

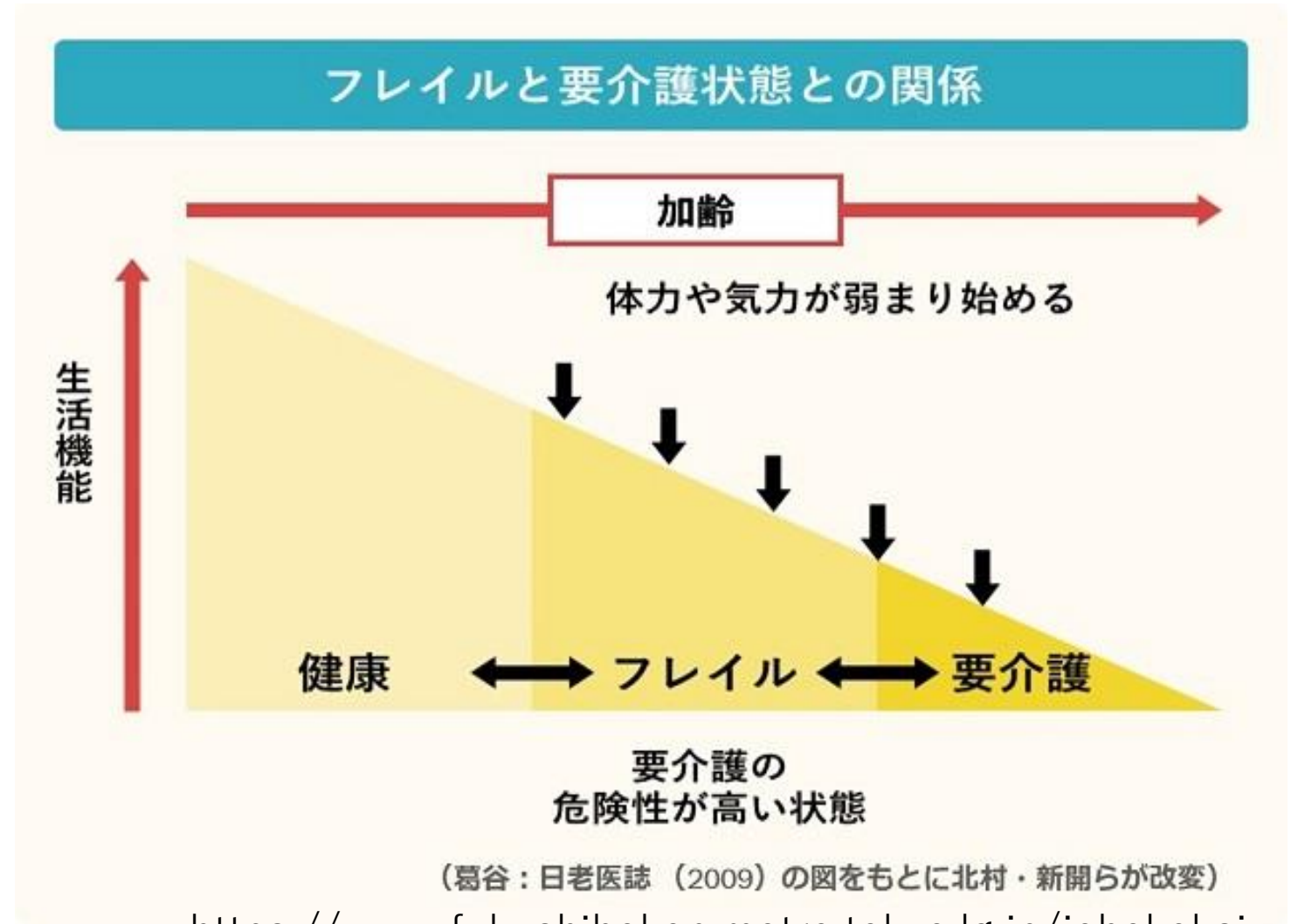
フレイル予防 ～フレイルって何？～

昭和大学病院
看護部
諸戸 安恵



介護予防・フレイル予防って何？

- フレイルは、老化や病気により、身体機能や認知機能を含む生活機能が低下し、介護が必要になる可能性の高い状態
- 健康で自立した生活が送れる状態と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています
- **フレイル予防は＝
早期からの介護予防であり、認知症の予防**



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/johokokai/chui.html> 東京都福祉保健局ホームページより

フレイルの原因

- フレイルの原因は、**がん、脳卒中、心臓病、腎臓病、生活習慣病**などの疾病と老化です。
- フレイルはさまざまな要因によって生じる多要因症候群。
- 2大原因の他に**喫煙、うつ、孤立**なども、疾病や老化の過程に影響してフレイルを生み出す要因となります。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/johokokai/chui.html>東京都福祉保健局ホームページより



