

『フレイル』予防に取り組んでいますか？

「フレイル」とは筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こる事ですが、要介護状態に至った高齢者の多くは「フレイル」を経ていると言われています。いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすには、**フレイルの予防・改善が大切**です。今回は**フレイル予防**についての情報をお届けします。

フレイルは単なる身体の衰えではない・・・



フレイルとは単に「**身体的問題**」が原因となるだけでなく、うつや認知機能の低下などの「**精神・心理的問題**」、閉じこもりや独居生活といった「**社会的問題**」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。簡単にセルフチェックできますので、やってみましょう。《右へ⇒》



「フレイル」セルフチェック！

- 最近体重が減った（1年間で2～3Kg程度）
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル（2Kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下）
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- 外出する機会が減った（身体の活動性の低下）



3つ以上当てはまるとフレイル
1～2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性がります。

フレイルの要因



身体的問題～ロコモティブシンドローム、サルコペニア、脳疾患などの後遺症、目や耳の衰え、低栄養等 ※裏面にロコモティブシンドローム、サルコペニアの説明を記載

精神・心理的問題～認知機能の低下、気分の落ち込みや意欲の低下、うつ症状、ストレス等

社会的問題～閉じこもり、経済的困窮、独居、近所に友人や頼れる人がいない等

放っておくと・・・



筋力や心身の活力が低下すると、「疲れやすいので、なるべく外出しない」「用事がなければ誰にも会わない」など日常の生活習慣に大きな影響を与えてしまいます。フレイルは※ロコモティブシンドロームやサルコペニアが中核症状となっており、放っておけば要介護状態を招きます。


※**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**～筋肉だけでなく骨や関節などの運動器に障害が起き「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態。

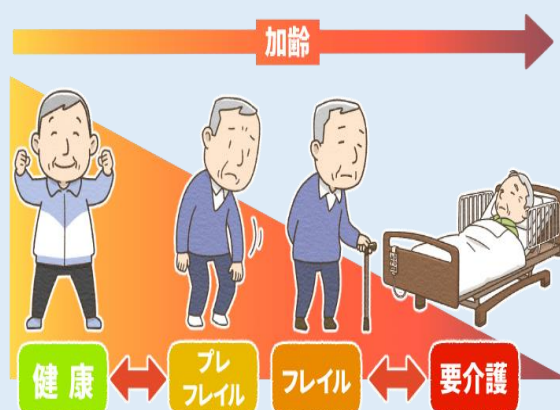
※**サルコペニア**～加齢による筋肉量の減少と筋力が低下した状態。ロコモティブシンドロームを引き起こす要因のひとつ。横文字が多いですが覚えておきましょう。

フレイルの進行を止めるには？



- 何もしないでいると年齢と共に身体はどんどん老化します。
- 運動や食事など生活習慣を改善することでフレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できます。
- 心身の衰えを感じたら決して放置しないでできることから改善に取り組みましょう。

※右の図の  は生活習慣によって可逆的に変化することを表しています。



編集後記

食欲の秋に突入していますが、皆さん美味しいものを沢山食べていますか？まだ夏の疲れが残り、食欲が湧かないという方も居られるのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染への注意も引き続き行っていかなければならず、疲れを溜め込まないようにしたいものです。

フレイルへ移行しないように、美味しい秋の食べ物を美味しくいただき、適宜



身体を動かして体力保持に努めましょう。

出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

FAX：826-0652

