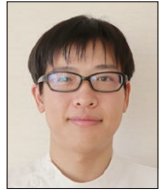


フレイルについて



リハビリテーション科
理学療法士

宮本 順平



はじめに

寒い時期になってきましたね。この時期になってくると外出がおっくうになる方も少なくないかと思います。体を動かす機会が少なくなってくると体力が落ち、免疫力が低下することで体調を崩しやすくなることもあります。リハビリの観点から体調を崩しにくくする体の作り方をお伝えできればと思います。

フレイルとは

あまり聞きなれない方も多いと思いますが、年を取って体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなり、健康な状態と要介護状態の中間のことを「フレイル」といいます。表1で当てはまる項目が多いほどフレイルになるリスクが高いです。年齢が高いほどフレイルの可能性は高くなりますが、年齢に関係なく若い時でもフレイルになることもあります。

改定日本版CHS基準（改定J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度＜1.0 m / 秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル、1～2項目に該当：プレフレイル 該当しない：ロバスト（健常）

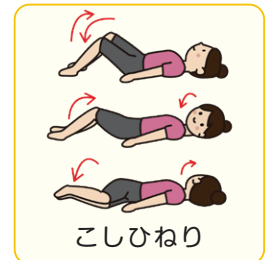
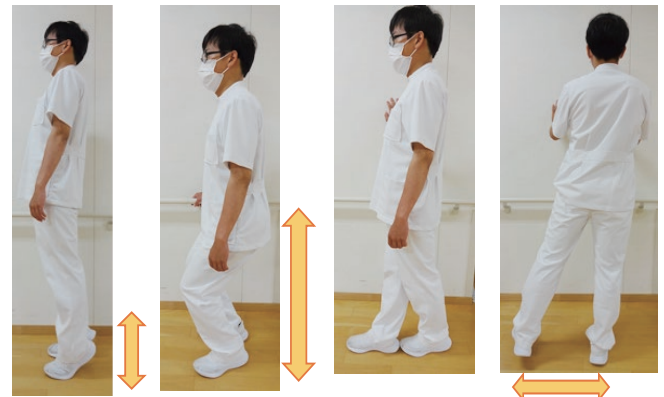
（出典：「Sakata S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」より作図）

【表1】

日常でできる運動の紹介

ここでは簡単に日常に取り入れることが可能な4つの運動を紹介しようと思います。それ以外にも、ウォーキングやストレッチなどいつもより10分程度長く運動するだけでも効果があります。（図1）

①踵上げ ②ハーフスクワット ③バランス練習 ④足開き運動

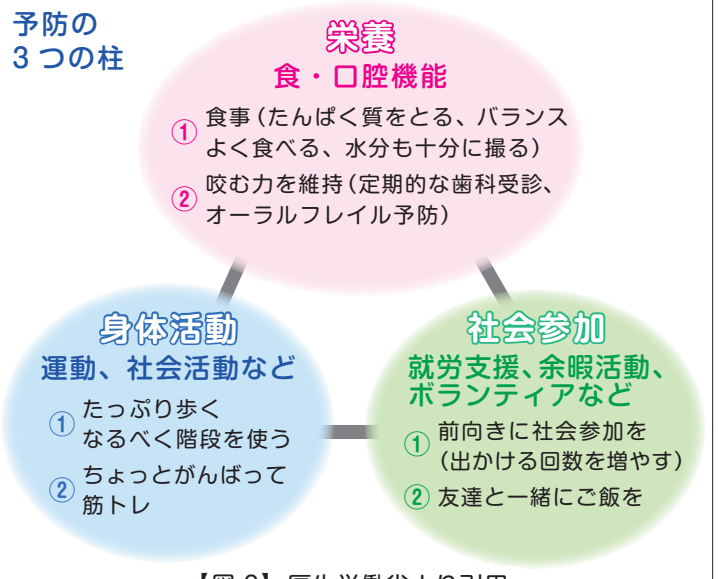


【図1】

最後に

運動を習慣化することは簡単ではありませんが、できることから少しずつ日常生活に取り入れることが、健康を保つ秘訣です。若い時から意識して取り組むことで、健康寿命を伸ばすことができます。楽しんで運動してみてください。

予防の3つの柱



【図2】厚生労働省より引用