

フレイルをご存じですか？

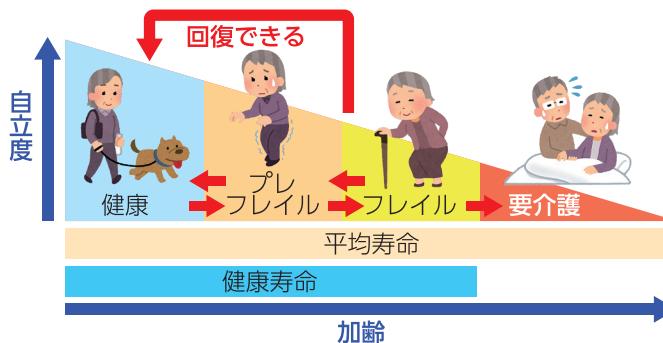
フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

しかしフレイルは、早く気づいて適切な介入・支援などの対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります。いわば、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間（境界）を意味します。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険性があります。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発生しやすいことがわかっています。

フレイル概念図

参考：東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢教授



フレイルの特性

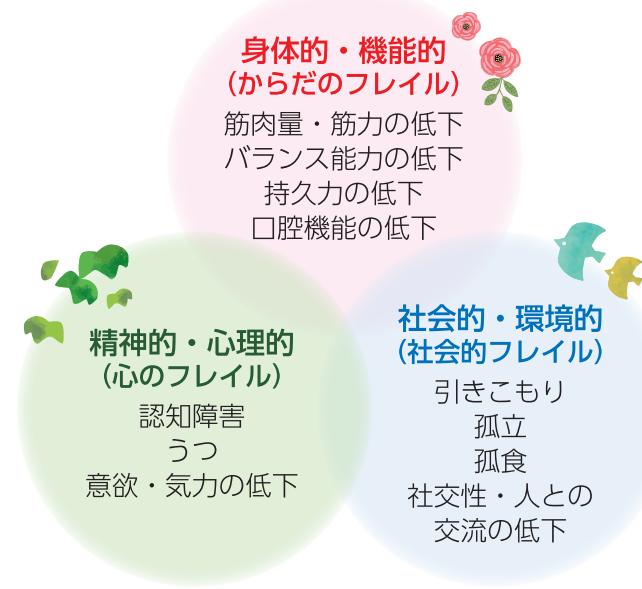
フレイルには、以下の3つの特性があります。

- ①中間の時期（健康と要介護の間の時期）
- ②可逆性（適切な対応で回復可能）
- ③多面性（3つの側面）

フレイルの多面性

フレイルには、①身体的・機能的な面②精神的・心理的な面③社会的・環境的な面の3つの側面・問題点を含んでいます。

フレイルの多面性



フレイルの基準

5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少

6ヶ月間で2～3kg以上の（意図しない）体重減少



2. 倦怠感

（ここ2週間）わけもなく疲れられたような感じがする



3. 握力

利き手の測定で
男性26kg未満、
女性18kg未満
の場合



4. 通常歩行速度

（測定区間5mを計測する）
1m/秒未満の場合



5. 活動量

軽い運動・体操（農作業も含む）及び定期的な運動・スポーツ（農作業を含む）をしていない場合



フレイルチェック

参考：東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢教授

「イレブン・チェック」11項目		回答欄
栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
	Q3. 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に嘴みされますか	はい いいえ
運動	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ はい
	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
社会参加	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ はい
その他	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ はい

が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです

が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

指輪つかテスト

出典：東京大学高齢社会総合研究機構：フレイルを知ろう



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはざの一一番太い部分を力を入れず
に軽く囲んでみましょう。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスク
が高まっていくことがわかっています。

