

# 今日からはじめる介護予防 フレイルについて知ろう



## フレイルってなあに？

**虚弱を示す状態で、要介護の前段階とされています。**

ケガや病気ではないけれど、疲れやすい、気持ちがおっくうになり、出不精になるなど、身体や精神、社会活動など多方面に影響があります。食事や運動、生活の工夫などにより、健常な状態へ回復できる可能性があります。

## フレイルの症状と多面性(\*)

身体面のみならず、**精神・心理的、家庭・地域・経済状況等の社会的問題**も含まれます。

### 《身体機能の低下》

- 筋量・筋力の低下
- 骨関節障害
- 視聴覚機能の低下
- 疲れやすさ

### 身体的 フレイル

### 《身体的・精神的な不活動》

- 家庭内役割の変化
- 近所付き合いの減少
- 地域活動の減少
- ひきこもり

### 社会的 フレイル

### 《精神機能の低下》

- 認知機能の低下
- うつ
- 無気力・無関心

### 精神・心理的 フレイル



\*出典：フレイル予防・対策 基礎研究から臨床、そして地域へ、公益財団法人 長寿科学振興財団 令和3年

## フレイルが及ぼす影響

**フレイルはご自身のみならず、地域・社会で解決する課題です。**

- ご自身が感じること：苦痛・しんどさ、作業や予定がはかどらない
- ご家庭への影響：役割の交代、介護
- 社会への影響：生産性が低下、介護離職による経済損失は6,500億円ともいわれています(\*)

\*出典：経済産業省 第1回産業構造審議会 2050経済社会構造部会 2018年



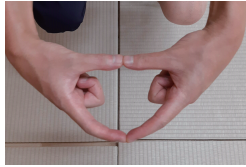
詳しい内容は  
こちらから

# 自分でフレイルチェックをしてみましょう

## ① 指輪っかテスト(\*)



- 前かがみ
- 利き足でない足で足膝90°
- 親指は後ろ側
- 軽く添える



困めない



ちょうど囲める



すき間ができる



\*出典:理学療法ハンドブック1(健康寿命).  
日本理学療法協会, 2021.

## ② イレブンチェック(\*)

1	同世代・同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜を両方、毎日2回以上食べる	はい	いいえ
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	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	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る	はい	いいえ
7	同世代・同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと食事をする	はい	いいえ
10	自分は活気に溢れていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

当てはまるほどフレイルのリスク高!

## フレイルを予防するために

ご自身のライフスタイルにあった、「何かいいこと」からはじめましょう。



### 運動

記録を残すこと、みてもらうこと、  
パートナーを探そう

動画を  
見ながら  
やってみよう▶



### 栄養

決まった時刻に、  
たんぱく質、彩りを意識して

### 社会参加

まずは近所付き合い、  
「あいさつ」から「日常会話」へ

詳しくは  
こちらから▶



\*出典:山田 実 イチからわかる!フレイルQ&A.医歯薬出版株式会社, 2021.

- フレイルは要介護状態の前段階で、多様な問題を引き起こします。
- フレイルを予防することは、世のため、人のため、自分のため。
- フレイルを予防するためには「運動」「栄養」「社会参加」が必要です。