フレイルが始まると…

こんな
兆候が

フレイルになると、下のように体重が減少する他、筋力や歩く力も低下して、疲れやすくなります。その先に要介護があるので、小さな兆候を見逃さないことが大切です。



体が縮んでくる
(体重減少)



疲れやすくなる



活動が少なくなる



握力が弱くなる



歩行が遅くなる

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/johokokai/chui.html> 東京都福祉保健局ホームページより

介護予防チェックリスト

- **自分のフレイルを判定しましょう！**

（地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターが独自に開発した介護予防チェックリスト）

- 次のスライドのチェックリストで、**はい/いいえに○をつけて、点数を合計**してください。

介護予防チェックリスト		0点	1点
体力	1. この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2. 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3. 目は普通に見えますか（注:眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4. 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6. この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7. 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8. 現在、たいていの物は噛んで食べられますか（入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9. この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10. この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11. 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12. 普段2～3日に1回程度は外出しますか（庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13. 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14. 親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15. 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ
合計点数			

介護予防チェックリスト

- 4点以上 すでにフレイルが始まっています
- 2～3点 フレイル予備群
- 0～1点 フレイルではないと判定

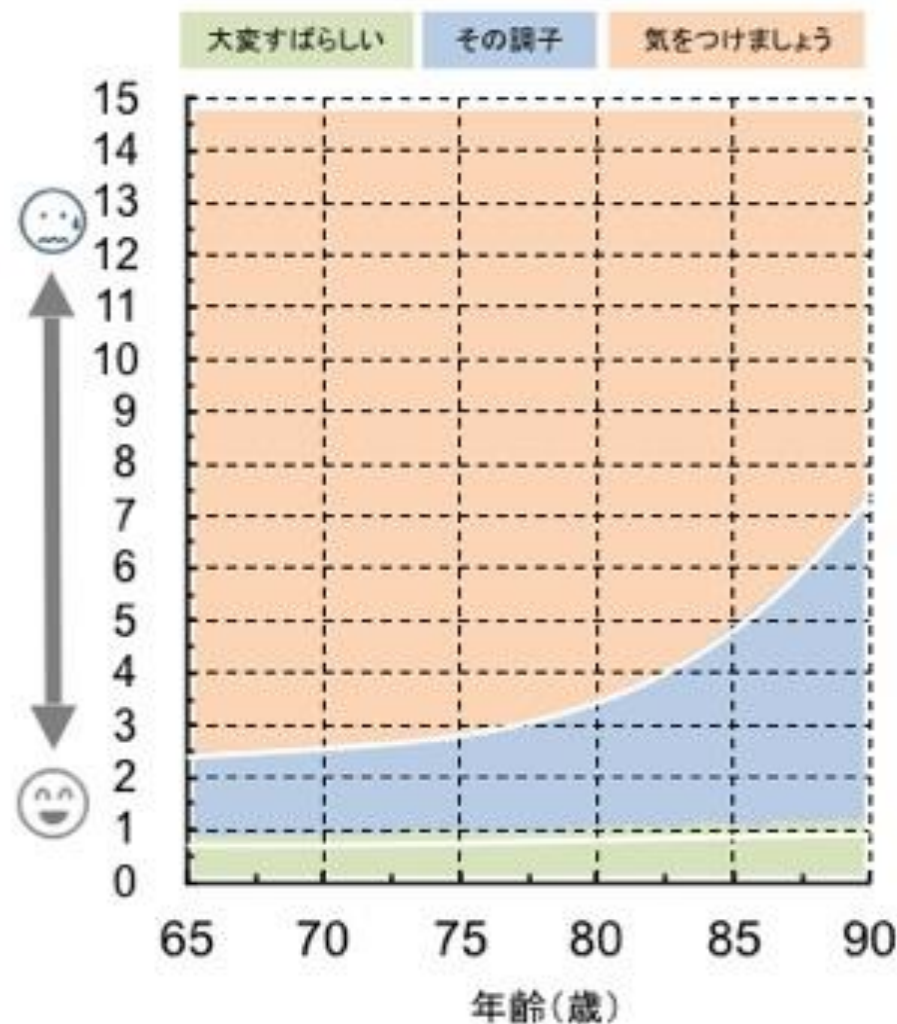
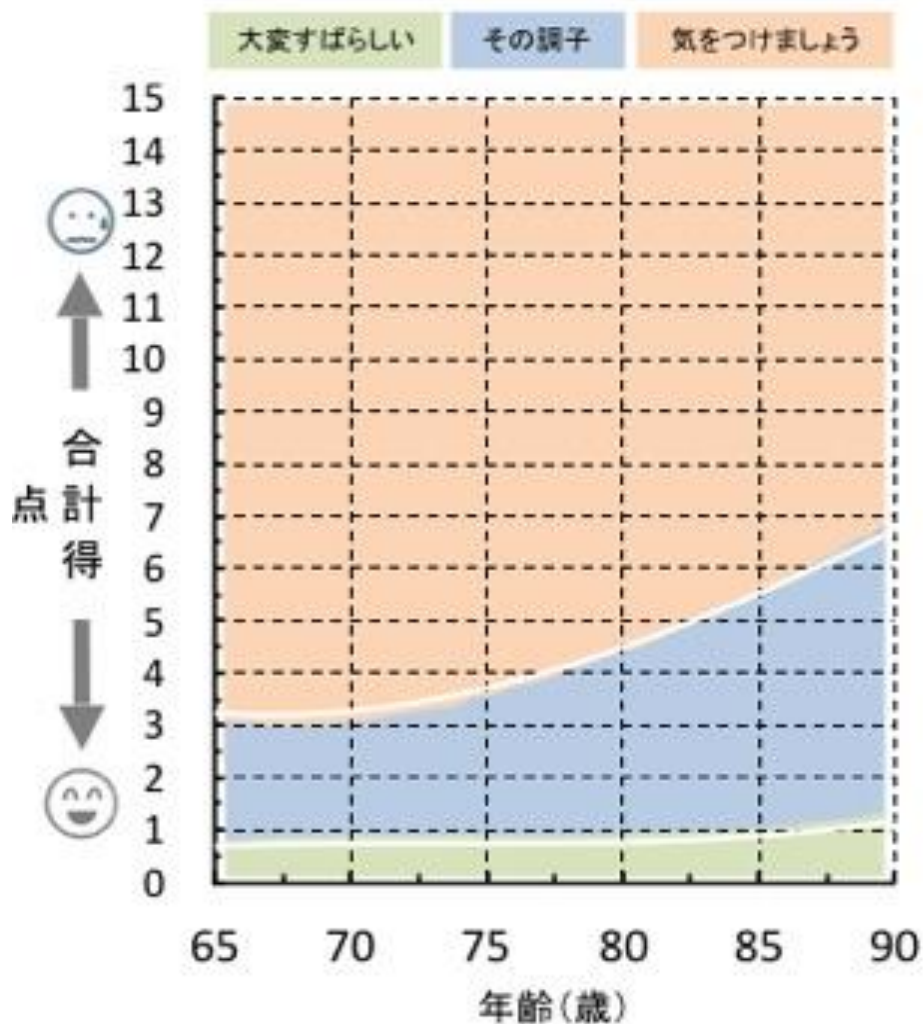
- さらに、フレイルの判定以外に、**機能チェック結果表**（次のスライド）を使うことで、同年代の生活機能レベルと比較することもできます。

