

A group of people, including a man in an orange shirt in the foreground, are performing a side-bend exercise in a fitness studio. They are on mats, leaning to the side with one arm extended upwards. The background shows other participants in various colored shirts (blue, pink, white) also in similar poses. The overall atmosphere is active and healthy.

元気な歳のとい方

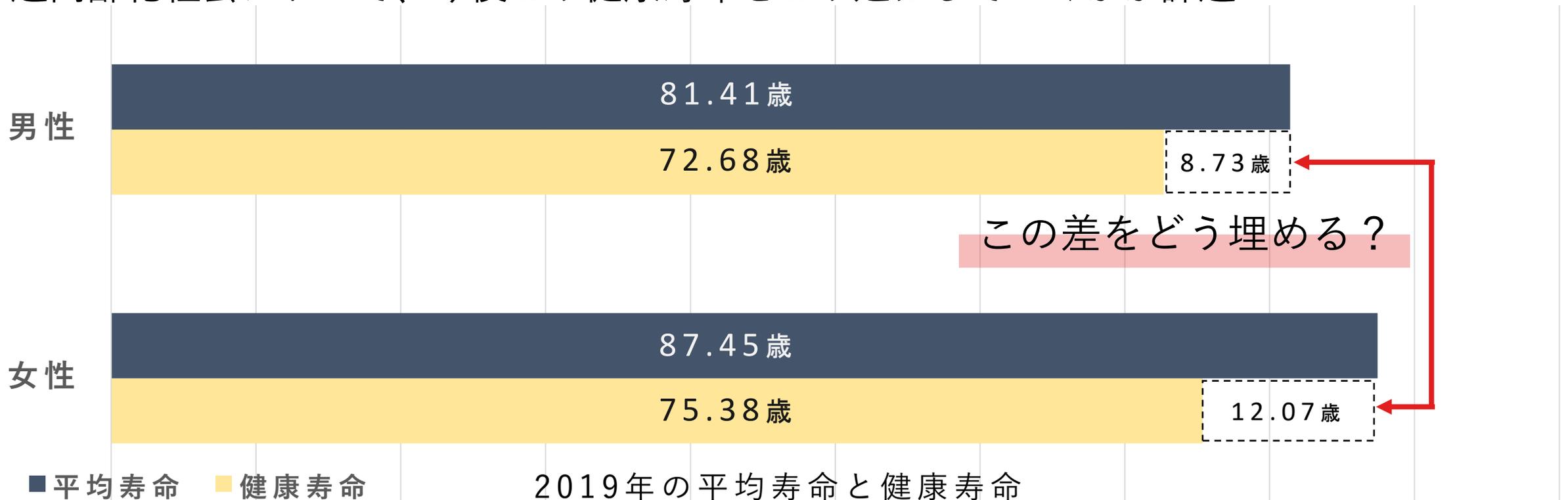
北野病院

リハビリテーション科 作成

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味する
超高齢化社会において、今後どう健康寿命をどう延ばしていくかが課題



