



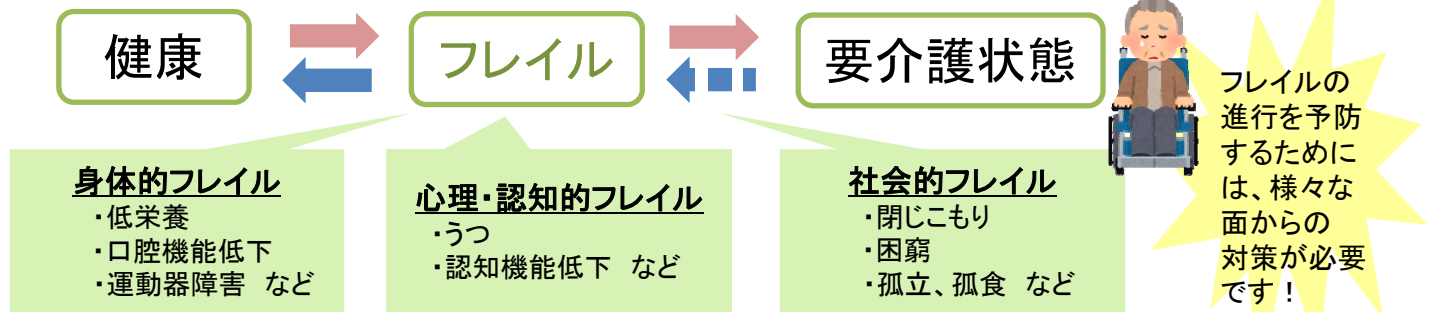
フレイルについて

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気をつけることによって、健康な状態に戻ることもできる時期でもあります。今月から数回にわたって、フレイルについて特集しますので、皆様の健康にお役立てください。



介護が必要となった主な原因

(単位：%)

要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	認知症	18.0	脳血管疾患 (脳卒中)	16.6	高齢による衰弱	13.3
要支援者	関節疾患	17.2	高齢による衰弱	16.2	骨折・転倒	15.2
要介護者	認知症	24.8	脳血管疾患 (脳卒中)	18.4	高齢による衰弱	12.1

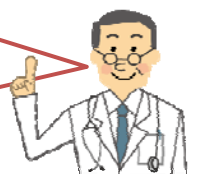
(厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査より)

フレイルは介護が必要となる原因の上位を占めています！

フレイルは高齢の方だけの問題と思いませんか？

例えば、人間の筋肉は、30歳を過ぎたあたりから、筋線維の一本一本が細くなり、40歳代になると筋線維の数も徐々に減って、筋力が低下していきますが、定期的に運動することで進行を遅らせることができます。

若いうちからの予防が大切です！！



やってみよう☆フレイルチェック

BMI をチェック！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

栄養が不足していると、筋肉量が減少し、体重が減っていきます。体重やBMIをチェックすることで、自分では気づきにくい栄養不足に気づきやすくなります。

病気でないのにやせてきた方は特に要注意です。また、年齢とともにフレイルになりやすくなるので、定期的にチェックしましょう。

フレイル・生活習慣病の予防には...

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」より)

<裏面もご覧ください>

あなたの状態をチェック！

回答の右側に当てはまると、フレイルの可能性が高まります。
全ての回答が左側になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい、まあよい、ふつう	あまりよくない、よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満、不満
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか(さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない、やめた	吸っている
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月)」

筋力をチェック！

筋肉の量が減り、筋力が衰えていく老化現象をサルコペニアといいます。下のチェックで自分の筋肉量をチェックしてみましょう。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

輪っかとふくらはぎの間に隙間ができると、サルコペニアの可能性が高まります。

困めない ちょうど困める 隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら

次号からフレイルの予防方法について特集します