元気に生活していくための 機能チェック結果表

男性用

女性用

半年に1回はこの
チェックリスト
を使い、自分の
生活機能を把握
してみましょう。



フレイル予防には 何をしたらいいの？



1. 過食を避け、規則正しく**バランスの取れた食事**を摂る。
2. **適度な運動**を習慣にする。
3. **生活習慣病を予防**または良好にコントロールし悪化させない。
4. **趣味やライフワーク**をもち、積極的に社会的な活動に参加する。
5. ご近所、友人、家族、親戚など**人とのつながり**やお付き合いを大切にする。
6. **歯周病や虫歯を予防**、早めに治療しお口の健康を保つ。



楽しく続けられる運動を見つけましょう

すぐに始められるもの

- ・ウォーキングや散歩
- ・ジョギング
- ・自転車

ジムやプール、教室を利用

- ・スポーツジムでマシン、スタジオを利用しトレーニング
- ・プールで水泳や水中ウォーキング
- ・ヨガ教室などさまざまな教室

趣味のスポーツ

- ・ゴルフやテニス
- ・登山や山歩き



日常生活のなかで活動量を増やそう！

天気の良い日は
外に出る

積極的に家事を
手伝う

エレベーター・エ
スカレーターでは
なく階段を使う

買い物は遠くの
店へ歩く

自転車や徒歩で
通勤する

仕事の休憩時間
に体を動かす

歩幅を広くして、
速く歩く

テレビを見なが
らストレッチや
体操

地域のイベント
には積極的に参
加

まずは毎日の生活に、プラス10分！！

**普段の生活のなかでプラス10分だけ、
体を動してみましよう。**

**無理せず、マイペースも大切！
失敗したら、再チャレンジ！！**

