

今回のテーマ 精神・心理的フレイルと社会的フレイル

①精神・心理的フレイル

身体的フレイルに加え軽度認知障害がある状態のことです。
軽度認知障害とは通常に加齢より認知機能が低下している状態で
認知症ではありません。

＜セルフチェック項目＞

- 周りの人から「いつも同じことを聞く」ねど物忘れがあると云われま
すか？
- 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？
- 今日が何月何日か分からないことがありますか？

②社会的フレイル

地域社会とのかかわりが少なく、いわば孤立した状態に陥ってしまう
ことです。

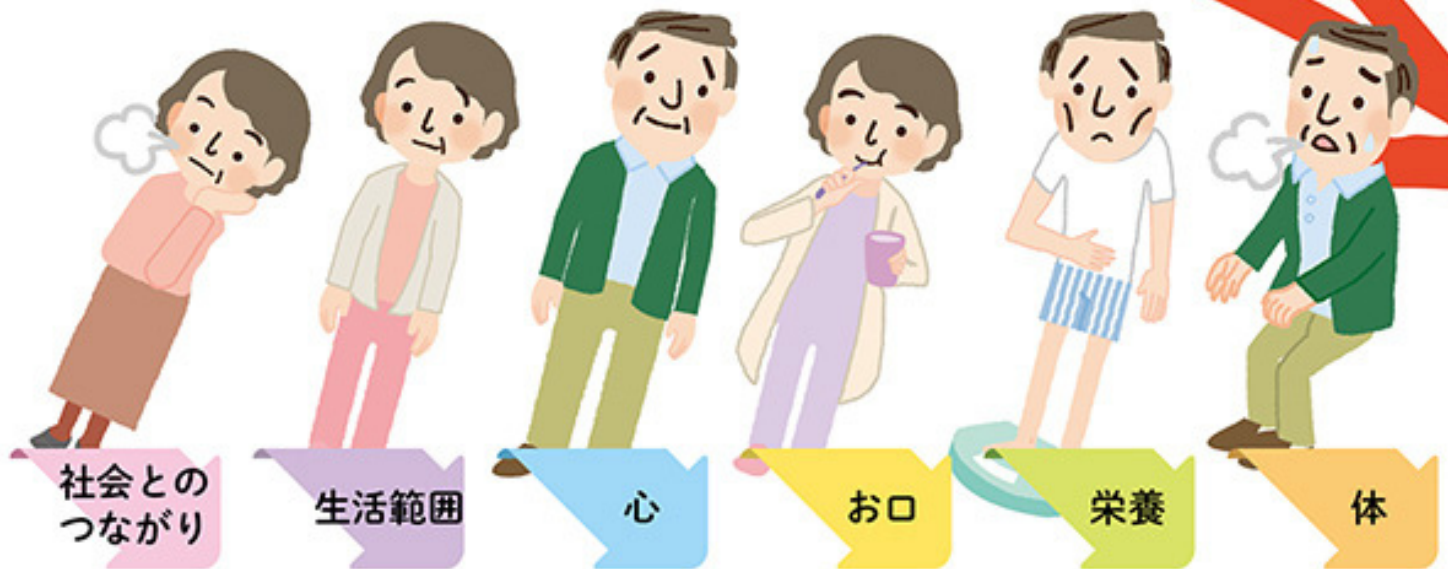
＜セルフチェック項目＞

- 週に1回以上外出していますか？
- 昨年と比べて外出の機会が減っていますか？

社会とのつながりを失うことがフレイル最初の入り口です！

「定年退職した」、「骨折して家から出なくなった」、「家族や友人との
死別」といったことをきっかけにして生活範囲や行動範囲が狭まり、
精神・心理状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていき
ます。このようにドミノ倒しのように衰えが進んでいく現象を「フレイ
ル・ドミノ」と呼んでいます。

ドミノ倒しにならないように！



社会との繋がりが薄くなることで、だんだん閉じこもりがちな生活を送るようになり、徐々に食欲が低下し、栄養不足をきたし、体重が減っていき、最終的には転びやすい身体になっていくことを表しています。

【コロナ禍の今】

食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少によりフレイルの進行が懸念されています。人と交流することが重要です。外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人が互いに支えあい、意識して交流する事が重要です。ちょっとした挨拶や会話も大切です。

人との交流ができる場（通所リハビリやでディサービス、地域の体操教室や茶の間、趣味サークルなどなど）への利用もおすすめです。

無理なく続けることができる社会活動ができる限り長く続けることが重要

～次回はフレイルのまとめです。～

4S習慣推進チーム