

12月 フレイルを予防しよう



フレイルとは

フレイルとは、「虚弱」を意味するfrailtyという英単語を基に作られた日本独自の言葉で、加齢により心身が老い衰えた状態です。フレイルは、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルチェック

1日でも早くフレイル予防を始めるためには、自分の状態を知ることが必要です。

フレイル イレブン・チェック

1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3. 「さきイカ」、「たくあん」くらいのかたさの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
4. お茶や汁物でおせることがありますか	いいえ	はい
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9. 1日に1回以上は、だれかといっしょに食事をしますか	はい	いいえ
10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
11. なによりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を基に一部改変
チェックリストの赤字にチェックがつく項目が多いほどフレイルのリスクが高くなり、5個以上になるとフレイルのリスクがぐっと高まるとされています。

フレイル予防

- 適切なエネルギー摂取を心がける
- バランスよく食べ、たんぱく質をしっかり取る
- 定期的に歯科受診し、噛む力を維持する
- 適度な運動習慣
- 社会参加

