

## 今回のテーマ：身体的フレイル

フレイルに陥りやすい要因として、身体的要因、精神的要因、社会的要因の3つがあります。今回は身体的要因によって引き起こされる身体的フレイルについて説明します。

### ○身体的フレイルの定義

身体的フレイルとは筋力や持久力の低下等の特徴とし、身体機能の低下により要介護や死亡に至る、いわゆる虚弱状態のことです。口腔機能の筋力が低下するオーラルフレイルも含まれます。

### ○身体的フレイルの評価

身体的フレイルの評価 (J-CHS)

構成要素	評価内容および基準
筋力低下	握力低下 男性 <26kg 女性 <18kg
歩行速度の低下	通常歩行速度 <1.0m/s
体重減少	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少
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

左記項目で3つ以上に該当  
⇒フレイル

1つ、もしくは2つに該当  
⇒フレイル要注意

※この中でも特に握力（筋力）・歩行速度がフレイルとの関連性が高いです。

### ○身体的フレイルの予防と介入

フレイルの要因は1つではなく、年齢・独居・生活環境等の関わりが難しい要因もありますが、運動する機会を増やして体力作りをしたり、食事内容を工夫することにより、改善を図ることもできます。

### ☆いろいろな運動プログラムが有効

筋力トレーニング・有酸素運動・バランス練習・柔軟運動を身体機能に応じて実施します。身体障害がある方は筋トレを多めに、フレイルが中心の対象者には筋トレと有酸素運動を多めに実施します。

### ☆運動習慣を持つことが大切

年齢に関係なく、運動を習慣化すると筋力増強はするものの、やめてしまうと元に戻ってしまいます。習慣化できるような工夫が大切です。

☆次回はオーラルフレイルについて紹介します！

4S習慣推進チーム