

## 今回のテーマ：「フレイル」のまとめ

『患者さんの退院後の健康を考える』という視点で、フレイルについて紹介してきました。退院後の機能維持や転倒予防のためには、住環境の整備だけでは不十分であり、フレイルを予防することが大切です。

「フレイルの予防」のために、**身体的・精神的・社会的**要因をよく理解し、バランスの良い介入をすることが必要です。



### まとめ

- \*フレイルの様々な要因を知り「一度フレイルの状態になっても、また戻ることができる」という特徴を理解しつつ、フレイルを把握するための多面的な視点からの評価が推奨される。
- \*身体的なフレイルに関しては、体重減少、疲労感、筋力低下、歩行速度低下、身体活動の低下の5つの要素から判定される。
- \*運動の介入によってフレイル高齢者の身体機能の改善が期待でき、特に筋力トレーニングを含む、多面的な運動プログラムが推奨される。
- \*運動（身体活動）のみならず、認知的活動、社会活動、食生活を含めた多面的な介入も重要となる。

4S習慣を日々の生活の中に上手に取り入れることが、フレイルの予防につながります。現時点で筋力低下がある方でも、4S習慣を活用しフレイルサイクルを断ち切ることで、再び健康な状態に戻ることも可能なのです！！

フレイル予防の観点からも、皆さんの周囲の方々へ紹介宜しく申し上げます。