



## 「フレイル」ってご存知？～気をつけたいフレイルのお話～



「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？「フレイル」とは「虚弱」という意味で、進行すると要介護状態、認知症、転倒・骨折などに影響を及ぼすこととなります。これまで75歳以上の方には生活習慣病の予防のため「メタボリックシンドローム」に着目した検診が行われていましたが、最近の研究で体重減少を含む「フレイル」の方が健康への影響がより深刻なことが明らかとなり、厚生労働省では後期高齢者を対象に今年度から「フレイル」について新たな検診を行うようになりました（フレイル健診）。これを機に浅川校区社会福祉協議会は、6月に「フレイル」について健康講座を開催予定でしたが、講座開催を自粛いたしました。いずれ開催予定ですが、今回は「フレイル」をつくる要因と予防法について簡単に説明いたします。

### 「フレイル」をつくる3つの要因

- ① 「心理的・認知的フレイル」 ・うつ ・認知機能の低下
- ② 「身体的フレイル」・ロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉といった運動器の衰え）  
・サルコペア（筋肉の衰え）
- ③ 「社会的フレイル」・閉じこもり ・孤食

「フレイル検診」は、自立して生活できる健康寿命を延ばし、介護が必要になる人を減らすことを目的に行うものです。

「フレイル」は、運動機能だけでなく心も含めた心身の衰えです。

### 「フレイル」の進行を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

- 予  
防
- ★こまめに動き、運動時間を増やしましょう。
  - ★バランスのよい食事と十分な睡眠で、免疫力を高めましょう。
  - ★歯磨きやお口の体操、楽しくおしゃべりをしていきいき生活を始めましょう。
  - ★人との交流を続けましょう（各地区の老人会やサロン、ふれあい昼食会等）