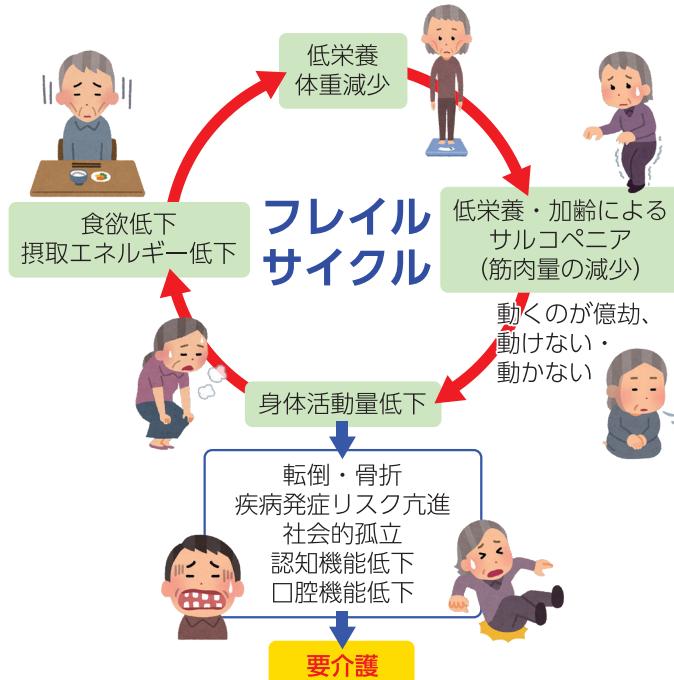


転倒・骨折などの
リスク



低い サルコペニアの危険度 高い

フレイルサイクルから要介護へ



フレイルサイクル

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰えることを「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。

筋肉の衰えは、身体活動量の低下、食欲低下、低栄養、さらなる筋肉量の低下を招き、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、**口腔機能の低下**も招き、要介護状態へとつながっていきます。このフレイルサイクルを止めて、健康な状態に回復させることが重要です。

フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

フレイル予防の3つの柱

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、①しっかり噛んで、しっかり食べること、②運動すること、③社会参加すること、この3つをバランスよく実践することが大切です。



1 食べる(栄養)について

タンパク質とビタミン類の摂取が少ないと約2倍もフレイルの危険性が高まるといわれています。

ビタミン類ではD、E、C、葉酸が必要とされています。タンパク質は高齢者に特に不足しやすい栄養素なので十分に摂ることが必要です。偏りがないように摂るのがポイントです。

2 運動について

運動を行うことでフレイルを予防することができます。運動には様々なものがあり、それぞれの身体症状に合った運動を選択することが大切です。筋力トレーニングなどは「きつい、ややきつい」と感じる運動を週2～3回実施すると効果があるといわれています。

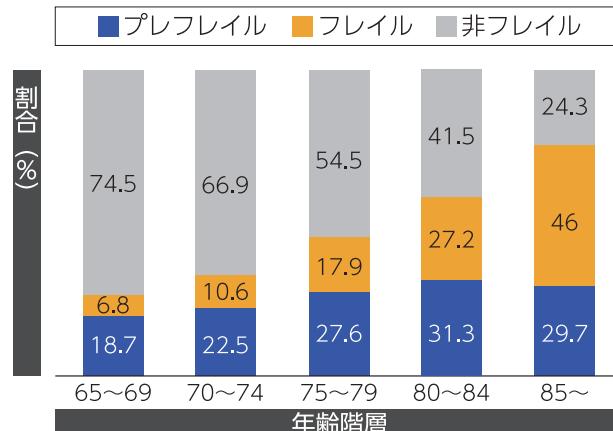
3 社会参加について

引きこもりを予防するためには楽しみを持ち、外出する機会を作りましょう。

フレイル有症率

フレイルの有症率は65歳以上の高齢者全体では11.5%、プレフレイルは32.8%と言われています。加齢に伴い有症率の増加が認められます。
(Shimada H et al. J Am Med Dir Assoc. 2013)

年齢階層別フレイル・フレイル有症率



吉澤裕世、他：地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係：日本公衛誌第66巻(6)、2019年より作図

フレイルの始まりオーラルフレイル

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能が加齢に伴って衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、全身的なフレイルとの深い関係性が指摘されています。

フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルの些細な衰えに早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。そして、お口の機能の低下から、食べる、飲み込む機能の障害、さらには全身的な心身機能の低下へとつながる負の連鎖を食い止めることが重要です。

お口の機能を維持し、
全身的フレイルを
予防しましょう

