

健康便り

2022年

5月 春号

vol.1

『フレイル』について一緒に考えていきませんか？



「フレイル」とは、加齢や些細なストレスがきっかけで、心身が衰え介護に至る危険が高い状態をいいます。多くの人々が不安に感じている介護ですが、実はフレイルについて知ることで、回避できるケースもあります。フレイルを知り、フレイルを早期に気づくことが要介護状態を避けるカギにもなるのです。

今年度はフレイルについて、様々な面からお伝えしていきたいと思います！！

フレイルの判断基準



フレイルかどうかの判断基準はいくつかありますが、日本では国立長寿医療研究センターがまとめた以下の基準を用いることが一般的です。下の図でチェックしてみましょう。



改日本版CHS基準(改訂J-CHS基準)

CHS: Cardiovascular Health Study

項目	評価基準
体重減少	6ヵ月で、2Kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力: 男性<28Kg、女性<18Kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答
3項目以上に該当: フレイル 1-2項目に該当: プレフレイル 該当なし: ロバスト(健常)	



フレイルを知ると要介護状態を避けやすくなる！？



上記の5つのチェック項目に3つ以上当てはまる場合は、**フレイル**だと判断できます。1~2つ当てはまる場合は**プレフレイル**(フレイルの前段階)、つまりそのまま放置するとフレイルになる可能性がある状態です。該当する項目が1つもない場合には、健康だと考えられます。フレイルを放置しておくとう要介護状態になる事がありますが、プレフレイルの時点で早期に察知して適切な介入を行うことで元の健康な状態に戻ることができると考えられています。フレイルを知り、フレイルを敏感に察知するようにしましょう！！

フレイル項目について



体重減少～特別にダイエットもせずに普通に食事をしていて体重が減少している時は注意が必要です。

筋力減少～握力の基準は、かつては男性が26kg未満、女性が18kg未満の時はフレイルの可能性があると判断しましたが、2020年に国立長寿医療研究センターの基準が改訂されて、男性が28kg未満となりました。

歩行速度～普段の歩く速さのことです。5m測定区間の前後に助走路を設けて、歩いた距離（5m）をかかった秒数で割って求めます。意識的に早く歩いてしまうと正しいフレイルを調べることができません。

疲労感～最近2週間を振り返って、わけもなく疲れたように感じる方は、フレイルの診断において疲労感があると判断できます。明確な理由がある場合は疲労感はないと考えます。



身体活動～軽い運動や体操、農作業などを1週間に1度もしていない場合、定期的な運動などを1週間に1度もしていない場合が当てはまります。月に1～2度程度では定期的な運動とは言えません。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の流行から早くも3年目に突入してしまいました。外出を避け、人との交流も（お茶飲みや運動の場などへの参加）できない日々が続いていませんか？知らない内に身体がフレイルに傾いてしまっているかもしれません・・・。フレイルを知って、常に自分やご家族の状態をチェックして、予防に取り組んでいきましょう。次回はフレイルに関する病気についてお伝えします。



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**で開催します。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：838-6382

FAX：826-0652

