

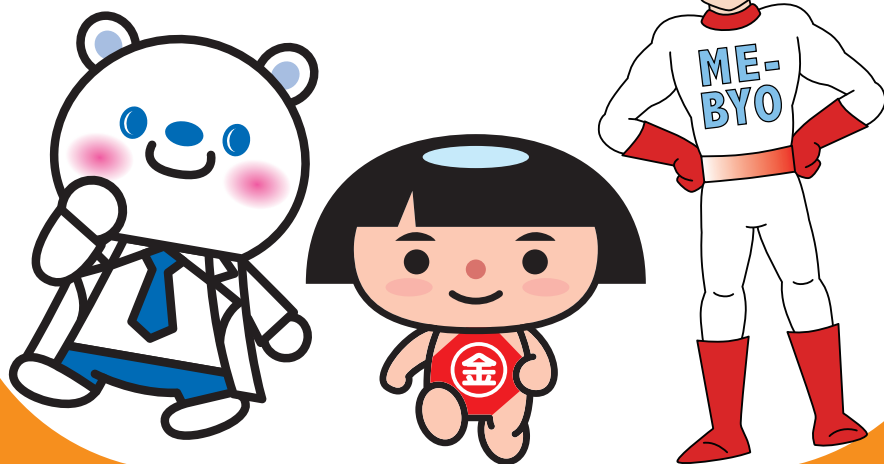
高齢者の心身の弱まり

「フレイル」を 知っていますか？

監修

医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー公園前薬局（東京都）

薬剤師 堀 美智子 先生



ニプロ マスコットキャラクター
げんきくん[®]

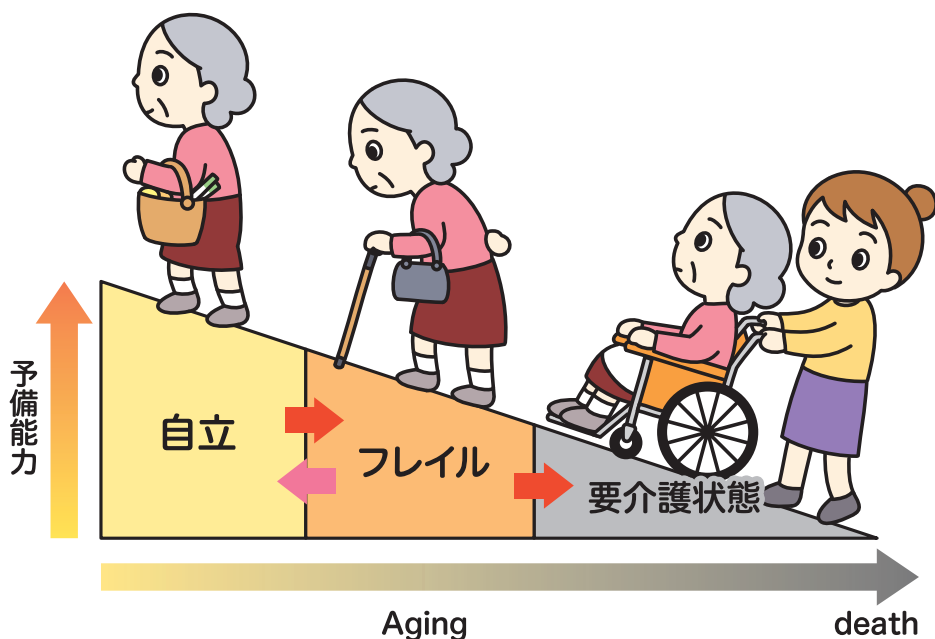
神奈川県 PR キャラクター
かながわキンタロウ

神奈川県 未病改善ヒーロー
ミビョーマン

フレイルについて

■フレイルとは？

「フレイル」とは、英語で老衰や虚弱を意味する「Frailty」をもとに作られた言葉で、高齢者の要介護状態の前ステージのことを指します。高齢者の多くは、このフレイルの時期を経て、だんだんと要介護の状態へ移行していきます。要介護状態にならないためには、フレイルの段階で進行を食い止めることが非常に重要です。





