

今回のテーマ：フレイルサイクルを断ち切る！

フレイルの原因を知り、改善することでフレイルサイクルを断ち切ることができます！今回はフレイルサイクルについて説明します！

○フレイルの3つの原因

フレイルには身体的要因、精神的要因、社会的要因の3つがあります。

- **身体的要因**：筋肉量や筋力の減少により活動量が低下している状態。口腔機能が低下したオーラルフレイルや低栄養なども身体的要因に含まれます。
- **精神的要因**：認知機能の低下、意欲低下、抑うつなどの状態。
- **社会的要因**：閉じこもり、人付き合いが減ることによる孤立している状態。

この3つが相互に作用し合い、フレイルが進行します。この3要因をいかに予防するかがフレイルを防止するために重要です！

○フレイルサイクルとは・・・？

身体的要因のフレイルの代表的な悪循環をフレイルサイクルと言います。

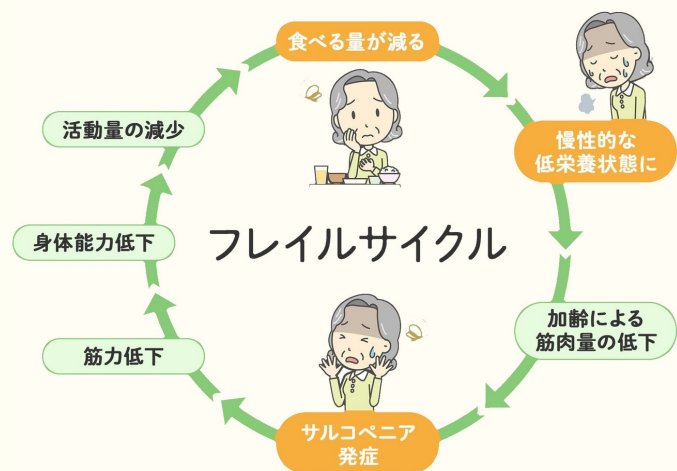
加齢などにより筋肉量や筋力が低下し、活動量が減少する。

⇒活動に必要なエネルギーが少なくなり、食欲もなくなる。

⇒食べる量が少なくなり、栄養不足になる・・・。

⇒筋肉量の低下と筋力低下が進行する！

この悪循環を断ち切る、またはスピードを緩やかにすることが大切になります！



☆次回は身体的フレイルについて紹介します！