

たきの通信

Vol.14



フレイルについて

前号である Vol.13 は ロコモティブシン
ドROOM(以下、ロコモ)がテーマでし
た。そのロコモと並んで語られること
が多いフレイルについて今回ご紹介し
ます。

【定義】加齢に伴い心身の機能が低下
し、健康な状態と要介護状態の中間に
位置する「虚弱」な状態。

【疫学】在宅高齢者 の約10% フ
レイルであると報告されています。



【フレイルを構成する3つの側面】

①身体的フレイル

筋力や体力が低下した状態

(例:歩くのが遅くなった)

②精神・心理的フレイル

意欲や認知機能が低下した状態

(例:外出したくなくなった)

③社会的フレイル

人とのつながりが減った状態

(例:一人で過ごすことが多い)

これらのフレイルが連鎖していくこ
とで老いは急速に進んでしまいます。

しかし、フレイルには「可逆性」^{かぎやくせい}
の特徴があります。自分の状態と向き合
い、適切な対応をすれば元の状態に戻
ることが期待できます。早めの対処で
みなさんの健康寿命を守りましょう。

簡易フレイルチェック表

日本における簡易チェック表をご紹介します。次の5つの質問に
3つ以上該当するとフレイル、1〜2つ該当するとプレ・フレイル(予
備軍)と判断されます。

簡単にチェックできますので是非みなさんもお試しく下さい。

<input type="checkbox"/>	半年以内で 2 kg以上意図せず体重が減った
<input type="checkbox"/>	握力が男性は 28 kg未満、女性は 18 kg未満
<input type="checkbox"/>	ここ 2 週間、わけもなく疲れやすい
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅くなった (10m 歩くのに 10 秒以上かかる)
<input type="checkbox"/>	軽い運動や体操、定期的な運動、スポーツ などをしていない

表は一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会 HP を参考に作成

バックナンバーはこちら→
(クリニックの HP よりご覧いただけます。)



 たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田 2 丁目 46 番

TEL : 076-258-9777 FAX : 076-258-2408