

フレイルについて



 ふれあい鎌倉ホスピタル



フレイルとは？

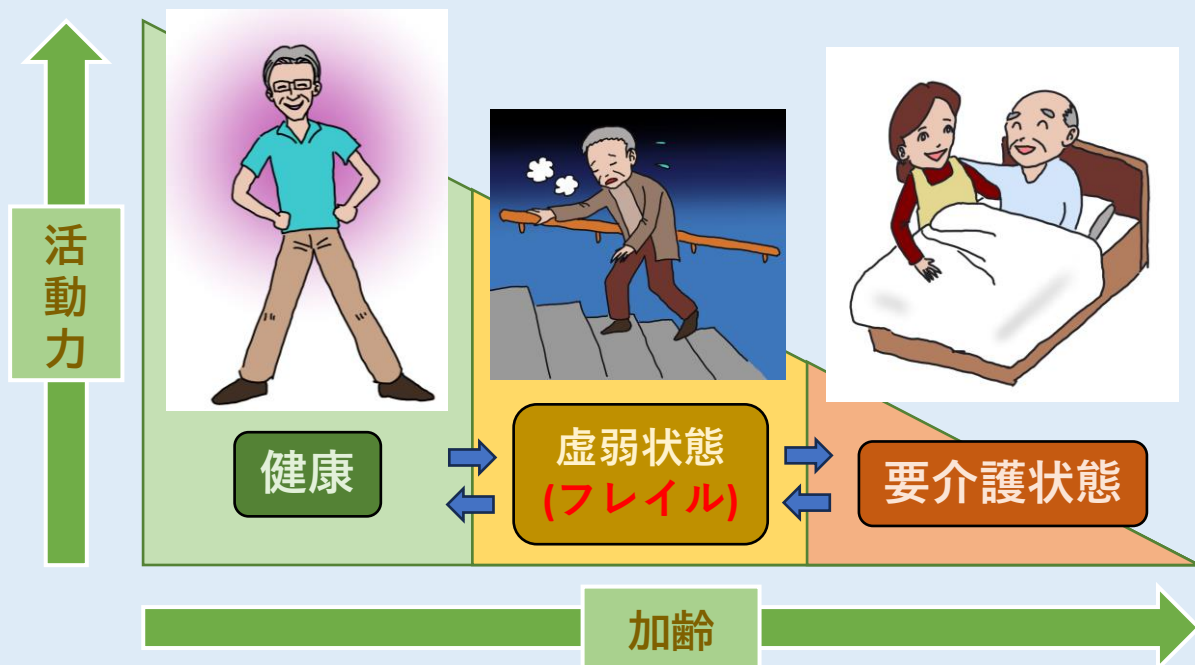
そもそも「フレイル」って、なんですか？

「健康」と「要介護状態」の中間で、加齢や疾患によって心身の活力が低下して要介護となる可能性が高くリスクがある状態のことです。

フレイルになると、転倒しやすくなったり、ADL（日常生活自立度）が低下しやすくなると言われています。

しかし、早期に適切な心身ケアを行う事で、再び健康な状態へ戻る可能性があります。

昨今の高齢者が増加している現在社会において、「フレイル」を早期に認識して、正しく治療や予防を行うことが大切です。





フレイル予防に必要な3大要素

I. 運動

適度な運動をすることが重要です。

フレイルの予防には有酸素運動が有効とされています。高齢者の場合はウォーキングが最も取り組みやすく、お勧めしています。運動量としては、1日最低5,000歩以上歩くと筋力の低下を防止できると言われています。



II. 栄養

食事の栄養バランスを見直すことが重要です。

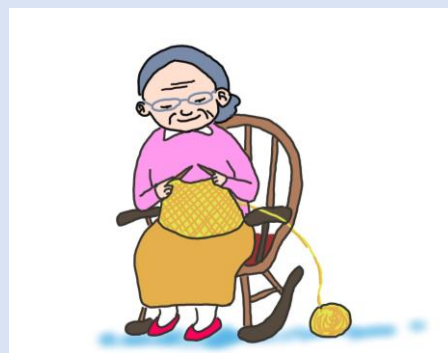
予防においては、十分な栄養を取ることで健康的な体重を保ち、フレイルも予防できると考えられます。偏食などで偏った栄養状態では健康的な状態を維持することが難しいため、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。



III. 社会への参加

地域イベントや介護予防教室、習い事、趣味の集まりなどに積極的に参加することが重要です。

フレイルを予防するためには、筋力を衰えさせない事が大切です。それに加えて社会的な孤立や意欲低下を防止することも併せて必要となります。





フレイルの種類

フレイルの三大要素

ソーシャルフレイル、コグニティブフレイル、フィジカルフレイル、これらの三要素はそれぞれが互いに歯車のように密接に関係し、そして互いに増強しあう形で「フレイル」を悪化させます。

一つを改善するというより、総合的にとらえて改善する（断ち切る）ことが必要です。



■ ソーシャルフレイル 社会性の虚弱（閉じこもり、孤食）

自宅や外出先でのコミュニケーションの機会が少なく、自ら話さないなど、話さないことで相手の気持ちを読んだり、配慮する能力が低下することがあります。

日常的にコミュニケーションを取る機会を作って行きましょう。





フレイルの種類

■コグニティブフレイル

こころ／認知の虚弱（うつ、認知機能低下）

認知機能面の低下が疑われない人の中にも、日常的に生活変化が少ない又は、活動性の動きが少なくなっている状態の方は、脳への刺激量が減少し、認知機能・精神機能低下の可能性が高くなります。

家庭内で役割を持つことや、会話や活動への積極的に参加することが大切ですが、疲れすぎない程度に活動を提供して行きましょう。



■フィジカルフレイル

身体的な虚弱（ロコモ、サルコペニア、オーラルフレイル）

日常生活動作を保つためには、現在の身体の状態を見直し、週2回くらいの「少しの疲弊感」「ちょっと疲れた」を感じるように運動をしましょう。日常生活動作以外の時間を作り、筋力や体力の維持・向上を目指して運動をして行きましょう。





ふれあい鎌倉ホスピタル

〒248-0012 神奈川県鎌倉市御成町9-5
(TEL : 0467-23-1111 FAX : 0467-23-1110)

お気軽に
お問合せください