

フレイルとは、「虚弱」を意味する造語です

—健康な状態と要介護の状態の中間の状態を言う—

加齢と共に足が挙がらず、よくつまづいたり、転倒して怪我をす
る回数が増えたような経験はあり
ませんか？最近、寒くなるとすぐ
風邪を引くことが多くありません
か？フレイルとは、「虚弱」を意味
する造語で病気ではないものの、
体力や活力が低下した、健康な状
態と要介護の状態の中間の状態で
す。

フレイルは虚弱状態で体重減
少・疲れやすさ・歩行速度の低下・
握力の低下・身体活動量の低下な
どから判断されます。フレイルの
状態になると軽度のストレスでも
健康に悪影響が生じ、感染症にか
かりやすくなる可能性が高まりま
す。そのため介護の現場では、積極
的にフレイルの予防に取り組んで
います。

☆フレイルかどうかのチェックポイント

フレイルと評価される基準は
様々ですが、日本で最もよく使用
される評価方法はCHS基準と呼
ばれるチェック項目があり、3個
以上該当するとフレイルと評価さ
れます。

＜チェック項目＞

- (1) 体重減少がある…6か月で2kg以上の体重減少
- (2) 筋力低下…握力…男性28kg未満 女性18kg未満
- (3) 疲労感…わけもなく疲れたような感じがする
- (4) 歩行速度…通常の歩行速度が1.0m/秒未満になる
- (5) 身体活動…軽い運動や体操、定期的な運動やスポーツを週一回も行っていない。

☆どのようにフレイルになるのでしょうか？

加齢によって疲れやすくなるこ
とで、運動量が低下したり、慢性的
な疾患で動けなくなったり、精神
的な問題で家に閉じこもりがちに
なる。人によって様々ですが、筋肉
量が減少すると、基礎代謝量が落
ち、一日のエネルギー消費量が
減ってしまいます。食欲が低下し、
食事の摂取量も減ることで低栄養
の状態となり、さらに筋肉量が
減っていくと言った連鎖が発生しま
す。この連鎖が繰り返されること
によってフレイルが進行していき
ます。

☆フレイルの進行を止める大切な対策とは？

フレイルは早めに対策をすれば
回復、改善できるので、要介護状態
になる前に家族が対応してあげる
ことが重要です。実際にフレイル
になってしまった場合、どのよう
に対策をしていけばよいのでしょ
うか？対策としては下記の3つが
重要です。

①食生活の改善

フレイルになると食事の回数や
一回で食べる量が減るため、朝昼
晩3食をしっかりと食べることが大
切になります。特に1日2回以上
は主食、主菜、副菜をバランス良く、
色々な食品を組み合わせて食べる
ことを心がけましょう。タンパク
質を意識的に摂ることも大切です。
例えば、75歳以上の男性の場合は
79g、105g、75歳以上の女性の場合
は62g、83gの摂取が目標値となり
ます。普段の食事に加えて、豆乳を
入れたり、間食やデザートにヨー
グルトを選んでもう一品追加して

ください。

②継続的な運動を心がける

フレイル対策のためには運動が
非常に有効です。特に高齢者には、
取り組みやすく負担も少ない
ウォーキングがオススメです。
ウォーキングは代謝が良くなるだ
けでなく、有酸素運動なので、長く
続けると脂肪燃焼にもつながり肥
満解消に効果があります。血糖値、
血圧の改善、心肺機能や骨粗しょう
症予防にも良いとされています。
ウォーキングは様々な研究から推
奨されている運動の一つです。目標
としては1日7,500歩以上歩く
ようにすると、筋力の低下を防げる
と言われています。

③社会参加

フレイル対策には社会との接点を持
つことがとても大切です。高齢に
なると物事に取り組みの意欲が低下し、
人と接するのが面倒になる人も少な
くありません。そうなってしまうと、
家に閉じこもりがちになってしまい、
運動や食事がおろそかになり、結果
的にフレイルサイクルが進行してい
きます。もし身の周りに地域の集ま
りや趣味の会などがあれば、積極的
に参加して活動量を上げることが有
効です。

フレイルは免疫力の低下を引き
起こします。その結果、フレイル状
態はインフルエンザなどのウイル
ス感染症にかかりやすくなったり、
重症化しやすくなると言われてい
ます。重症化しやすくなるとそれだ
け生命に対する危険性も高まります。
免疫力の低下を防ぐためにもしっか
りとしたフレイル対策が必要です。