

健康チェック

フレイルを防ごう

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 渡邊 由美子さん

フレイルとは、加齢にともない「心身の活力が低下した状態」のこと。身体的な要素や精神・心理的な要素、社会的な要素が影響しあい、要介護状態まで衰弱してしまいます。フレイルのサインに注意し予防していきましょう。

●身体的フレイル

運動不足や栄養不足によって、筋肉や骨、関節、内臓の機能が衰えることをいいます。

気づくためのサイン

- この1年間に転んだ
- 6カ月間で2～3kg以上の体重が減少した
- 以前に比べ歩く速度が遅くなった
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった

予防のポイント

- 長い時間座りっぱなしにならないようにする
- 体重や歩数を定期的に記録し確認する
- 正しく歯みがきを行って口腔内を清潔に保つ
- 足腰を鍛える

●「精神・心理的フレイル」・「社会的フレイル」とは？

フレイルは、精神・心理的なもの、社会的なものも大きく関わっており、認知機能の低下やうつ傾向などによって、精神的に衰えることを「精神・心理的フレイル」、友人との集まりに参加しなくなる、家に閉じこもりがちになるなど、社会とのつながりが希薄になることを「社会的フレイル」といいます。