



「フレイル」にならないために

日和の里通所リハビリテーション
作業療法士 釋迦真理子

みなさんは「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、「加齢によってストレスに対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態」のことです。例えば「体力が落ちて疲れやすくなった」「歩いてもよくつまづくようになった」などもフレイルといえます。

フレイルになると健康面や生活面に支障が出て、入院、要介護状態や死亡に至る危険性が高くなると言われています。

では、何が原因でフレイルになるのでしょうか。以下の三点が挙げられます。

- ①身体的要因；運動不足や日常的な活動量の減少、体力の低下など
- ②精神・心理的要因；対人関係のストレスや病気による気分の落ち込みなど
- ③社会的要因；低教育歴、貧困、独居、閉じこもりなど

ご自身がフレイルに当たるかどうかチェックリストがありますので参考にしてみてください。

次は、フレイルにならないための対策についてお伝えします。フレイルでは、「運動」「栄養」「社会参加」の三つが対策の柱です。その中でも、高齢者では身体的フレイルを発症しやすいため、運動する習慣をつけることが

重要です。

具体的には、①レジスタンストレーニング（筋トレ）、②有酸素運動（ウォーキング）、③バランストレーニング、などが有効です。日和の里通所リハビリでは①～③を、リハビリ専門家の指導のもと適切に行うことができます。同時に通所リハビリに通うことが社会参加となります。介護保険の認定を受けられている方は、地域にあるリハビリ施設を有効に活用して、フレイルを予防していきましょう！

改定日本版CHS基準（改定J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少 （基本チェックリスト #11）
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする （基本チェックリスト #25）
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル 1-2項目に該当：プレフレイル 該当なし：ロバスト（健常）

（出典：「Sakata S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」より作図）

お知らせ

■新型コロナワクチンの無料接種は3月末までです
接種券があり、希望される方はご予約をお急ぎください。

当院で接種希望のご予約は

- コールセンター：0570-002-092
- インターネット：「大津市新型コロナワクチン予約サイト」
からお願いします。

■大津市の子ども医療費助成が
高校生まで拡大されます

2024年4月から、高校生（18歳の年度末）まで医療費助成が拡大されます。民医連も参加する県民要求実現実行委員会などが繰り返し要望してきました。署名などご協力ありがとうございました。