

フレイル

を予防して健康長寿

「フレイル」(虚弱)とは?

健康と要支援・要介護状態の中間の状態です。

加齢とともに、筋力や精神力など心と体の活力が低下した状態をいいます。
健康と要支援・要介護状態の中間のような状態で、放置すると、
健康や生活機能の維持がむずかしくなる可能性があります。

厚生労働省資料を改変

健康な高齢者



フレイル高齢者



要介護高齢者



チェックしてみよう!

あなたはいくつ当てはまりますか?

●1~2つ当てはまったら:フレイルの前段階 ●3つ以上当てはまったら:フレイルの疑いあり (Friedの基準から)

- 1年で4~5kg以上減った (体重減少)
- (最近わけもなく) 疲れやすくなった
- 日常の活動量が減った (最近買い物や趣味などで外に出かけなくなった)
- 筋力 (握力) が低下した (ペットボトルの蓋を開けるのが大変になった)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)

指輪っかテスト 簡単にできる筋肉量のチェック

非利き足のふくらはぎで計測

親指と人差し指でふくらはぎを囲みます。
隙間ができてきたら要注意!



少

筋肉量の減少

多

意識しよう!

早期からのフレイル(虚弱) 予防



栄養(食生活)、 口腔ケアで低栄養予防

- ◆主菜(魚、肉、卵、大豆などのおかず)をしっかり食べる
- ◆主食、主菜、副菜をそろえる
- ◆毎食後の歯みがき、定期的な歯科受診
- ◆口腔体操で口を動かす



栄養(食生活)・
口腔ケアと運動、社
会参加は互いに影響
します。
どれもフレイル予防
には大切です。



積極的にからだを動かして筋力を維持・向上

- ◆足腰の筋力維持にはウォーキングと足の曲げ伸ばしなどの筋力トレーニングの両方を
- ◆自分にあったペースで運動を続ける



社会参加、外出であたまとからだを活性化

- ◆買い物、散歩などの外出
- ◆地域の人との付き合い、趣味の活動、ボランティア

