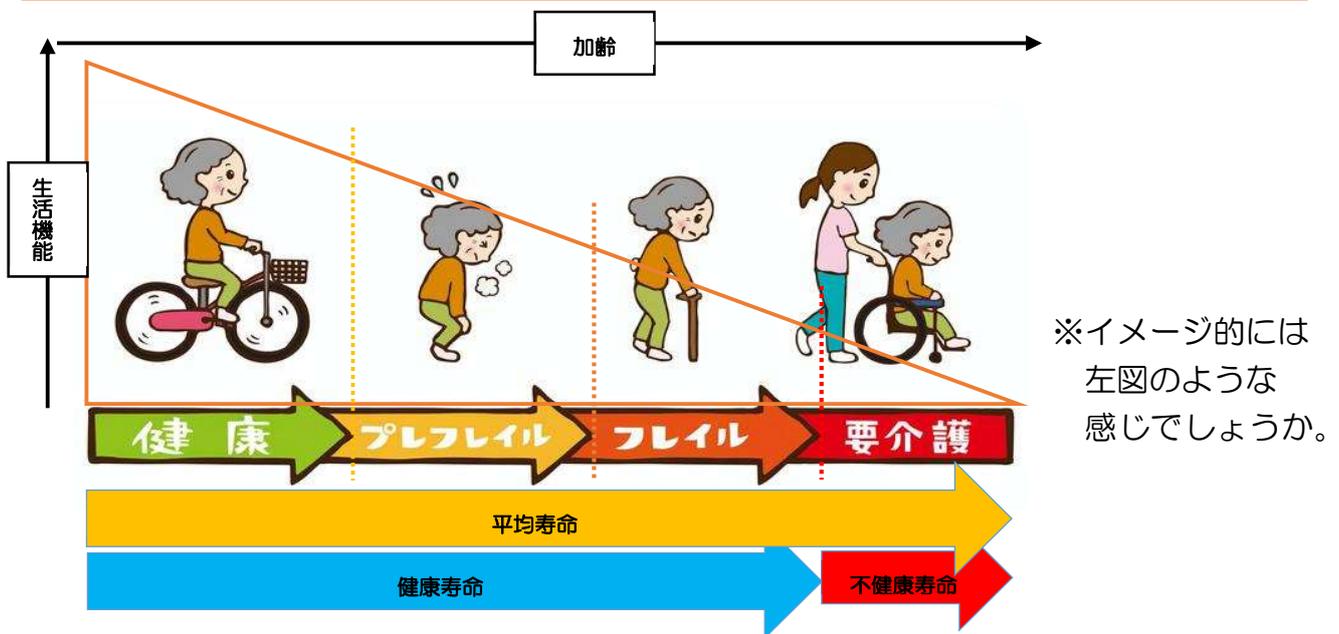
☞フレイルって何だろう？

「フレイル」とは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

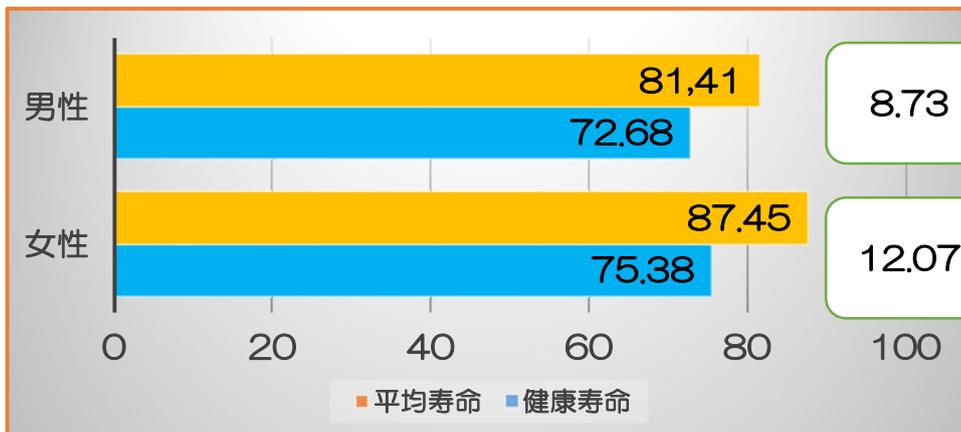
フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。フレイルの兆候に早めに気づいて介護予防に取り組みれば、健康な状態に戻ることができます。

出典：「令和5年度品川区介護予防・日常生活支援総合事業のご案内」より



※イメージ的には左図のような感じでしょうか。

☞平均寿命と健康寿命 出典：「令和4年度 簡易生命表の概要／厚生労働省 HP」より



「平均寿命」は、ご存じの事かと思いますが、「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

※2022（令和4）年の発表では、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。「平均寿命－健康寿命」の約9～12年が日常生活に何かしらの制限が生じている期間の平均と読み取ることができます。

☞もしかしたら「フレイル」かも？

前述の「健康寿命」に影響を及ぼす要因の1つに「フレイル」が挙げられています。

※下記の5項目中に当てはまるものがあると・・・

- 6カ月間で体重が2kg以上減った。
- 握力が弱くなった。 ※男性<28kg, 女性<18kg
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 歩くのが遅くなった。 ※通常歩行速度<1.0m/秒
- 週1回以上の運動や体操、スポーツをしていない。

※3項目以上に該当する

⇒ フレイル

※1~2項目に該当する

⇒ プレフレイル

※いずれも該当しない

⇒ 健康

出典：改訂 J-CHS 基準（国立長寿医療研究センター）

と判断します。

☞フレイルの予防は「3+1」

「健康寿命」のために、以下の「3+1」に取り組んでみましょう！

体力
動きましょう！

- 10分程度の体操
- 20分程度の有酸素運動
- “動く機会” への意識

栄養
食べましょう！

- 色々な＝多様な食品を
- タンパク質は片手を目安に
- 色々なために “+1”

社会参加
つながりましょう！

- “いま” だからこそ・・・
- 会話は大事！
- 日&週&月に1回以上！！

+ プラス

口腔
お口の健康！

- 口腔ケア
- 口腔体操
- 歯科健診も大事！！

※高血圧や糖尿病、腎臓病や呼吸器疾患等の持病の治療や管理もとても大切です！

☞まとめ

人生100年時代。いつまでも自分らしく年を重ねていただくために、「フレイル予防=3+1」に取り組んでみてください。

追伸、当さくら会では「一般介護予防事業」を開催しております。「6カ月間 全24回」と限られた“教室”ではありますが、「フレイル予防」のきっかけづくりにお役立ていただければ幸いです。