■高齢者が気を付けたい 「フレイル」ってどんな状態？

これら5つのうち、**3つ以上**当てはまると
フレイルの疑いがあります。

- ☒ 体重が減ってきた
- ☒ 疲れやすい
- ☒ 筋力・握力が弱くなった
- ☒ 歩くスピードが遅くなった
- ☒ 趣味の集まりなどに
出かけなくなった



Fried, L.P et al:Gerontol A Biol Sci Med Sci,
2001,56(3),M146-M157 より改変

! POINT

健康寿命を延ばすためにも、早期にフレイルの
兆候に気づき、適切な対策をとることが大切です。

* 健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。



フレイルについて

■フレイルの悪循環

フレイルは、加齢とともに筋力や認知機能など心身の活力が低下した状態で、「身体的」・「精神的」・「社会的」の3つの要素から構成されています。

これらの要素がお互い影響し合っており、次のような悪循環からフレイルが進行し、徐々に介護が必要な状態になると考えられています。

身体的フレイル

食事量の減少、体重減少や低栄養となる。
筋力や体力が低下し、転倒しやすくなる。

フレイルの悪循環

社会的フレイル

外出がおっくうになり、閉じこもりがちに。

精神的フレイル

うつ傾向になりやすくなる。
認知症発症のリスクが高まる。

! POINT

フレイルの悪循環を断ち切ることが大切です。



こんな状態にも注意しましょう

サルコペニア

加齢に伴い筋肉量や筋力が減少していくことをいいます。歩行速度や握力の低下など機能的な側面も含みます。

ロコモティブシンドローム

筋肉、骨、関節といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

POINT

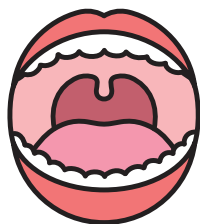
サルコペニアやロコモティブシンドロームが進行すると転倒や寝たきりなど日常生活に支障をきたすようになり、介護が必要になるリスクが高くなります。これらは身体的フレイルの重要な要因の1つであり、高齢者の方は特に注意が必要です。



オーラル・フレイル

滑舌が悪くなったり、食べこぼし、飲み物にむせる、かめない食べ物が増えるといった「歯・口の機能の低下」を「オーラル・フレイル」と言います。

高齢者の体が弱っていく最も早いサインと言われていて、早い段階での対処が重要です。オーラル・フレイル予防のためにも、歯周病や虫歯に気づいたら速やかに歯科医院で治療を受け、定期的に歯・口の健康状態をチェックしてもらうとよいでしょう。



歯・口の機能の低下

フレイルを予防しましょう

■フレイルの予防法

1 タンパク質や ビタミン・ミネラルを含む バランスのよい食事



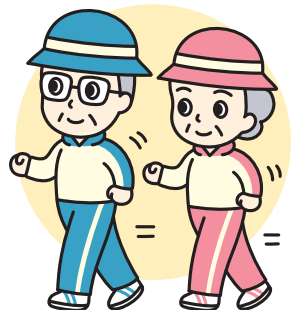
筋肉を増やすためにはタンパク質の摂取が大切です。特に高齢者ではタンパク質が不足しがちなので意識して摂り入れましょう。

2 社会との繋がりを大切にする

一人での食事を避け、仲間や家族と一緒に食事をする機会を増やしましょう。市町村のイベントなどには積極的に参加しましょう。

3 ストレッチ、 ウォーキングなど 適度な運動を心がける

自分のからだの状態に合わせて無理のない範囲で行いましょう。



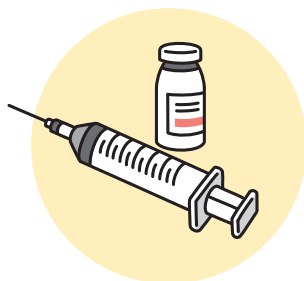
4 自分のからだの状態や認知機能を チェックする

セルフチェックが難しければ医療機関の受診やご家族に協力してもらうなど定期的にチェックしましょう。



5 感染症にかからない ようにする

高齢者は感染症にかかりやすいので
ワクチン接種を行うなど、感染予防
に努めることも大切です。



6 手術後は食事とリハビリなどで 適切なケアを

手術をきっかけに体力が低下することが多いので、手術後は
しっかりと栄養をつけ、リハビリなどで筋力を回復させましょう。

7 多種類(目安:6種類以上)の お薬を服用している人は 医師と相談する

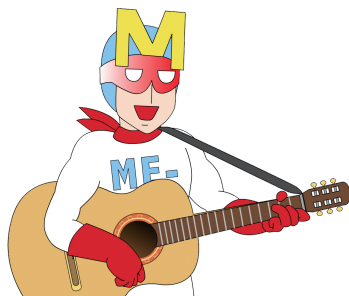
お薬の副作用により活動力の低下や味
覚障害があらわれる場合があります。
必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



注意

糖尿病や高血圧、腎臓病などで食事制限がある方や
運動を制限されている方などは、必ず医師に相談し
てください。

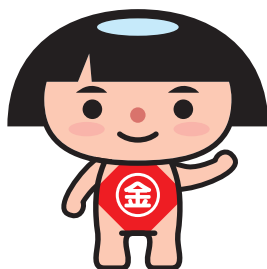
神奈川県 未病改善ヒーロー
ミビョーマン



ニプロ 一般向け情報サイト「みんなの健康ひろば」
『視て! 聴いて! 知っとく健康動画』は
こちら



ニプロ マスコットキャラクター
げんきくん®



神奈川県 PRキャラクター
かながわキンタロウ

2022年10月作成
(番 2209124041)

© 神奈川県 かながわキンタロウ #31

© 神奈川県 かなかなかぞく #50