

# 高齢者のフレイル(虚弱)に要注意!

近年、“高齢者のフレイル(虚弱)”が注目されています。歳をとると、知らず知らず食が細くなり、体重が減り、疲れやすくなり、歩く速度が遅くなり、筋力が弱くなったり、外出がおっくうになり…と、身体能力や活力の低下がみられます。そのまま放置していると、要介護や寝たきりにいたる危険性が高まってしまいます。



## フレイルとは?

フレイルとは、英語の Frailty (虚弱) から来ている言葉で、加齢に伴い、筋肉・筋力といった身体的部分や、気力・活力といった精神的部分が低下していく状態のことを言います。介護や寝たきりなどのリスクが高まる高齢期に入り、このような生理的活力が低下していくと、ストレスに対する抵抗力も弱まり、さまざまな健康障害を起こしやすくなっていきます。しかしフレイルは、適切に予防や治療を行えば、高齢期でも健康の維持や回復が可能です。



## フレイルの自覚症状をチェック!

下表の項目は、比較的あられやすいフレイルの症状です。該当項目が3つ以上の方はフレイル。1~2個の方はプレフレイル(前フレイル段階)であると診断できます。気になる方は、医療機関を受診しましょう。

① 体重減少	意図せず6カ月間で体重が2~3kg以上減少	<input type="checkbox"/>
② 疲労感	ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>
③ 生活活動の低下	軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)をしていない	<input type="checkbox"/>
④ 握力の低下	利き手の握力が男性26kg未満、女性18kg未満	<input type="checkbox"/>
⑤ 歩行速度の低下	通常歩行速度が男女ともに秒速1m未満	<input type="checkbox"/>

## 要介護から寝たきりへと誘う“負の連鎖” 「フレイル」・「低栄養」・「サルコペニア」・「ロコモ」

フレイル・低栄養・サルコペニア・ロコモは、互いに関連しながら身体機能を気づかないうちに、どんどん低下させてしまいます。どれか一つでも思い当たる節があれば、早急に対策を取りましょう。

### フレイル

加齢に伴い、気力や筋力といった、精神的・肉体的なからだの活力が低下してしまう状態。

### サルコペニア

加齢に伴い、身体全体の筋肉量が徐々に減少していくことで、下肢・体幹・握力などの筋力の低下や歩行機能も低下してしまう状態。

**要介護  
寝たきり**



### ロコモ

関節や軟骨・神経・靭帯などの障害により、立ったり座ったり歩いたりといった日常生活に支障をきたしてしまう状態。

### 低栄養

食が細り、身体に必要なタンパク質などの栄養素や、体を動かすためのエネルギー源である糖質や脂質が不足して、身体機能が低下していく状態。

# “フレイルを先延ばし” することが健康長寿の秘訣！

総務省の発表（2021年9月）によると、わが国の総人口は、前年に比べて29万人減少した一方で、65歳以上の高齢者は30万人増の3,617万人となり、総人口の占める割合も28.7%になりました。今後も増える事が予想される高齢者人口ですが、フレイルをいかに先延ばしするかが、とても重要な課題となっています。



## 中年期の健康づくりは、「病気の予防」が 主な目的。高齢期では？

30～50歳代の働き盛りと言われる中年期の健康づくりはというと、カロリー控えめの食生活、心肺機能を高める有酸素運動、仕事や私生活でのストレスの軽減と言った、生活習慣病を中心とした「病気の予防」に主眼が置かれたものでした。しかし同じ健康づくりでも、60歳代以降の高齢者の場合は、少し内容が変化していきます。

## 高齢期からの健康づくりは、 「健康長寿」を考えよう！

65歳以上を高齢者と呼びますが、この年代では、フレイルを予防し体力の衰えを少しでも先延ばしすることが重要となります。十分な栄養を摂って、運動を心掛け、そして社会との関わりを持ち、人と交流することが、健康長寿へとつながります。

### 高齢者のための健康づくりのポイント

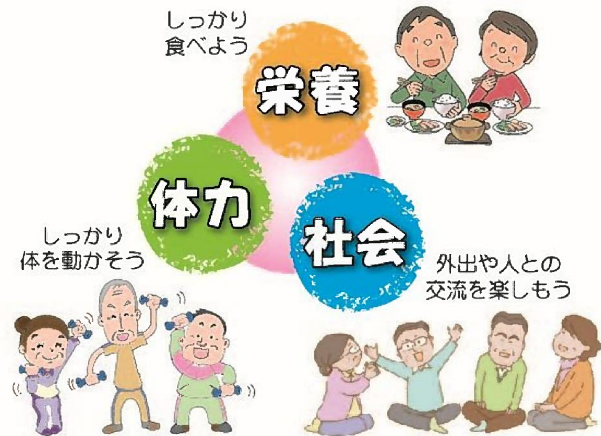
#### ●しっかり食べよう！▶ 低栄養の予防

食が細くなりがちな高齢期ですが、健康な体を維持するために不可欠なタンパク質などの栄養素や、活動するのに必要なエネルギー源となる脂質・糖質も、しっかり摂っていく必要があります。

#### ●筋トレしよう！▶ ロコモやサルコペニアの予防

加齢に伴い減少していく筋肉・筋力を維持するためには、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動よりも、スクワットや腹筋のような筋力トレーニング（無酸素運動）の方が効果的だと言われています。関節周りの筋肉をピンポイントで鍛えられ、肩や膝・腰の痛み、ふらつきによる転倒を防ぎます。

### フレイル予防 3つのポイント



### 年齢による「健康づくりの目的」の変化



### ヘルシーコラム 難しい「社会とのつながり」づくり

70歳以上の高齢者のうち、全体の5割強が「働いたり何らかのボランティア活動はしていない」と回答。またおよそ3人に1人（31.3%）の高齢者が、「家族以外の親しい友人がいない」と答えています。特に日本人男性は、コミュニケーションが苦手と言われていきますので、中年期から積極的に地域活動などに参加するなどして、人との交流を深めておきましょう。（内閣府/令和3年版高齢社会白書より）

