

# フレイルって知ってる？

社会福祉法人長崎市社会福祉協議会



ぴー助

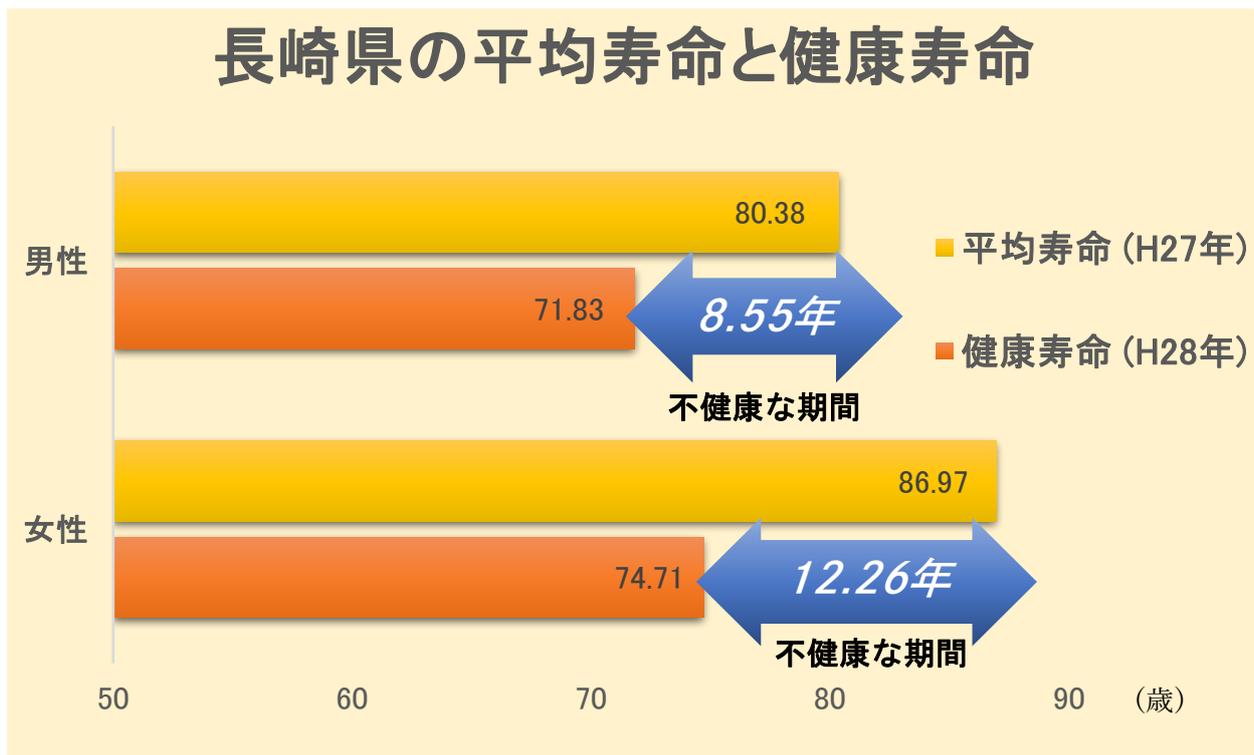
## ❖はじめに❖

皆さんは、長崎県の平均寿命と健康寿命をご存知ですか？

下のグラフを見ていただきますと、平均寿命と健康寿命の間には、男性は8.55年、女性は12.26年の差があります。この差は「**不健康な期間**」と言われており、**介護を必要とする状態で過ごしているのが現状です。**

また、新型コロナウイルスの感染拡大で外出自粛が続く中、運動する機会や人と会う機会が減り、この状態が続くと「**フレイル**」になる可能性が高くなると言われています。（フレイルの説明は2ページをご覧ください）

住み慣れたまちで、健康に生活を送るためには「不健康な期間」を出来る限り短くすることが大切です。そのためには、フレイルの予防が鍵になってきます。みんなで一緒にフレイルについて考えていきましょう。



出典：長崎県「長崎県の健康寿命の延伸に向けて」



ちなみに

全国の平均寿命 (H28年)

男性：80.98歳、女性：87.14歳

全国の健康寿命 (H28年)

男性：72.14歳 女性：74.79歳



そもそも

# フレイルって何ね？



フレイルとは、心身機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態のことをいいます。高齢者の多くは急に要介護状態になるのではなく、徐々に心身機能や認知機能が低下すると考えられています。

