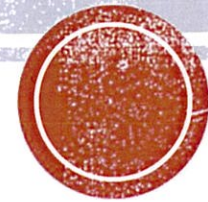


加齢とフレイル



介護課 中澤

13:00~15:00

フレイルについて

フレイル(虚弱状態)とは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われる
段々と体が弱くなり・・・心まで・・・

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…



外出するのが
おっくうなときがある…



フレイルの主なチェック項目

体重減少

半年で 2、3 kg 減



握力が弱い

男性 26 kg、女性 16 kg 未満



疲労感がある

わけもなく
疲れた感じがする



歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/ 秒 未満



運動習慣がない



※0項目→健常

1～2項目→プレフレイル

3項目以上→フレイル



イレブン・チェック

それぞれの質問に対して、あてはまらと思う方に丸をして下さい。
4、8、11の質問は「はい」「いいえ」の位置が他の質問と逆になっているので注意して下さい。

栄養	1	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る	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「ささいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	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る	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
社会性・心	9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

右側の赤い欄についた丸が

- ・ 0～2個 … 正常群
- ・ 3～4個 … プレフレイルの可能性
- ・ 5個以上 … フレイルのリスクが高い



フレイルを構成する 3つの要素

『身体』の虚弱

身体的要因

ロコモ（運動器障害）・低栄養状態
など

『社会性』の虚弱

社会的要因

閉じこもり・孤食・孤独など

『こころ/認知』の虚弱

精神・心理的要因

MCI・うつ・認知症など



**フレイルは早期発見と適切な介入により予防することができる。
回復することが期待できる**

歳だから仕方ないと思っている自分がいませんか？

フレイル状態を放置すると、個人差も大きく差が出てくる。

加齢は誰にでも訪れる自然な生理的变化ですが、加齢とフレイルは明確に違う。

健康寿命を延ばし生活することが自分のためになる。

生活の中に取り入れることがポイント！！

日々の生活の中で少しずつ小さな工夫ができるかも。

大きなことは必要ない。



フレイル予防・対策の 3つの柱

この「3つの柱」にバランスよく取り組むことが重要です。
特に“社会とのつながり”を失うことが、フレイルの最初の入口です。
積極的に「社会参加」してみましょう。

バランスよく
食べよう!

栄養

食

口腔機能

「かむ力」維持のために、
定期的に歯科受診しよう!

お出かけの頻度や
時間を増やそう!

社会参加

趣味活動 ボランティア

就労 地域活動

階段を使う、
ひと駅手前から
歩いて帰るなど、
少し多めに動こう!

身体活動

動く

家族以外とも
おしゃべりしよう!



フレイルに似た サルコペニアと廃用症候群



サルコペニアとは・・・元々ギリシャ語で肉・筋肉の減少・消失を意味する。現在は加齢や病気によって筋肉量が減少し、転倒や骨折のリスクが高くなる。認知症やうつ病が進行する場合もある。

廃用症候群とは・・・生活不活発病ともいう

病気やケガなどによって動けない状態が続き身体機能が大幅に低下してしまう状態。

精神状態にも影響し、うつ病などを引き起こすこともあり、フレイルの危険因子の一つである。

筋肉の使用頻度が減っても萎縮し、これを廃用性萎縮と言います

「21日間寝たきり20代の方も太もも前の筋肉が10%減

脚力は20%落ちていた」という研究もある。



フレイルのリハビリ

- ウォーキング
 - 軽いジョギング
 - 水泳
 - ラジオ体操
 - 横になっているときに足上げ、お尻上げ
- ..etc



全身運動によって、全身をバランスよく鍛えていくことが大切。
無理な運動は禁物。ケガにつながり辛い運動は長続きしない。



みんなが感じている事

健常から衰えていく際 気づいた時には…

- 葛藤
- プライド
- 自分は大丈夫
- 人へ頼れない
- 恥ずかしい

閉じこもってしまう、外に出るのが億劫になり要介護へ



習慣化に必要なポイント

- 小さなことから始めてみる
- 朝カーテンを開ける
- ストレッチを心掛ける
- 1日一回は笑顔なる
- 1日一回外の空気を吸う
- 自分に興味を持つ、異変に気付く
- 水分をしっかり摂る



まとめ

- 小さな習慣をつくっていく
- 楽しみを見つけていく
- メリハリのある生活を意識していく
- 社会と関わりを持っていく
- 身体を動かし楽しみを知っておく
- 恥じらわず話してみる
- 笑顔で過ごす時間を大切にする
- 健康寿命を延ばしていこう