健康寿命を延ばす天敵・・・フレイルとは

加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会より

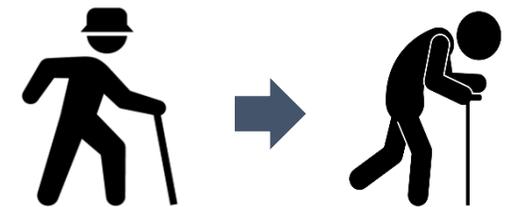
要介護状態に至る前段階として位置づけ

身体的、認知的、社会的などの多面的な問題を抱える状態

自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態



健康寿命を失いやすい



<https://www.silhouette-illustr.com/illustr/47986>

<https://pictogram-free.com/03-living/0259-simple-image.html>

フレイルの実際

フレイルの多面性

体力・筋力の低下



人との関わりの減少



精神
心理的
フレイル

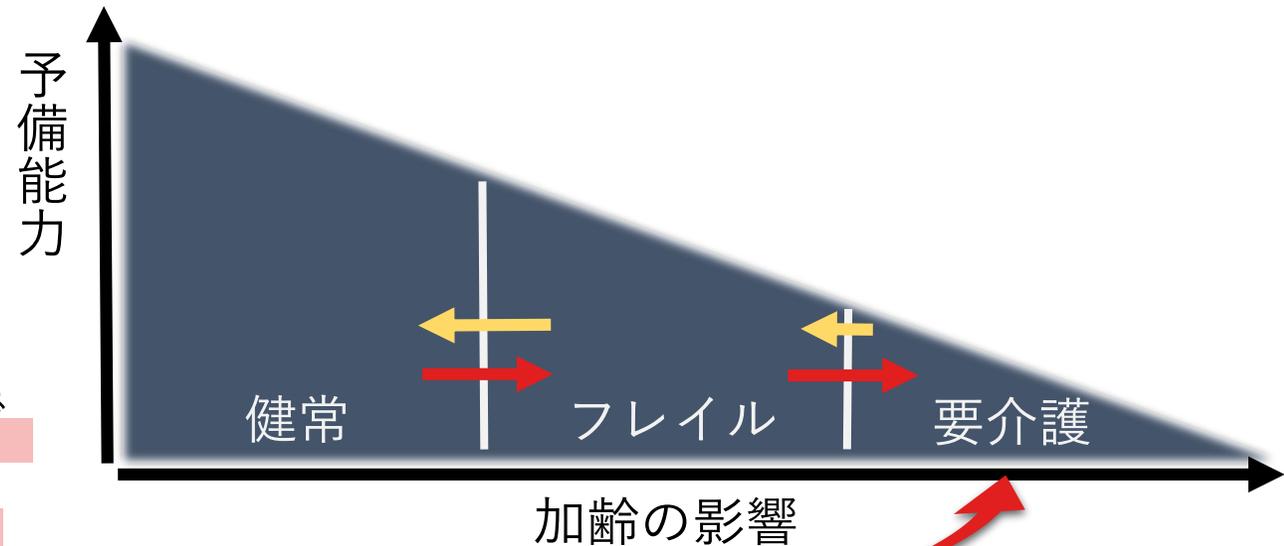
閉じこもり傾向

重なり合うことで

要介護状態へ

フレイルに陥っても、運動などにより健常な状態に戻ることは出来る！（可逆性）

でも…要介護状態からフレイル・健常な状態まで戻ることは難しい。だから**予防が大事！**



フレイルの評価①

基本チェックリスト

該当数

0-3 : フレイルなし

4-7 : プレフレイル

8以上 : フレイル

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で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	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	友人の家を訪ねていますか	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	階段を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分位続けて歩いていますか	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か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
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「いつも同じ事を聞く」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	今日が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れ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

日常生活
関連動作

運動器

低栄養

口腔機能

閉じこもり

認知機能

うつ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

フレイルの評価②

J-CHSによる身体的フレイルの判定

構成要素	評価内容および基準
筋力低下	握力低下 男性 <u>< 26kg</u> 女性 <u>< 18kg</u>
歩行速度の低下	通常歩行速度 <u>< 1.0m/s</u>
体重減少	6ヶ月間で <u>2-3kg以上</u> の体重減少
疲労	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
身体活動の低下	【軽い運動・体操】および、 【定期的な運動・スポーツ】のいずれもしていない

【3つ以上に該当】 → フレイル 【1つ、もしくは2つに該当】 → プレフレイル

フレイル予防

運動と栄養

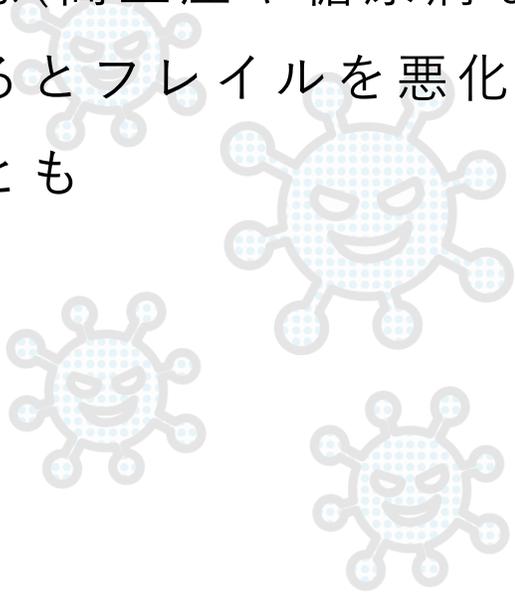
高齢であっても、適切な運動を行うと筋力が維持される。まずは個人に合ったものから始めることが大切。ベッドの上での運動を行うことから始め、椅子に座る、立ち上がるを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整していくことが望ましい。無理な運動をすると転倒や骨折を起こす危険がある。

