

「フレイル」は予防できます

五所川原市 民生部 国保年金課

(高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 令和4年度開始)



これは「フレイル」

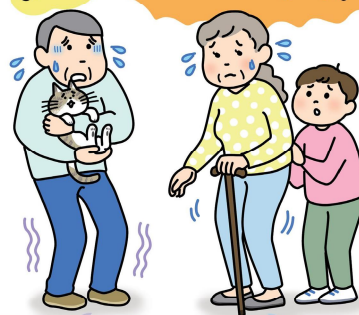
「虚弱」



基礎知識

コロナ禍で長引く自粛生活 「コロナフレイル」が怖い！

あれ?! フレイル?!



外出頻度が大幅に低下
閉じこもりの高齢者が増加!

運動や社会参加が減り
食生活にも悪影響が!

健康状態、気持ちの変化や
もの忘れを訴える高齢者が急増!

筋肉やパワーが衰えている
高齢者が多い!

コロナ禍によるフレイルの進行「コロナフレイル」を予防することが大切です。
感染症の拡大を抑えるために、私たちは外出や人とのかかわりを控える生活を
続けてきました。この自粛生活によって、私たちのさまざまな活動が制限された
だけではなく、**筋肉や心の健康**にも大きな影響を与えています。

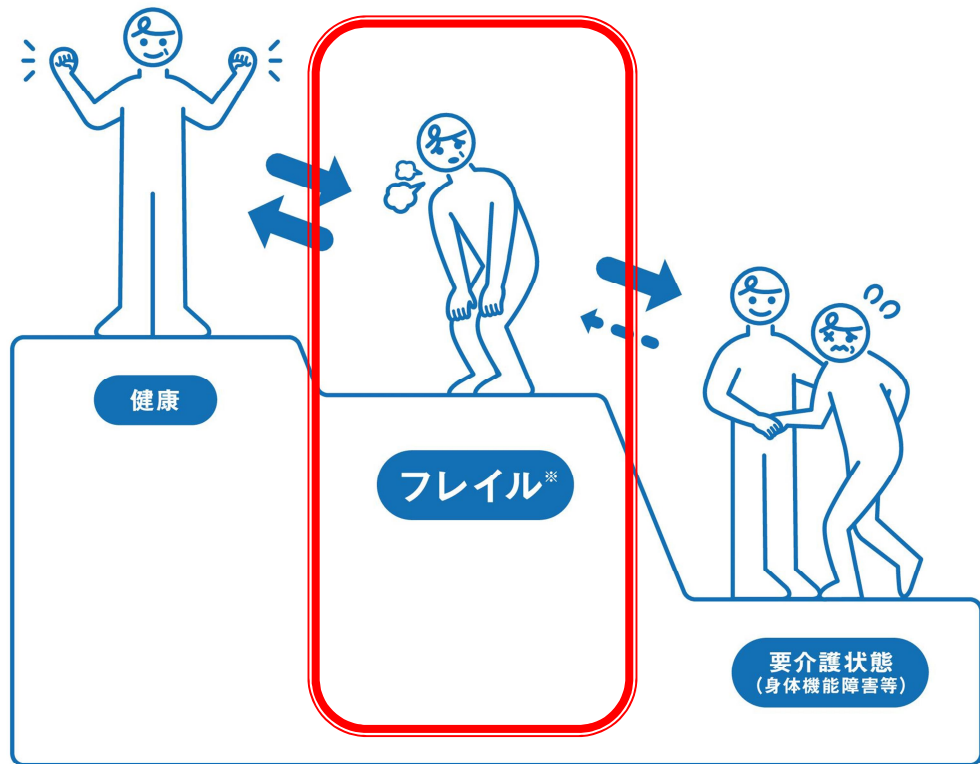


「虚弱」



フレイル

- ★ 年齢を重ね、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をのこと。
- ★ つまり全体的な「虚弱」の様子をいいます。
- ★ 「歳だから…」と放置すると、要介護状態に。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）

