

あゆみらいん 第282号

「フレイル」って
ご存じですか？

「ちょっと痩せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」といった症状、身に覚えがありませんか。それはフレイルの始まりかもしれません。フレイルとは、健康な状態と要介護の中間にある虚弱な

状態を指します。筋力や認知機能の低下が見られ、放っておくと要介護の状態になることも。

健康な状態で少しでも長く過ごすためには「フレイル」をしっかり予防し対策していくことが重要です。

フレイルの3大要素



フレイル状態への移行に大きな影響を与えるのが筋力の衰弱です。筋力が衰えた状態の「サルコペニア」や運動器が障害をきたした状態「ロコモティブ・シンドローム」を経て、その後、生活機能全般が衰弱する「フレイル」となります。

「ロコモティブシンドローム」と「サルコペニア」も「フレイル」に含まれる状態です。ただし、それぞれには異なる定義があります。

運動器が衰える「ロコモ」

「ロコモティブシンドローム」は「ロコモ」と呼ばれることもあります。フレイルのなかでも運動器が衰えて移動機能が低下している状態です。

運動器とは骨、筋肉、関節、神経などが連携して体を動かす仕組みを指します。つまり、運動するための仕組みに何らかの衰えが生じ、立ったり歩いたりする機能が弱まっている状態です。

筋力が低下する「サルコペニア」

加齢や疾患などによって筋肉量が減少し、筋力低下が起こることを「サルコペニア」といいます。

「ロコモティブシンドローム」が運動器全体の障害を指すのに対し「サルコペニア」は筋肉に特化していることが特徴です。

筋肉も運動器の一部ですので「サルコペニア」は「フレイル」と「ロコモティブシンドローム」の双方に含まれる状態となります。



簡単！ 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指で輪っかをつくる

転倒・骨折などのリスクが高まる



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低

サルコペニアの危険度

高

参考: 東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島研究室

両手の親指と人差し指で指輪っかを作るようにして、利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲んでみましょう。

ふくらはぎのほうが太く指が届かない、またはちょうど囲める場合は筋肉量が十分あると考えられます。反対に、指とふくらはぎの間にすき間ができる場合は、筋肉量が減少している可能性が高いのです。

フレイルのチェックをしてみましょう!!

自分や家族がフレイルなのか心配だという人のために、セルフチェックする方法をご紹介します。

以下の12個の質問のうち、当てはまるものをチェックしていき、4個以上当てはまると「フレイルの可能性が有る」とされています。

フレイルのチェックリスト			
ジャンル	No.	質問	回答
栄養状態	1	1日3食きちんと食べていない	
	2	体重が半年で2~3kg以上減った	
口腔機能	3	半年前に比べて、固いものが食べにくくなった	
	4	お茶や汁物などでむせることがある	
身体機能	5	この1年間に転んだことがある	
	6	以前に比べて歩くスピードが遅くなったと思う	
	7	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない	
	8	外出を週に1回以上していない	
認知機能	9	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている	
	10	きょうが何月何日か分からないときがある	
社会的側面	11	ふだんから付き合いのある家族や友人がいない	
	12	体調が悪いとき身近に相談できる人がいない	

東京都健康長寿医療センター研究所・大阪大学などのグループ研究をもとに作成

文京区では・・

気軽にフレイルの兆候をチェックできるイベント「**フレイルチェック**」を開催しています。

対象は区内在住の方で参加費は無料です。

詳しくは文京区高齢福祉課社会参画支援係まで。
(電話:03-5803-1203、FAX:03-5803-1350)

「フレイルかもしれない」と思った時に 頼りになる相談先

「かかりつけの医療機関」・「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局」など。また病院の看護師や管理栄養士もフレイルに詳しいので頼りになります。

「高齢者あんしん相談センター」・保健師や社会福祉士など、フレイルにも詳しい専門職員が配置されています。

フレイルは予防が大切

フレイルは介護が必要になる手前の段階です。要介護状態に進んでしまわないよう、できるだけ早い段階から予防しましょう。

予防にあたっては、フレイルの原因になる「身体的要素」「精神・心理的要素」「社会的要素」を意識することが重要です。先に紹介したチェックなどをもとに、自分に何が不足しているのかを知って重点的に強化するようにしましょう。

フレイル予防の3つの柱

① 栄養をしっかりとり

特にタンパク質をはじめとする必要な栄養素をしっかり摂りましょう。お口の健康も全身の健康状態を大きく左右する要素の1つです。定期的に歯科健診を受けて口腔機能の確認を行い、必要があれば治療を受けましょう。

② 定期的に体を動かす

適度な運動は筋力を維持・向上させるだけでなく、心臓病や糖尿病などの病気のリスクを下げます。散歩や軽いジョギング、ストレッチや筋トレを習慣にすると良いでしょう。

③ 人とのつながりを大切にする

友人や家族、地域の人たちと関わると、心の健康を守ってくれます。週に数回は家族や友人と話したり、地域の活動に参加してみるのはいかがでしょうか？

フレイル予防に取り組む際の注意点

フレイルを予防すると多くのメリットがありますが、もちろん気をつけるべき点もあります。

特に運動を始めるときは、自分の健康状態に合った方法で行うのが大切です。無理をするとかえって健康を損ねる可能性があるため、専門家のアドバイスを受けながら計画を立てると安心です。

また、栄養面ではサプリメントの摂りすぎが問題になる場合もあります。食事のバランスを考えながら、医師や栄養士に相談しましょう。