

高齢者の心身の弱まり
「フレイル」を
知っていますか？



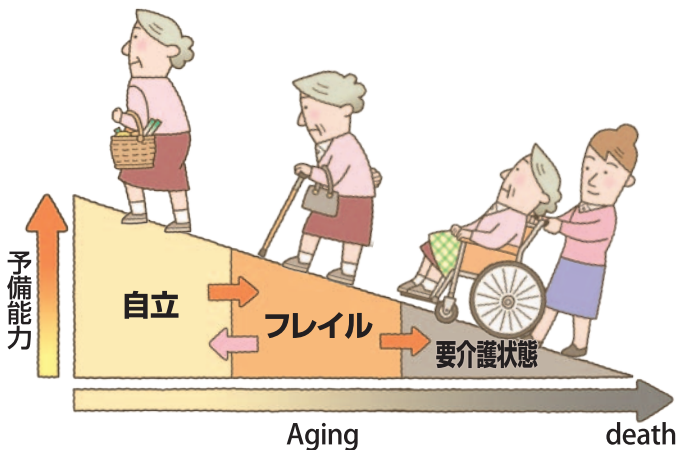
監修：医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー
公園前薬局(東京都) 薬剤師 堀 美智子先生

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。





「フレイル」を
知っていますか？

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 : J Gerontol A Biol Sci Med Sci,
2001, 56(3), M146-M157より改変

- 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】

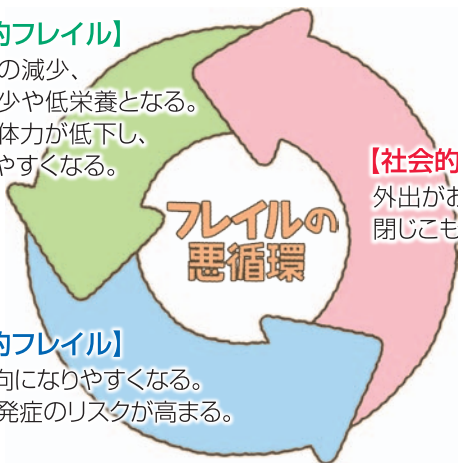
食事量の減少、
体重減少や低栄養となる。
筋力や体力が低下し、
転倒しやすくなる。

【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。



- 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。

- 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

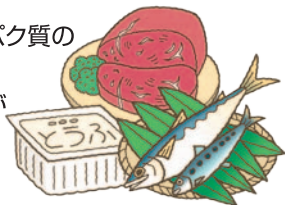
フレイルを予防しましょう

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取り入れましょう。



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。

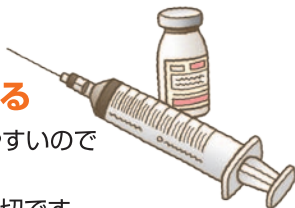


「フレイル」を
知っていますか？

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。

6種類以上



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。

ニプロESファーマ 一般の方向け情報サイト ▶▶▶
『**視て!聴いて!知っとく健康動画**』はこちら



2GE-588C-
2019年2月作成