

知って・気づいて・予防する フレイルは健康長寿の敵！

超高齢社会の日本において、2025年には全人口の17%が75歳以上となります。人生100年時代といわれる現在、元気で生きがいのある高齢期にするために、健康寿命を延ばし、介護予防を実現していくことが非常に大切です。

高齢者は健康な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という段階を経ていると考えられるようになりました。要介護状態にならないためには、フレイルに気がつき、早い段階からの適度な予防が必要です。

今からでも遅くありません。フレイルを知り、今日からフレイルの予防・改善に取り組みましょう。



市民病院副院長 荒川大吾
(消化器内科医師)

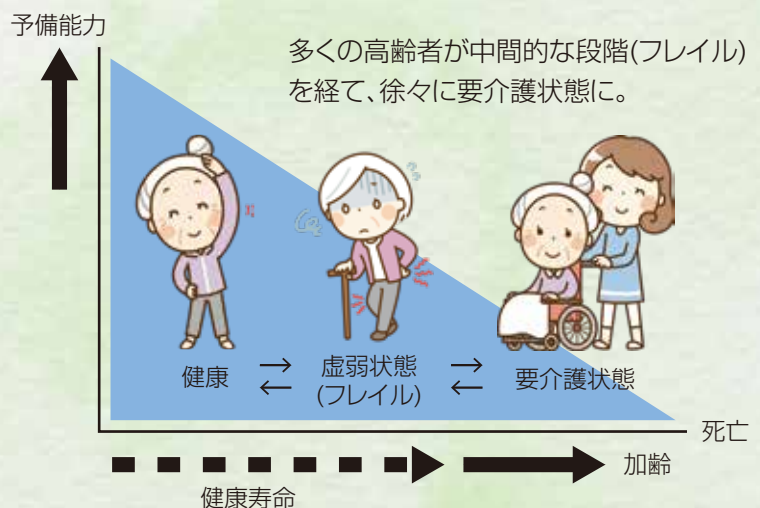
▶▶ フレイルとは

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳。年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態をいいます。

フレイルは次の3つの要素から構成されています。

- ①身体的フレイル
運動機能の低下、口腔機能の低下、低栄養など
- ②精神・心理的フレイル
認知機能障害、うつなど
- ③社会的フレイル
閉じこもり、孤立、孤食など

これらの3つの要素は相互に関連しており、フレイルの予防のためにはいずれの要素も欠くことはできません。



「自分は病気もしていないから大丈夫…」

そんなあなたも、フレイルが始まっているかもしれません。

体重が減少傾向、重いものが持てない、疲れやすい、歩く速度が遅くなったなど、気になる兆候はありませんか。フレイル予防のためには自分と向き合い、気がつくことが大切です。