



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

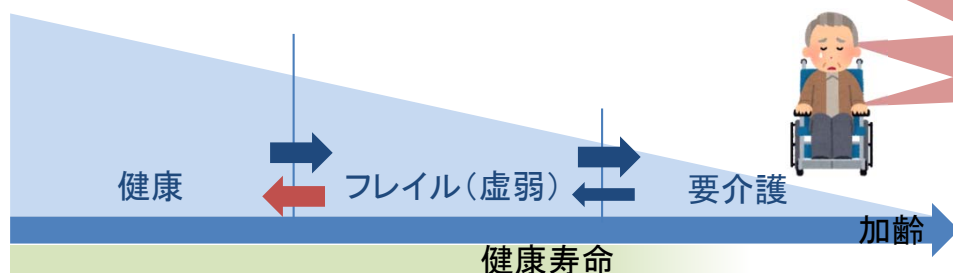
Tel 0857-23-4841

## フレイルについて

疲れやすくなった、何もしていないのに体重が減った、ペットボトルの蓋を開けにくくなったなどの症状はありませんか？それはもしかしたら「フレイル」かもしれません。今月から数回にわたって、フレイルについて特集しますので、皆様の健康にお役立てください。

## フレイルとは

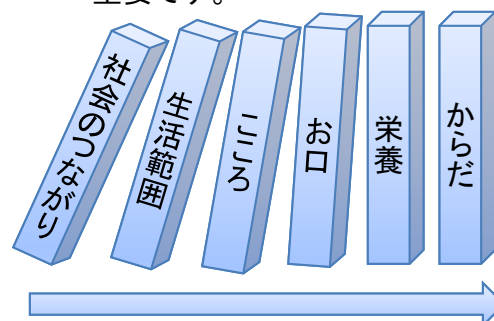
加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることでできる時期でもあります。



「高齢による衰弱」は介護が必要となった主な原因の第3位

(厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査より)

フレイルの入り口は人それぞれです。1つの入り口からドミノ倒しにならないために、それぞれの予防をすることが重要です。



### 〈フレイルの種類〉

#### 身体的フレイル

- ・低栄養
- ・口腔機能低下
- ・運動器障害 など

#### 心理・認知的フレイル

- ・うつ
- ・認知機能低下 など

#### 社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・困窮
- ・孤立、孤食 など

### フレイルの予防のために…

#### 栄養

バランスの取れた食事を3食とりましょう。また、口の健康にも気を配りましょう。

#### 身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも良い影響があります。今より10分多く体を動かしましょう。

#### 社会参加

人とつながり、生きがいや楽しみ、目標を持ち続けることはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイルの進行を予防するためには、様々な面からの対策が必要です！

フレイルは高齢の方だけの問題と思いませんか？

例えば、人間の筋肉は、30歳を過ぎたあたりから、筋繊維の一本一本が細くなり、40歳代になると筋繊維の数も徐々に減って、筋力が低下していきますが、定期的に運動することで進行を遅らせることができます。

**若いうちからの予防が大切です！！**

＜裏面もご覧ください＞



## 早めの気づきが重要！

来月号から具体的な  
予防方法をお伝えし  
ます♪



心と体のちょっとした衰えにいち早く気づくことが大切です。下記のようなチェックを定期的に行い、自分の状態に気づけるようにしましょう。

健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい、まあよい、ふつう	あまりよくない、よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満、不満
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	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 言われていますか	いいえ	はい
	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない、やめた	吸っている
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ



回答の右側に当てはまると、フレイルの可能性が高まります。全ての回答が**左側**になるよう定期的にチェックしましょう。

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月)」

## BMI も確認してみましょう！

栄養が不足していると、筋肉量が減少し、体重が減っていきます。体重やBMIをチェックすることで、自分では気づきにくい栄養不足に気づきやすくなります。病気でないのにやせてきた方は要注意です。

特に高齢期には「メタボ予防」から、十分食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に考えを変えていきましょう。

### フレイル・生活習慣病の予防には...

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」より)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

