



高齢者の心身の弱まり 「フレイル」を知っていますか？

【監修】薬剤師 堀 美智子先生 医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)

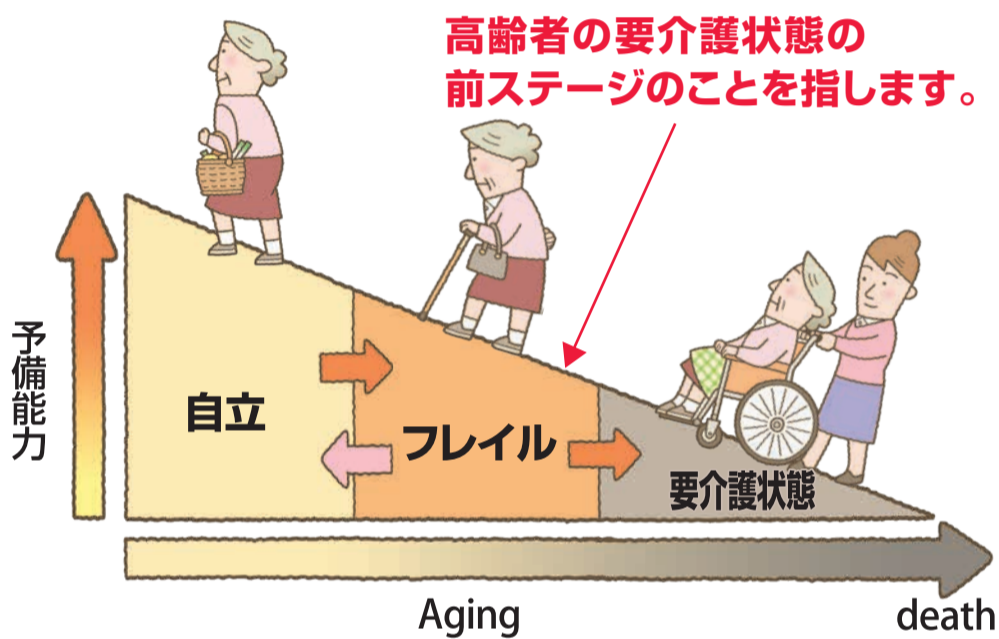
3つ以上当てはまると、フレイルの疑いがあります。

- 体重が減ってきた
- 筋力・握力が弱くなった
- 趣味の集まりなどに出かけなくなった
- 疲れやすい
- 歩くスピードが遅くなった



Fried, L. P. et al : J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2001, 56(3), M146-M157より改変

フレイルとは？



葛谷雅文: Aging & Health, 2015, 23(4), 12-14 より

- 要介護状態にならないためには、フレイルの段階で進行を食い止め、フレイルの前段階に戻ることが非常に重要です。



フレイルの悪循環

【身体的フレイル】

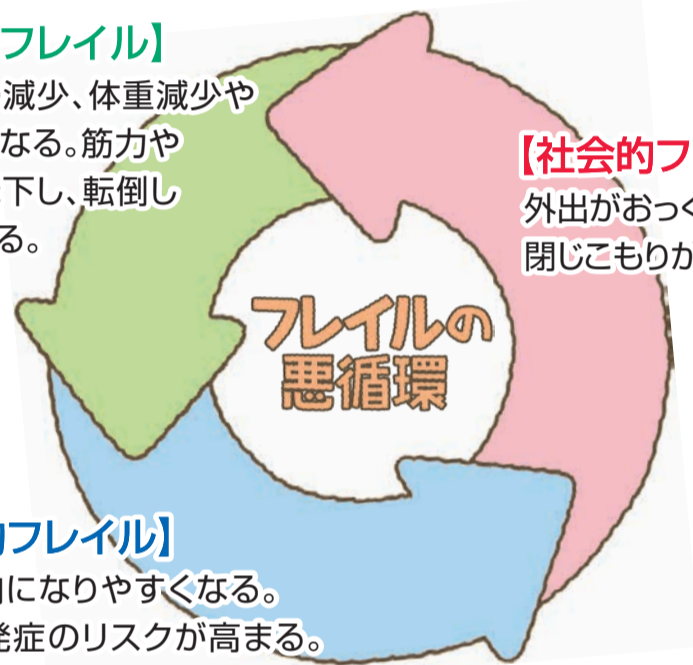
食事量の減少、体重減少や低栄養となる。筋力や体力が低下し、転倒しやすくなる。

【社会的フレイル】

外出がおっくうになり、閉じこもりがちに。

【精神的フレイル】

うつ傾向になりやすくなる。認知症発症のリスクが高まる。



- フレイルの悪循環を断ち切ることが大切です。



健康寿命*を延ばすためにも、早期にフレイルの兆候に気づき、適切な対策を取ることが大切です。

*健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと

⚠️ こんな状態にも注意しましょう

●サルコペニア

加齢に伴い筋肉量や筋力が減少していくことをいいます。**歩行速度や握力の低下**など機能的な側面も含まれます。

●ロコモティブシンドローム

筋肉、骨、関節といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった**機能が低下**している状態をいいます。

●オーラル・フレイル

滑舌の悪化、食べこぼし、飲み物にむせる、かめない食べ物が増えるなど**「歯・口の機能の低下」**のことをいいます。高齢者の体が弱っていく最も早いサインといわれており、早めの対処が重要です。予防のためにも、**定期的に歯・口の健康状態を歯科医院でチェック**してもらおうといいでしょう。

これらは身体的フレイルの重要な要因のひとつです。進行すると、転倒や寝たきりなど日常生活に支障をきたすようになり、介護を必要とするリスクが高まります。

ニプロ 一般向け情報サイト「みんなの健康ひろば」

『**見て!聴いて!知っとく健康動画**』

アクセスはこちら▼

<https://kenko.nipro.co.jp/ippan/pharmacist-plus/>

