

## フレイル状態とその兆候、予防するには

シニアの日常生活の中で、QOL（生活の質）が低下した状態で、フレイルというものがあります。フレイル状態になると、シニアの多くの場合、時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。ここではフレイルの状態と、その兆候、予防対策を簡単にご紹介いたします。

※QOL=QOLとは「Quality of Life（クオリティ・オブ・ライフ）」の略称で、「生きがい」や「満足度」という意味があります。

## ■フレイルとは



フレイルとは、加齢に伴い筋肉の力が落ちるなど身体の機能や、内臓などの生理的な機能が低下し、心身の活力が低下した状態です。多くのシニアが、このフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態になることもわかっています。しかし、適切に支援をうけることで、健康な状態に戻ることができる時期ともされています。

## 簡単フレイルチェック

- 半年くらいの中に体重が減った。
- 疲れやすく、何をしても面倒だ。
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった。
- ペットボトルの蓋を開けるのが大変だ。
- 外出や趣味の集まりなどに出かけなくなった。
- 食欲がない、食事回数が減る、たくあんを噛み切れない
- 物忘れが増えたり、無気力感、充実感が無い

複数チェックがある方は注意が必要です。



## ■フレイルの予防

健常な段階からフレイルを予防するには、生活習慣病の（進行）予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

## フレイルの予防のポイント

- ◆持病がある方は持病のコントロールし、悪化しないようにする。
- ◆運動習慣を取り入れ毎日少しずつでも続ける。
- ◆低栄養に気をつける。たんぱく質やカルシウムなど積極的に摂取する。
- ◆社会参加活動（趣味・ボランティア・就労など）を行う。



◆低栄養は、フレイルを起こす最大の要因です。バランスよく食事を取ることでフレイルを防ごう！

