

## 特集：フレイルは、予防・改善できるんです！

皆さん、「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、「虚弱な状態」という意味で、年齢とともに身体の働きが低下してしまい、要介護に陥る危険が高くなっていることをいいます。高齢者の多くが、この「フレイル」という段階を経由して、要介護状態になると考えられています。つまり、早めにフレイルの状態に気づいて、適切な対策をとることができれば、要介護状態にならずに済むということです。



## やってみよう！「フレイル」セルフチェック

フレイルの進行を防ぐためには、体や心のちょっとした変化にいち早く気付くことが大切です。以下の5つの項目のうち、当てはまるものにチェックをしてみましょう。

- 体重が減った(6か月で2キログラム以上の減少)
- 最近2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 1週間、軽い運動や体操、定期的なスポーツを全くしていない(身体活動量の低下)
- 歩くのが遅くなった(歩行速度1m/秒未満)
- 筋力(握力)が低下した(男性28キログラム未満、女性18キログラム未満)

<判定結果>

3つ以上チェックがつく場合は、フレイルの可能性あります。

※広島市ホームページより

## 対策のカギは「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」です！

「フレイル」の最も大きな原因は、筋肉の衰えです。そのためには①「直接運動して筋肉を鍛えること」②「筋肉を作るために必要な栄養を摂ること」③「栄養をしっかり摂るために、噛む、飲みこむといったお口の力を鍛えること」が大切です。加えて、④「社会とのつながりを持つこと」もフレイル予防のための大切な要素になります。社会参加の機会が減ると、心身が不安定になったり、物忘れが進行するようになります。コロナ禍で外出の機会が減少していますが、自分にあった活動を見つけ、社会参加する機会を増やしましょう。



## おうちでできる！おすすめ運動 「かかと上げ体操」



椅子の背もたれは持ってもらって大丈夫です。前のめりにならないように注意し、真上にしっかり伸びるようにしましょう。かかとは、ゆっくり降ろしましょう。毎分30カウント程度のゆったりとした速度でやりましょう。全部で10回行いましょう。