フレイルは「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階であり、要介護になる危険があります。

皆さんは、最近体を動かすことや気持ちがおっくうになったりしていませんか？歳のせいだとそのままにしていると介護が必要な状態へと、どんどん進んでいきます。

しかし、早めに生活習慣を見直していけば、健康な状態に戻ることが出来ます。介護が必要になる前に変化に気づき、対策をしていくことが大切です。



でも、どうしてフレイルになるとやろうか？



フレイルになったら何の起きとねえ？



# どうしてフレイルになると？

フレイルが進行してしまう要因は大きく2つあります。

- ① **生活習慣病**（糖尿病や心臓病、脳卒中、がんなど）や**病気など「持病の重症化」**
  - ② **生活機能**（主に歩行や移動、食事、更衣、入浴、排泄、整容動作）の**「老化による衰え」**
- 少しでも思いあたればフレイル対策をはじめましょう。

在宅生活が続いても、栄養改善や体力向上などに取り組み、こうした衰えの悪循環を防ぐことができます。

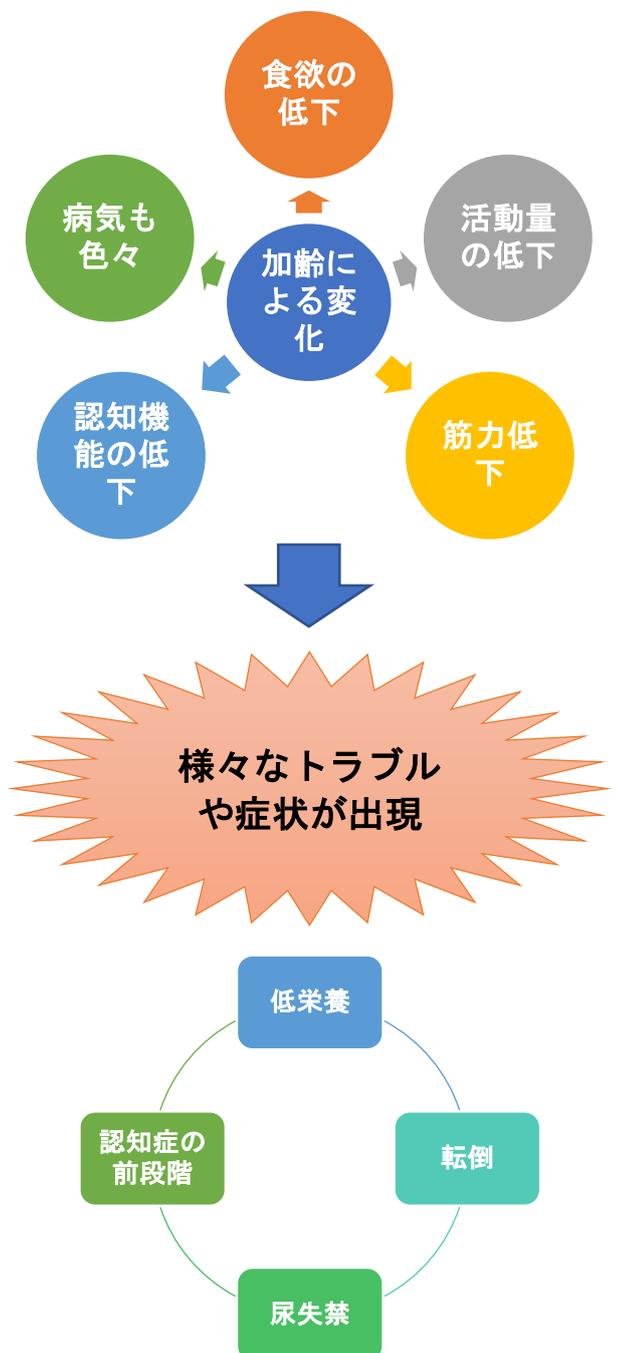
家に閉じこもりがちになると・・・

- ① 筋力が落ちる
- ② 動くのがおっくうになる
- ③ 外出する意欲がなくなる
- ④ 食欲がわかなくなる
- ⑤ 筋力がさらに落ちる
- ⑥ 体力が落ち、風邪などを引きやすくなる
- ⑦ 転倒して骨折しやすくなる
- ⑧ 安静のため、横になる時間が増える
- ⑨ 衰弱が進む

**悪循環が進み、寝たきりなどの要介護状態に**

何もしなければ、上のような変化が知らず知らずに、いくつも重なりながら起きてきます。やがて転倒しやすくなったり、認知症の兆しが出てきたり、様々な症状が現れて、体力も気力も弱ってしまうのがフレイルへの道のりです。身体的にも精神的にも、また社会とのつながりも弱まり、5ページ図1の3つのフレイルに陥ってしまうのです。

