

なるざ 健康新聞

NO.132 令和6年4月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL：0776-77-2282
ホームページ：www.naruzajp/

「フレイル」とは、分かりやすく言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」です。しかしフレイルは早期に対策を行うことで元の健常な状態に戻る可能性があります。今回は、フレイルの基準や症状、予防方法を紹介します。心身ともに健康な状態を目指して、フレイルの予防や改善を目指して行きましょう。

<フレイルとは？>

フレイルとは、日本語にすると「虚弱な」という意味があります。健康な人と要介護の人の間、「介護が必要になる一歩手前」の状態のことをいいます。年を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下していき、健康に過ごせていた状態から、支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

フレイルには主に3つの要素があるとされています。

「身体」のフレイル

骨や関節、筋肉などの運動機能に関する器官の衰えによって日常生活に支障をきたす、加齢に伴って筋肉量が減少するなどの状態。

「精神・心理」のフレイル

認知機能の低下や軽度のうつ症状になる状態。

「社会性」のフレイル

外に出る機会を失ったり、他者とのコミュニケーションをとる機会が減ったりすることで、活力を失ったり、孤独感が深まるような状態。

※こうしたことが重なったり連鎖したりして、自立して生活する力が全般的に下がってしまうのです。

フレイルの3大要素



<フレイルの診断基準>

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2～3kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力:男性 < 26kg、女性 < 16kg
疲労感	わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	歩く速さが遅くなった
身体活動	意欲低下・運動機能低下などにより身体活動量が減少した

フレイルの主なチェック項目



※5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものを「フレイル」、1～2項目に該当するものを「プレフレイル」、いずれも該当しないものを「健常」とする。

<フレイルの予防>

高齢者に発生しやすいフレイルは、適切に予防すれば、日常生活にサポートが必要な要介護状態に進まなくなる可能性があります。フレイルを予防することの意味として、一つはフレイルに陥らないようにすること、もう一つはフレイルの進行を防ぐことです。フレイルを予防するためのポイントについて紹介します。

1. 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをして、悪化させないことが必要です。フレイルの筋力低下には、この後に説明する運動療法が有効ですが、持病のコントロールがされていないと高齢の方は体を動かすという気持ちになれないこともあります。また、持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう可能性があります。持病のコントロール方法について医師と上手く連携を取り、現在の状態を維持・継続していきましょう。



2. 運動療法と栄養療法

生活習慣病を予防したり、運動機能を維持するためには、日常生活の中に運動習慣を取り入れることが大切です。日常生活の行動に、少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばしたりするなど、毎日続けられる方法から少しずつ始めていきましょう。

また運動療法は栄養療法とセットで行なう必要があります。高齢になると食が細くなって、満腹感があっても栄養が十分に摂取出来なかったり、さっぱりしたものばかり食べて、体を維持するために必要な栄養素が不足したりします。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまう可能性があります。運動機能を維持するためにも、体を作る栄養素(タンパク質やカルシウムなど)やその他さまざまな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

必要な栄養素を摂取するためには、食事をよく噛んで食べ、うまく飲み込むことが大切です。加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなることにより、硬い食材が食べにくくなったり、飲み込みにくくなったりする可能性があります。また、加齢に伴い飲み込む力(嚥下機能)が低下すると、食べ物や飲み物をうまく飲み込むことが出来ずに気管の中に入り込んでしまう「嚥下困難」が起こる恐れもあります。入れ歯などを活用したりして、噛みやすい状態を保つことや、飲み込みづらさがある場合には、嚥下機能を保つためのリハビリを行うことも大切です。



3. 感染症の予防

高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いため、インフルエンザや肺炎にかかりやすいと言われています。インフルエンザや肺炎をきっかけに、重症化して入院、そして寝たきりになってしまう可能性があります。日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより、免疫力を高める体作りをする、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種する、手指衛生を行なう、誤嚥性肺炎を予防するためにしっかり口腔ケアを行なうなどの行動を行なうことで感染予防を行なっていきましょう。