出典：厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」

以前よりも、
体重が減ってきた

疲れやすく、何をす
るのも面倒

「フレイル」かも

体

心

おいしく、
食事が食べれない

社会

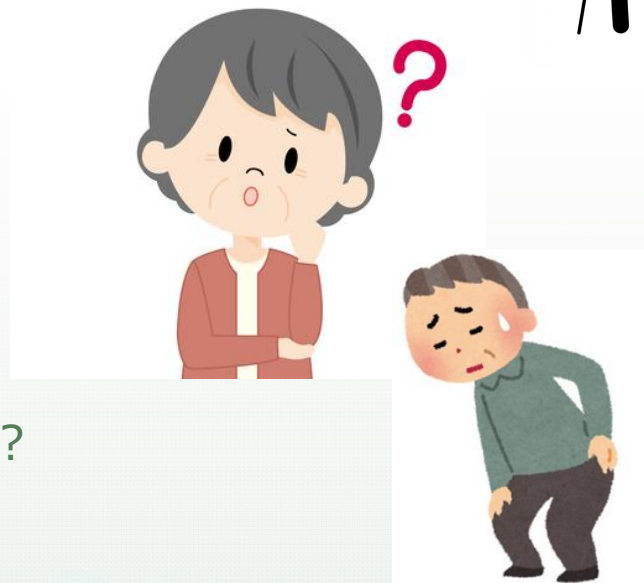
自分では、気づかない？



まずは、自分の変化に気づくことから。

- 体重
- 歩く速さ
- 転倒
- 運動の習慣（ウォーキングなど）
- 困った時に相談できる人

など
最近の変化は？



原因

サルコペニア



栄養



こころ

社会とのつながり

からだ（持病）

ロコモ



生活

気づいて、
対処したら

予防できます



出典：厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」

サルコペニア



フレイル

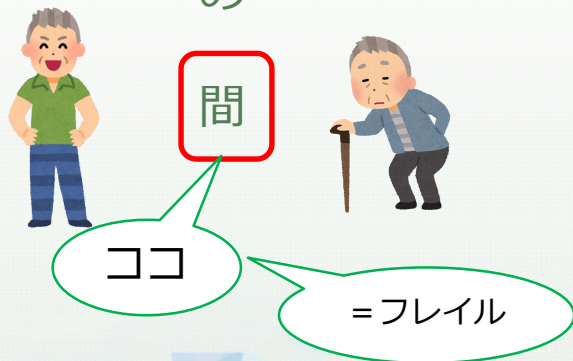


ロコモティブ
シンドローム



フレイル＝「虚弱」

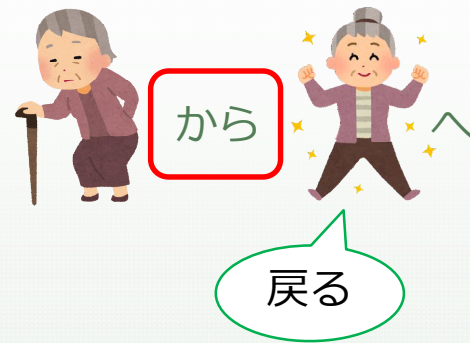
★ 健康と要介護の間
「元気で健康な時期」
と
「身体機能障害による心
身の能力低下」
の



★ 色々な側面
(脆くて弱い)
○身体的
○こころ、心理的
○社会的

★ 機能は取り戻せる

- 疾病予防
- 生活機能維持



オーラルフレイル

体の衰えより先に「口の衰え」が始まるそうです。

= 「口の虚弱、衰え」

食事、飲みものでむせる



固いものが食べづらい



滑舌が悪くなった



食べこぼす



口が乾きやすい



3つのポイント

★栄養

- 低栄養改善
- 食べることの改善
(口腔機能)

- ・ 3食、食べる
- ・ 口腔ケア
- ・ 義歯などの管理
- ・ 歯科健診

★身体活動

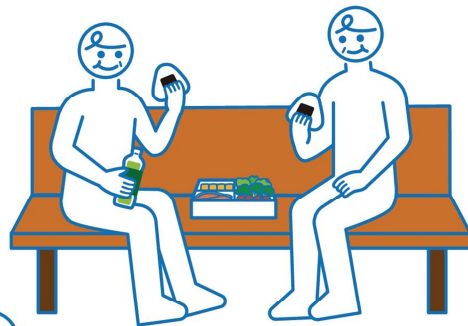
- 筋肉の維持と発達
- こころの健康

★社会参加

- 趣味
- 就労
- ボランティア
- 地域の役割

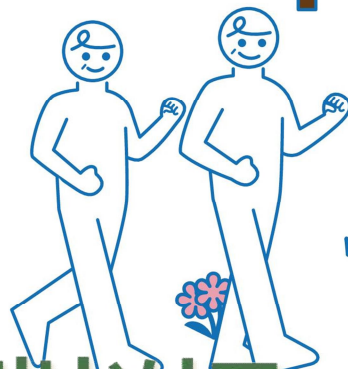
気づいたら、予防できます。

たくさん食べて



たくさん笑う

たくさん出かけて



出典：厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」



自分の生活を「元気に楽しむ人」が増える
ことを目指しましょう。

ご清聴ありがとうございました。

