しまねの健康づくりプラス１シリーズ

今日からはじめる介護予防 フレイルについて知ろう

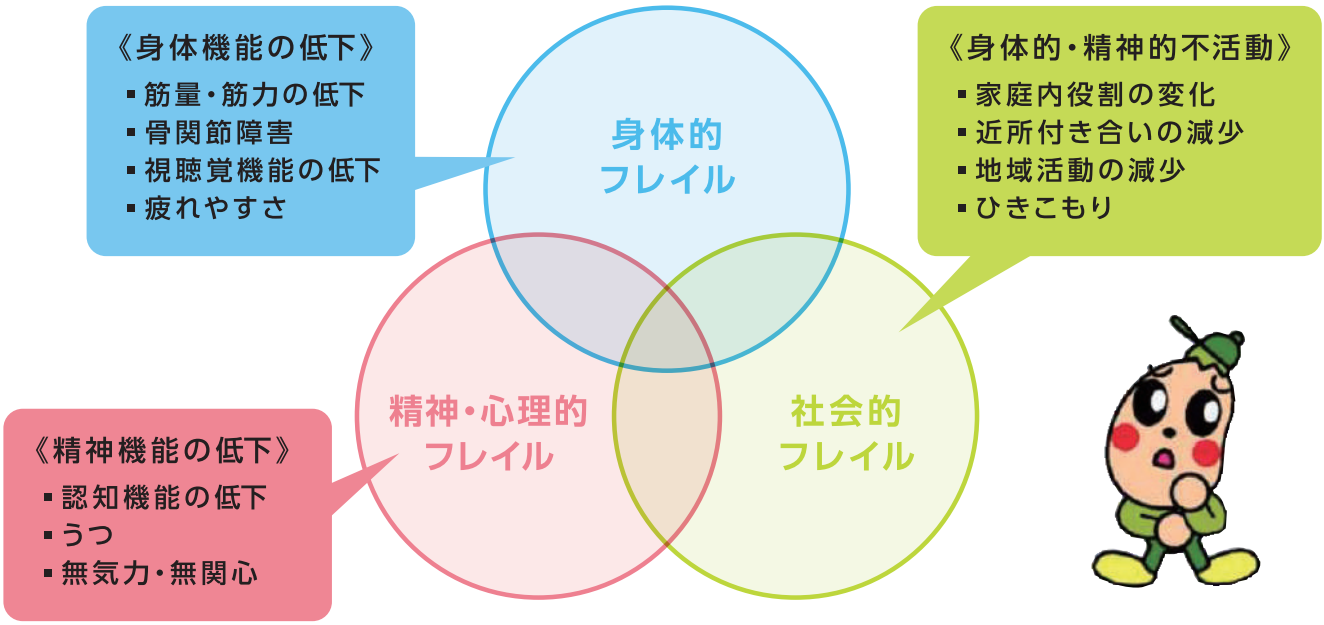
フレイルってなあに？

虚弱を示す状態で、要介護の前段階と言われています。

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みます。



＊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

❶ 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

囲めない

ちょうど囲める

すき間ができる

低 ← フレイルの可能性 → 高

*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.

❷ 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る	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。

作成:大田市立病院 理学療法士 藤原宗貴　　発行:島根県、島根大学医学部環境保健医学講座