低栄養状態で過度に運動を行うと、低栄養状態を助長させフレイルを悪化させてしまうこともある。良質なタンパク質を摂取することを心がけ、バランスの良い食習慣が必要。

フレイル予防

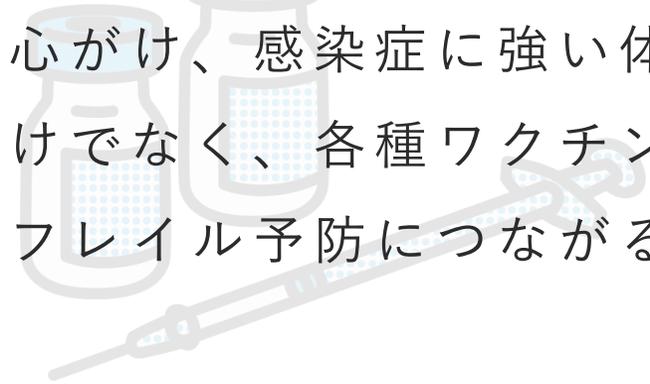
持病のコントロール

基礎疾患(高血圧や糖尿病など)の管理を怠るとフレイルを悪化させてしまうことも



感染症の予防

日頃から適度な運動やバランスのよい食事を心がけ、感染症に強い体作りをするだけでなく、各種ワクチン接種する事もフレイル予防につながる



高齢者の筋力トレーニングの効果

筋力増強

筋量増加

体脂肪減少

生活習慣病
予防・改善

フレイル
予防・改善

生活機能
向上

嚥下機能
維持・改善

腰痛・膝痛
改善

栄養と食事

1. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
2. ごはんなどの穀類をしっかりと
3. 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
4. 食塩や脂肪は控えめに
5. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

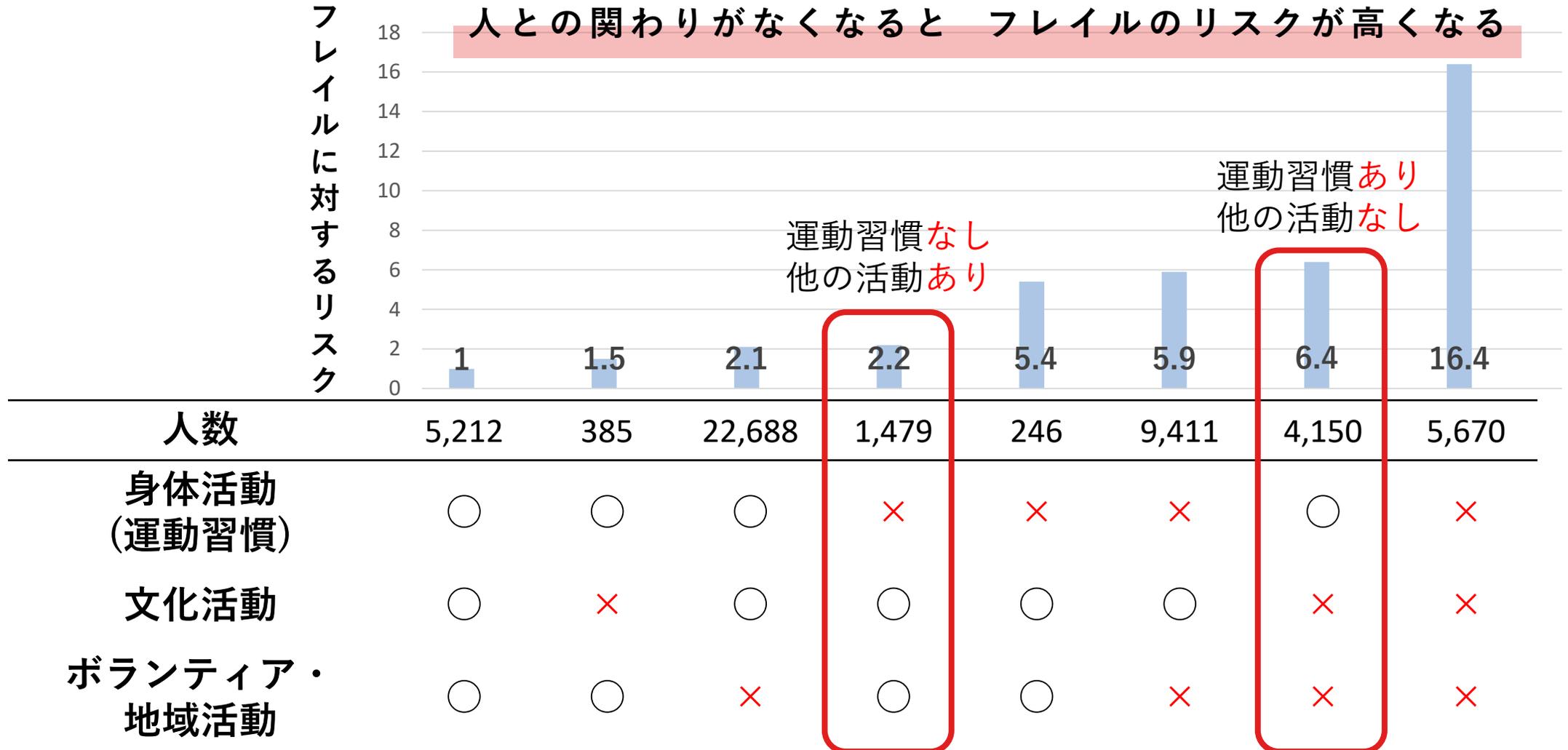
フレイルドミノ

社会とのつながりを失うことがフレイルへの最初の入口

コロナ禍を
乗り切ろう！！



人とのつながりの大切さ



フレイルにならないために

