

介護予防
三二講座
28

防ぎようフレイル

「美味しく物が食べられなくなった」「疲れやすく何をやるにも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」…こんな傾向はフレイルかもしれません。

みなさんは「フレイル」をご存知ですか？

フレイルとは、健康な状態から介護が必要になる前の段階のことで、歳を重ねて体が弱くなるだけでなく、心が弱ることや、社会とのつながりが薄くなる、生きがいを無くすなど、健康障害を招きやすい状態を意味します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。



「歳をとったら当たり前」と思ってもいいかもしれませんが、早めに気づいて対処することでフレイルの進行を防ぎ健康な生活を送ることができます。

ではフレイルや要介護状態にならないようにするためにはどうしたら良いのでしょうか。

厚生労働省では高齢者のフレイル予防において「栄養、身体活動、社会参加」の3つのポイントを挙げています。

栄養 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動 ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出す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てみましょう。

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側** になるように、定期的に確認しましょう。

Q	質問	良い	あまり良くない
Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	まあ良い	良くない
Q2	毎日の生活に満足していますか	満足	やや不満
Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
Q4	半年前より固い物が食べにくくなりましたか (固い物の例: さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
Q5	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
Q6	半年で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
Q7	以前より歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
Q9	ウォーキングなど運動を週1回以上していますか	はい	いいえ
Q10	周りから物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
Q11	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
Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸わない	吸っている
Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
Q14	普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
Q15	体調が悪い時、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

参考: 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」(2019年10月)

日々の習慣を見直して、いきいきとした生活を送りましょう。

県民せいきよつでは、3つのポイントすべてにつながる事業や活動をしています。「栄養」に関しては食の安全・安心をはじめ、食事宅配や介護食の提供などを、また



生協の福祉用具
カタログ

「食生活」や「身体活動」、「社会参加」に関しては組合員活動や地域のサロン、カフェを通じて活動を行っています。「がんばらにや」では、お家でできる簡単な体操を次号より隔月(予定)で紹介していきます。日々の生活の中に取り入れてフレイルを予防しましょう。



小浜きらめき
施設長
宮下 貴文
(理学療法士)

小浜きらめき

TEL.0770-56-5757
時間/9:00~17:00
(月~金)

参考
●「フレイル診療ガイド 2018年版」日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018
●「食べて元気にフレイル予防」厚生労働省ホームページ 高齢者のフレイル予防事業 バンフレット