病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して元気に過ごす生活機能が低下してきます。



# フレイルになったら、 どんなことが起きると？



フレイルの状態の方は、健康な方に比べ、**要介護状態に至る危険性が高い**だけでなく、病気の経過が命に与える影響が強くなります。入院のリスクが高く、転倒する可能性も高いといわれ、複数の疾患を持ち、複数の薬剤を内服している方が多い傾向にあります。



**例えば**、健康な人が風邪をひいても、体のだるさや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。フレイル状態になると、身体機能の低下が顕著にあらわれ、死亡率が上昇します。健康な人であれば数日で治るような風邪も、フレイル状態では治りが悪く、そのまま風邪をこじらせて肺炎を発症する、体が思うように動かずベッドから転落して骨折するなど、状況をより悪化させるケースが起こることも多いのです。



たださえフレイルとなって活動量が落ちているなかで、大病や骨折になると、心身状態の改善・回復を目指すことができなくなり、そのまま寝たきり状態になる可能性もあります。また、入院したときに、生活環境の変化に対応できず、自分の感情をコントロールできなくなる人もいます。



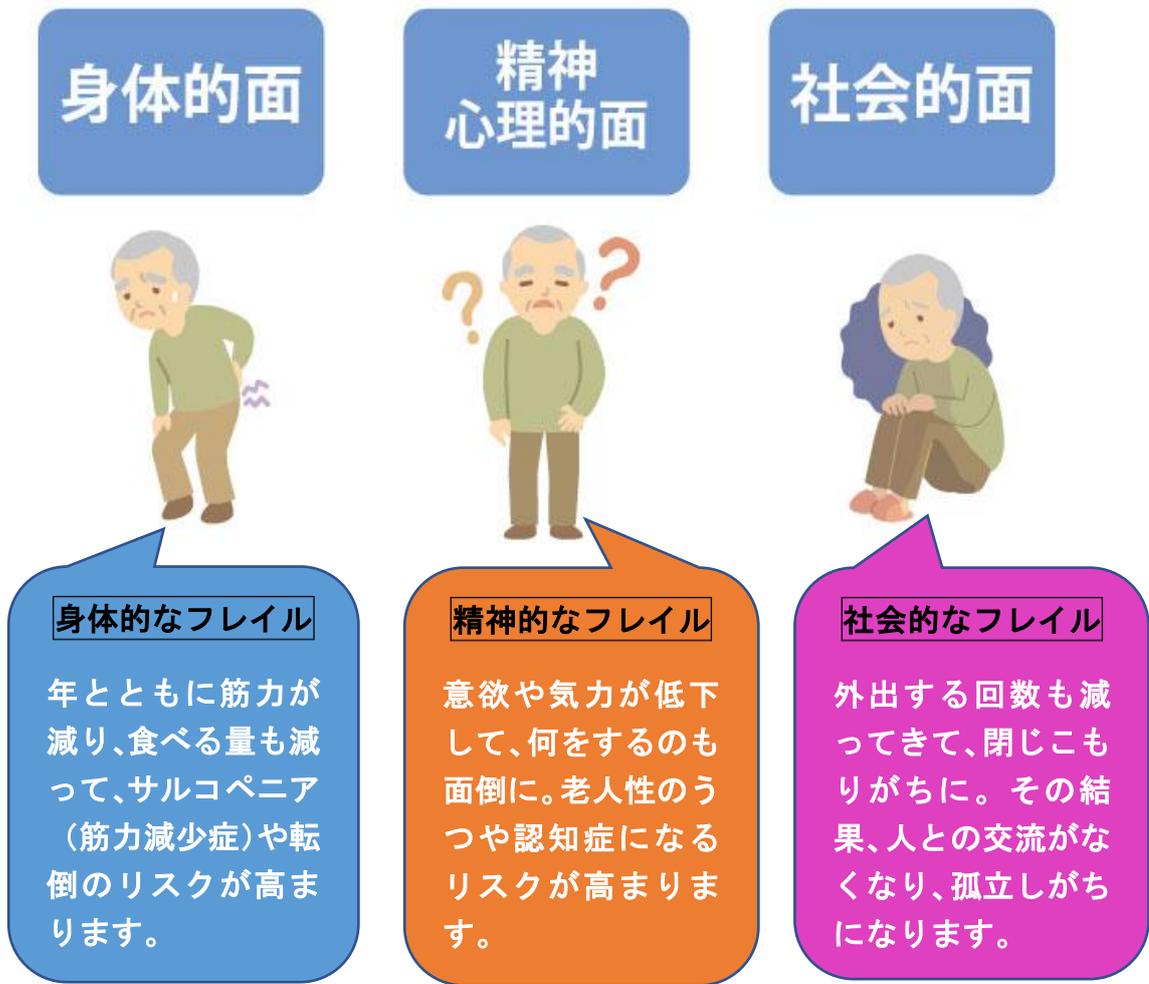
**重要!**

このような事態を避けるには、**フレイルに陥っていることに気づき、家族や主治医が早い段階から対応することが重要です。**先に触れた通り、フレイルはそこから回復・改善できる状態なので、早めに対策をすれば、要介護状態に陥るリスクを減らすこともできます。

出典：みんなの介護

<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/frail/>

図 1



転用： <https://axel.as-1.co.jp/contents/navisuke/frailty>

図 2



転用：東京都保健福祉局

([https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo\\_frailty\\_yobo/shiru/factor.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/shiru/factor.html))

# フレイルにならんためには、 何ばすればよかと？



フレイルを予防して毎日いきいきと生活するためには、「バランスのとれた食事をとること」「運動すること」「社会参加をすること」など、今できることから始めてみましょう。

## 対策 I 食事（栄養）

### ① 朝ごはんをちゃんと食べて出かける習慣を！



朝と昼を一緒にして、一日二食で済ませていませんか？それこそ、一日にとる栄養が少なくなってフレイルに近づく入口です。食事はきちんと朝のうちから食べる暮らしを。そうすればアレコレ用事を思いつき、一日が活動的になります。



Point：体内時計を整える



Point：缶詰やレトルト食品で一品増やす

### ② 多様な食事を心がけましょう～

様々な食材からバランスよく栄養をとることが食事の基本です。特に高齢になると、肉を敬遠しがちになりますが、噛む力をつけるために意識して摂ることが大事。肉と魚は1対1の割合で、量を減らしても、食べる種類は減らさないこと。若い時と同じ食事内容を心がけましょう。

