人生100年時代のキーワード

フレイル予防で＼若返り／

自立と寝たきりの分かれ道「フレイル」

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。しかし、早めに気づいて適切に対処すれば、再び健康状態に戻れる段階です。健康寿命を延ばすには、このフレイルをいかに防ぐかがカギとなります。



日常生活動作に障害あり　　日常生活での自立度が高い

要介護 ⇐ フレイル ⇔ 健康

こんな人は要注意

- □ 最近、体重が減ってきた
- □ 歩くのが遅くなってきた
- □ 疲れやすい
- □ 筋力（握力）が低下してきた
- □ 体を動かすことが減った

改訂 J-CHS 基準を改変

日ごろのささいな衰えがきっかけです

フレイルの発症には「体・心の問題」「栄養・口腔の問題」「社会的問題」などの多面的な要素が関係していることがわかっています。注目すべきは、こうした要素は、互いに影響し合ってフレイルを加速させるということです（右図）。

小さな衰えのサインに気づき、元気なうちから**「運動」「栄養（食事・口腔）」「社会参加」**の3つの対策を一体で日常生活に取り入れる。これがフレイルを防ぎ、介護リスクを遠ざける秘けつです。

例 人づきあいが減ると…**社会的問題**



1 外出がおっくうになる **心の問題**……

2 体を動かす機会が減り、……
筋力が落ちる **体の問題**

3 食欲がわかず、体重が減る……
栄養の問題

4 滑舌（かつぜつ）が悪くなる、……
よくかめないなど、
口の機能が低下する
口腔の問題



要介護状態に!