



健幸コラム⑫ フレイルを克服して高齢社会を生き抜こう 第1章

～フレイルってなんだ??～

気候もよくなり、外出する機会が増えている事と思います。冬場は寒いし運動もすすまないという方も多かったと思いますが、そんな言い訳も通じない季節になりました。

5月から健幸塾ではフレイル（虚弱）というテーマのもとに講義を行っております。フレイルという言葉聞いたことがない方が多いので、この機会にフレイルを覚えて頂きたいと思います。

フレイルとは簡単に言うと「加齢に伴う身体や心の衰え」の事を言います。筋力や認知機能、社会とのつながりが低下しフレイルの状態になっていきます。フレイルは要介護状態の手前でありフレイルの兆候に気が付いた時点で予防策をたて、健常な状態に戻すことが重要になってきます。フレイルの原因は多岐にわたります。動くことが少なくなる、社会的に交流する機会が減る、歩くスピードの低下、筋力が低下する・筋肉量が減る、認知機能の低下、疲れやすくなる、元気が湧かなくなる、病気になる、体重が減る、偏った食生活、収入が減る、孤独になる、などがあります。誰でも思い当たる項目があると思います。

皆様にやってもらいたいのがフレイルのチェック表であるイレブンチェックです（下図）。

イレブンチェック

チェック表の解答欄右側、赤の数を比較しましょう。3から5がプレフレイル、6つ以上でフレイルのリスクが高い、数が多いほどフレイルのリスクは高まります！さて、皆さまは何個当てはまったでしょうか。

栄養	1. ほぼ同年代の同性と比較して健康に気を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
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	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. ほぼ同年代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
社会性・こころ	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、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

しっかり噛んで、食べ、運動をして、社会とのつながりを保って

寝たきりの心配から抜け出しましょう。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