### ③ みんなと一緒に楽しく食事を！

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と楽しく食べましょう。

家族と食事する人より、独り暮らしで食事をしている人は1.5倍うつのリスクが高く、また、家族がいるのに食事はいつも独りという人は5倍もうつのリスクが高いといわれています。

感染予防対策は忘れずに！



孤食



共食

## 対策Ⅱ 運動（身体活動）

### ① 日常生活に運動を取り入れましょう！

足腰の衰えによる転倒・骨折は寝たきりなどを招く主な原因となるので、高齢になってもスクワットなど筋力アップにつながる運動を継続することが大切です。また、運動習慣としてウォーキングやストレッチは、心肺機能の向上やストレス発散にも効果的です。

外では「ウォーキング」



Point：坂道や階段などで行うとさらに効果的

家の中では「スクワット」



Point：テレビを見ながらCM中に繰り返す

### ② 毎日のスケジュールを立てて、やる気UP

朝起きたら「今日はどんなことをしようか、どこに行ってみようか」などと、行動予定を立てる癖をつけてみませんか？ そうすることで、日々の生活にリズムとハリが生まれます。



## 対策Ⅲ 社会参加（交流）

### ① 地域の行事やボランティア活動などに積極的に参加しましょう～

高齢になっても、人との交流や助け合いが大切です。地域の活動に参加して、社会との新しいつながりを育てましょう。



高齢者ふれあいサロンに参加



ボランティア活動に参加

## ② 共通の趣味などをもつ友人や知人と交流する機会を増やしましょう～

共通の趣味などを持った仲間を見つけると、行動範囲が広がり、外出するきっかけも増えます。



共通の趣味なら、みんなで楽しく取り組めます



日頃のちょっとした事を、電話や手紙で伝えましょう～

## ③ 離れていてもできる人付き合い！

家族や友人に電話をかけたたり、手紙やメールなどを使って何時でも繋がることができます。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。

おまけ！



## サルコペニアって知ってる？

ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**のことをいいます。

サルコペニアは、加齢で起こるもののほか、活動量(寝たきり・あまり動かない生活を送っている)の低下や様々な疾患、栄養不足によるものから、起こりやすくなっています。

転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、「食べて」「動く」といった予防が大切になってきます！

## ☆あなたは大丈夫ね？サルコペニアのチェック☆

- ① 体格指数(BMI)が18.5未満  
[計算方法は次のページのフレイル点検表(12)を参考に]
- ② 横断歩道を青信号で渡りきれないことがある
- ③ ペットボトルやビンの蓋が開けにくい



➡ ①に加え、② や ③も当てはまる方は、筋肉量・筋力・身体機能などの低下の可能性があるので要注意！

# フレイルチェックは、

# してみよ〜で!

あなたは  
大丈夫?

