

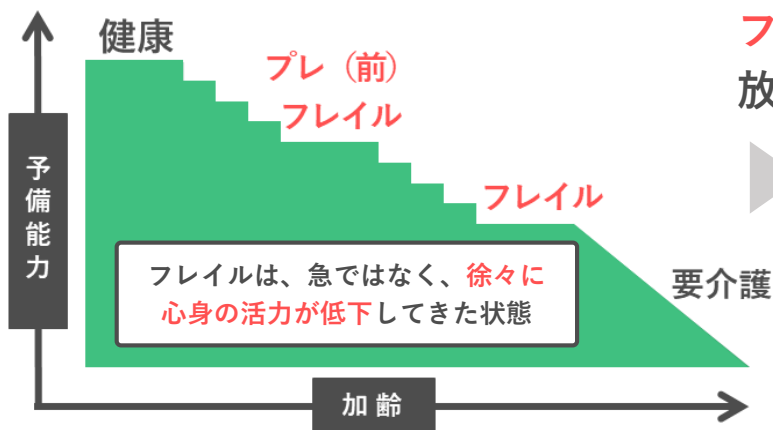
# フレイル

## 今月のテーマ | 高齢期の健康新常識?! フレイル

これまで「歳のせい」だと思われていた心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことを、最近では「フレイル」と言います。今月はフレイルのポイントとチェック、予防・対策について掲載します。

### 1つ目のポイント

### 健康と要介護の中間の時期



【イラスト】筑波大学 山田実 資料より引用・一部改変



転倒・骨折



認知症



施設入所

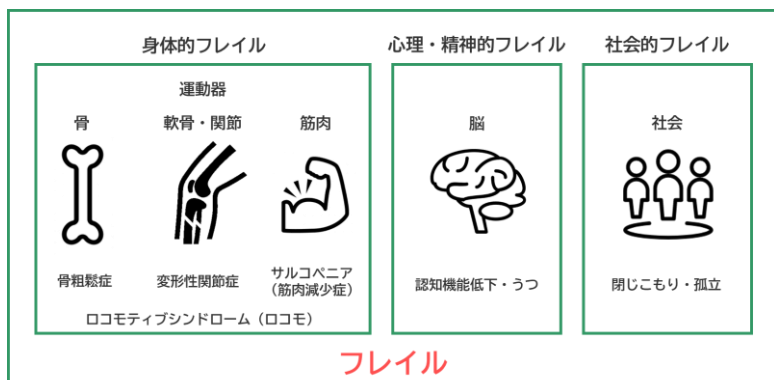
など、要介護状態に至る危険性が高くなる

【参考】荒井秀典・編集主幹：フレイル診療ガイド2018年版、ライフサイエンス、2018

### 2つ目のポイント

### 多面性がある

フレイルは、身体の機能低下だけでなく、認知機能の低下や閉じこもりなど、**様々な側面（原因）**で陥り・進行します。



【イラスト】筑波大学 山田実 資料より引用・一部改変

### 3つ目のポイント

### 可逆性がある

要介護状態から健康な状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階であれば、早期に自覚・発見し、適切な対策をとることで、**健康な状態に戻る可能性が高くなる**と報告されています。

【参考】荒井秀典・編集主幹：フレイル診療ガイド2018年版、ライフサイエンス、2018

フレイルのチェックと対策については次のページへ



やってみよう！  
フレイルチェック

☑ 健康のために大事なことは、自身の状態を知ること。  
以下の質問から自身の状態を確認してみましょう！

体を動かすことが減った。

はい



以前より歩く速度が遅くなった。

はい



6ヵ月間で体重が2～3kg減った。

はい



5分前のことが思い出せない。

はい



わけもなく疲れたような感じがする。

はい



判定

はい

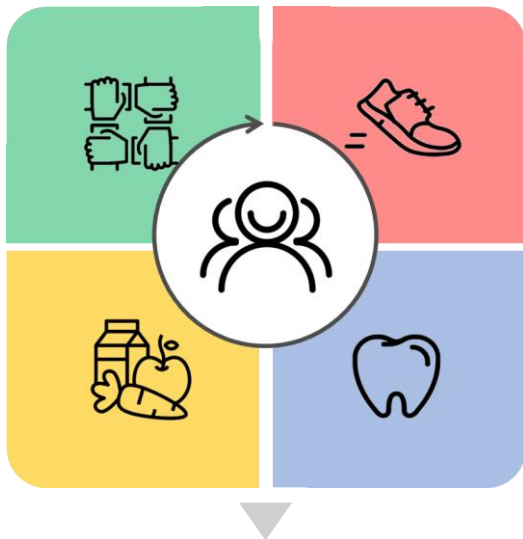
の合計の数が

1～2つ：プレフレイル  
3つ以上：フレイル

【引用・一部改変】山田実、荒井秀典作成：簡易フレイルインデックス

始めよう！  
フレイル予防・対策

☑ フレイルは可逆性のため、フレイルチェックの結果が悪くても、諦めずに対策を始めていきましょう！



■ 運動（身体活動）

今より少しずつでも、身体を動かす時間を増やしましょう♪

■ 口腔機能 ■ 栄養

お口のケアにも気を配り、バランスのとれた食事を取りましょう♪

■ 社会参加

自分に合う活動を見つけ、たくさんの人と積極的に交流しましょう♪

ロゴに  
入れた想い

生活にこの4つを揃えることが健康長寿の秘訣です！  
できることから取り組み、健康・笑顔で過ごしましょう♪



作成

四日市市役所 高齢福祉課  
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp