

地域包括支援センター
主幹
仙北谷 明美

けんこう だより



今月のテーマ

介護予防のおはなし「フレイル」とは…

「フレイル」という言葉をご存じですか。英語の Frailty (フレイルティ) という言葉がもとになっていて、日本語に訳すと「虚弱」という意味になります。

「フレイル」は、加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいい、健康な状態と要介護状態の中間に当たります。歳を取ると、知らず知らず食が細くなり、体重が減り、疲れやすくなり、歩く速度が遅くなり、筋力が弱くなり、外出がおっくうになり…と、身体能力や活力の低下がみられますが、「歳のせいだから…」と、そのまま放置していると、要介護や寝たきりになる危険性が高まってしまいます。一言でフレイル(虚弱)と言っても、その原因はさまざまです。老化に伴う身体的な衰えによる虚弱だけでなく、精神心理的な虚弱、社会性の虚弱があり、それらが複雑に関連していると考えられています。

フレイルにならないために

このフレイルを予防するために、3つの重要なポイントがあります。フレイルの原因は一つではなく、さまざまなことが関連しています。運動だけしていればフレイルにならないと考えている人は要注意です。

【フレイル予防の3つのポイント】

① 栄養(食・口腔機能)
② 運動
③ 社会参加

・ 独居や高齢者だけの世帯になると同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫になる、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまふ、食事の回数が減る、という特徴があります。予防には、食事のバランスを考え、3食きちんと食べることが重要です。また、歯や義歯の手入れもしっかりしておくことが必要です。

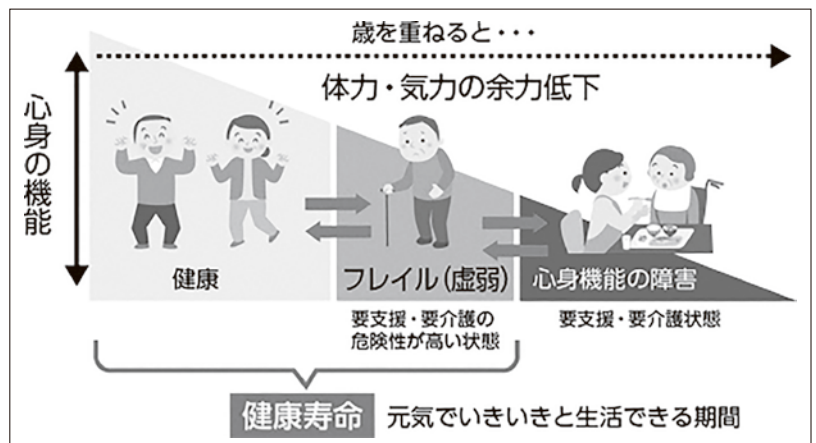
② 運動

○ しっかり体を動かそう
・ 高齢になると、筋力が弱くなり、筋肉量も減る傾向があり、歩く速度が遅くなります。体力低下を防ぐため、日常生活の中で運動習慣を取り入れることが大切です。歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を考え、少しずつ始めましょう。

③ 社会参加

○ 外出や人との交流を楽しもう
・ 高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を失うことで、気力や活力も失われることがあります。外出する機会や気力がなくなり、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルになる危険性があります。自分に合った趣味活動などに参加し、人との交流を保ち続けることが大切です。

年齢的には65歳以上が高齢期になります。この高齢期の生活では、フ



レイルを予防し体力の衰えを少しでも先送りすることが健康寿命の秘訣になります。十分な栄養を取り、運動を心掛け、そして社会との関わりを持ち、孤独を避けることが、この年代の健康づくりの主眼になります。自分はどうな生活をしているか、今一度、振り返ってみてはいかがでしょうか。

地域包括支援センターでは、介護予防に係る支援や相談に対応いたしますので、気軽にご連絡ください。(電話) 0136-47-2277