 チェックしてみよう!

フレイルを早期に発見することが、健康への第一歩! 厚生労働省は以下のような25項目からなる介護予防の「フレイル点検表」を公表しています。年に1~2回、自己診断で構わないので、チェックリストを使って、ぜひご自身の生活機能を確認してみましょう。

## フレイル点検表

名前				日付	令和	年	月	日
気分				場所				

No	質問項目	回答 (いずれかに○をおつけください)		得点
		0. はい	1. いいえ	
1	バス・電車や自家用車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	
2	日用品の買物をしていますか (電話で取り寄せは「いいえ」です)	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友達の家を訪ねていますか (家族や親せき以外の方が「はい」です)	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか。	0. はい	1. いいえ	
6	階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
8	15分くらい続けて歩いていますか その場所は、屋内、屋外を問いません	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
11	6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	
12	BMI 18.5未満なら「1. はい」に該当 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 身長 cm 体重 kg (BMI = )	1. はい	0. いいえ	

No	質問項目	回答 (いずれかに○をおつけください)		得点
		1. はい	0. いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
20	今日は何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	
回答欄のはい、いいえの前にある数字(0または1)を 得点表に記入して合計を出してください。		➡		No. 1~25の 合計

## 《 フレイル点検表の結果の見方 》

<b>合計点：0～3点</b>	<b>フレイルなし</b>
<b>合計点：4～7点</b>	<b>フレイルの前段階</b>
<b>合計点：8点以上</b>	<b>フレイル</b>

出典：厚生労働省 介護予防のための生活機能評価マニュアル(改訂版)

〈tp0501-1c\_0001.pdf (mhlw.go.jp) 〉

サロンなどで  
活用してね!



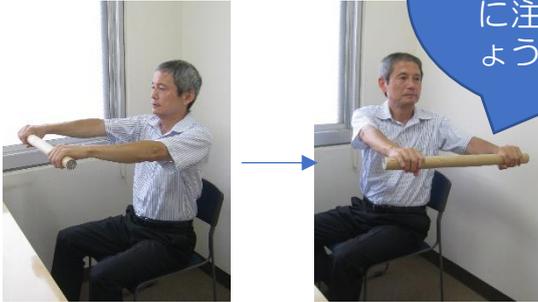
# 自宅で簡単ストレッチ&トレーニング

コロナ禍で、心と体の健康をどう維持していくかは切実な問題になっています。運動は不安やストレスを軽減する効果的な手段となるため、積極的に体を動かしましょう！

## 1. タオルや丸めた新聞紙でできるストレッチ

それぞれ  
10回

### 上体ストレッチ①



腕は床面と平行になるように注意しましょう。

### 上体ストレッチ②



身体が前や後ろに倒れないように注意しましょう。

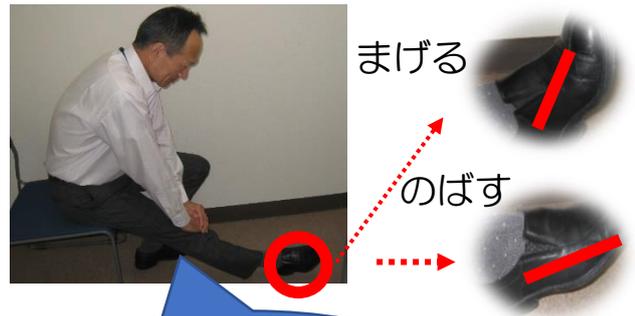
## 2. 座ってできる脚ストレッチ&トレーニング

### ①内もものストレッチ



内もものストレッチを行います。左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げていき15秒程度持続しましょう。

### ②太ももの裏のストレッチ



まげる

のばす

膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

### ③脚の筋力トレーニング



5秒かけてあげ、5秒かけておろすを片足ずつ行います。

左右  
10回

## 3. 寝たままできるトレーニング



仰向けで膝を立て、両手は胸の前で組みます。お尻を持ち上げましょう。この時、身体と下半身が直線になるようにします。