



年齢が増していくと、体の不調が増えたり、健康が心配になってくる方は多いと思います。最近、新しく取りざたされている『フレイル』について、今月はご紹介いたします。そもそも『フレイル』とは何でしょうか？簡単に言いますと、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」のことをいいます。高齢者の病気の専門医などで作る「日本老年医学会」が、提唱しています。

フレイルの語源は弱さ・虚弱という意味の英語「frailty」を基にした造語で、欧米では既に20年程前から医療現場で使われている言葉です。昨年の老年医学会では「高齢者の多くは、フレイルの段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処する事が必要だ」と医療・介護関係者に呼びかけています。

「フレイル」とは、単なる老いとは違い「脆弱」「脆弱」な体質にある状態です。

ある都市で行われた調査では65歳以上の特に持病が無い方のうち、11%がフレイルでした。これを全国に当てはめると、およそ三〇〇万人、フレイルの方がいる、という計算になります。日本にはまだ診断基準が無いので、左に記載している、アメリカで使われている方法でチェックができます。

## フレイル frailty(弱さ、虚弱)

日本老年医学会→声明文を発表

- 高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態に
- 早期発見と対処が必要

**65歳以上の11%がフレイル**

(日本長寿医療研究センター調査)

## ✓ フレイルチェックリスト

3つ以上当てはまると、フレイルの疑いがあります。

- ここ最近、体重がガクンと減った  
日本人の体格だと、1年間で2～3kg減っていたら要注意
- 最近、以前より疲れやすくなった  
何をしてもめんどくさいとしばしば感じる
- 筋力の低下を感じる  
買物で2ℓのペットボトルなどを運ぶのが大変に
- 歩くのが遅くなった  
横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった
- 外出が減り、家の中にずっといることが増えてきた  
最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった

# フレイル予防・回復のポイント

ではフレイルを防ぎ、健康を回復するにはどうしたらよいのでしょうか。基本はやはり運動と食事に気をつける事。

高齢者の歩行速度の研究では、1秒間に0.8m以下になると介護が必要になるリスクが高くなることとがわかってきました。足を蹴り出す力や、太ももを持ち上げる筋力の衰えが歩行速度を遅くします。横断歩道の青信号は毎秒1mの速度で渡れるように設計されており、横断歩道を渡れなくなると要注意です。

握力も50歳を超えた頃から徐々に低下します。過度に低下すれば自分を支えるために手すりにつかまりにくくなるし、荷物の持ち運びができなくなります。男性では26kg、女性では18kg未満になると支障が出る目安になっています。

運動ではウォーキングが一番取り入れやすいと言われています。最低でも1日5000～6000歩を継続すると筋力の低下を防げます。またゴムバンド等を使う筋肉トレーニングも有効とされています。

食事面では、筋肉の素となるタンパク質の摂取が大切です。性別を問わず体重1kg当たり1gのたんぱく質を毎日食事から取ることが望ましいといわれ、体重50kgの場合には50gになります。同時にビタミンDも必要です。体内のビタミンDは太陽光を受けて活性化し、タンパク質の合成を促します。最近注目されている作用です。1日に5分でもいいから日光に当たることが推奨されています。日本人の平均寿命は長いですが、自立して生活できる健康寿命との差は男性で約9年、女性で約13年もあります。フレイルの回避で健康寿命を延ばすことも可能となるでしょう。

## 食事で予防

筋肉の素になるタンパク質を積極的に!



## 運動で予防

1日あたり5,000～6,000歩



## リハビリテーション部 フレイルへの 取り組み

ふれんどリハビリテーション部では、レッグプレスやふまねっと等の様々な運動で安定した歩行に必要な筋肉のトレーニングやTUG(タイムアップ&ゴー)や5m歩行、ロコモスキャン等で歩行速度や下肢筋力の測定を実施しています。

タイムアップ&ゴー立ち上がり、歩行、障害物の折り返し、座るまでの一連の動きをタイム計測し、俊敏さを評価します。



## 5M歩行

なるべく早く歩いた時の時間を測定します。歩行速度が健康的に保たれているかをチェックします。



リハビリデイ東町定期体力測定 計測結果を基に、ご利用者様に適切なリハビリプランを提案します。