

☑ 半年で体重が2~3kg減った

☑ 5分前のことが思い出せない

☑ 歩く速度が遅くなった

☑ 体を動かすことが減った

☑ わけもなく疲れるような感じがする



これって歳のせい？



フレイル

加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態
かもしれません。

フレイルを放置すると

転倒・骨折



認知症



施設入所



など

“**要介護状態**” に至る危険性が高くなってしまいます

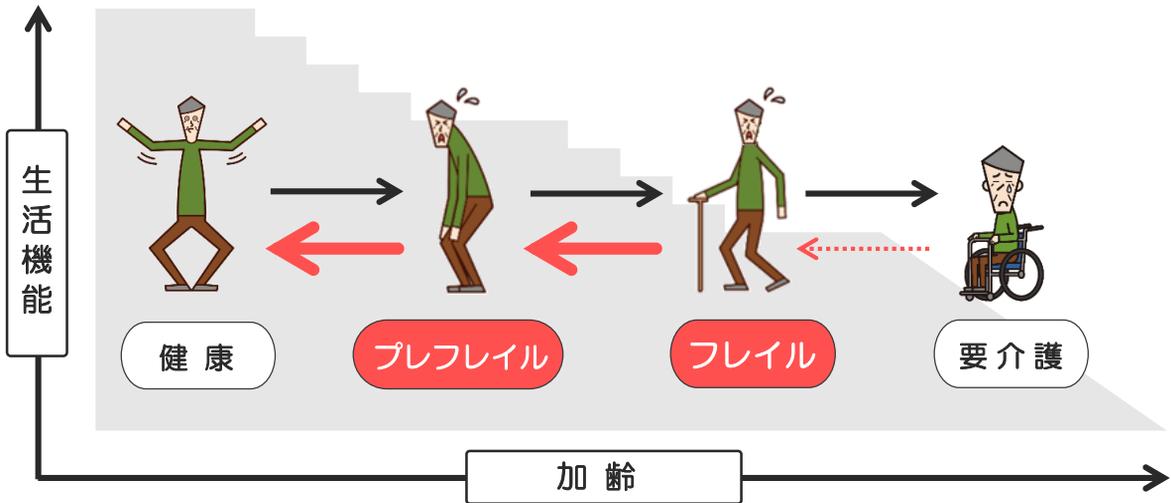
フレイルのポイントや予防・対策は次ページ以降をご覧ください



フレイルってどんな時期のことを言うの？



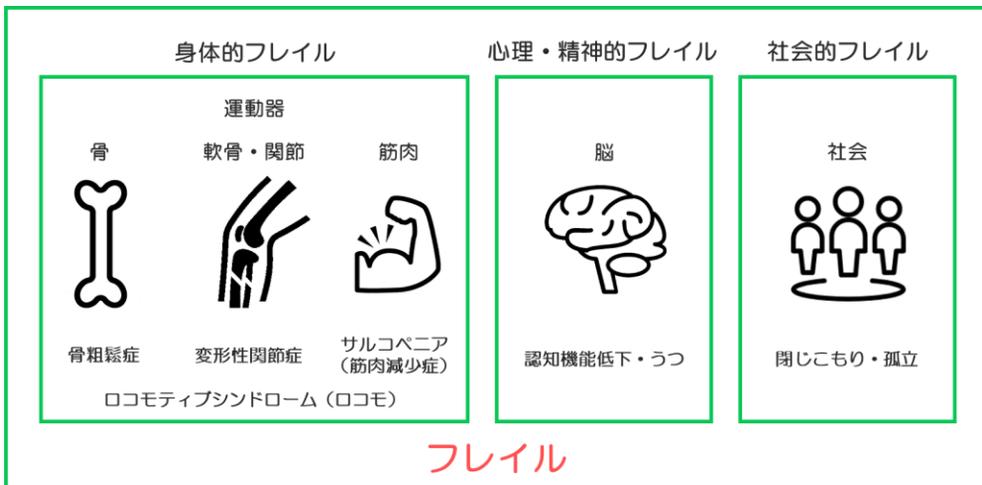
フレイルは健康と要介護の “中間の時期” にあたります。



フレイルになる・進行する原因はあるの？



フレイルは身体だけでなく “多面的” な側面から陥り・進行します。



※ サルコペニア：加齢によって筋肉量の減少・筋力の低下・身体能力が低下した状態

※ ロコモティブシンドローム：運動器（骨・関節・筋肉など）の障害によって、移動機能が低下した状態



フレイルは改善するの？



要介護状態になってしまうと、健康な状態に戻ることは非常に難しいですが、フレイルの時期でも諦めず、適切な予防・対策をとることで “健康な状態” に戻ることができます！





フレイル予防・対策のポイント



- 運動（身体活動）
- 口腔機能
- 栄養（食生活）
- 社会参加

どれか1つだけではなく、生活の中にこの4つを揃えることを意識して、出来ることから少しずつ取り組んでいきましょう！



運動（身体活動）



理想は歩くこと + 筋トレ

運動は身体機能向上の他、食欲の増進や心の健康等にも良い影響があります。

取り組みやすい散歩やウォーキングは体力をつけるのに効果的な運動ですが、加齢と共に尻、太もも、ふくらはぎ等、足の大きな筋肉が衰えやすくなるため、対象となる部位の筋力トレーニングも組み合わせると理想的です。

〈太もも・お尻の筋力トレーニング〉



- ① イスの脇をつかみ体を安定させる
- ② 1で膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に閉じ、4で元に戻す

〈ふくらはぎの筋力トレーニング〉



- ① イスにつかまり体を安定させる
- ② 踵（かかと）を上げて5秒間止める



口腔機能



噛む力・飲み込む力を維持

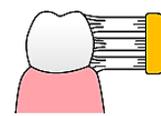
おいしく食べるためには、しっかり噛む、スムーズに飲み込むといった、口腔機能の維持が大切です。

口腔機能が衰えると、噛みごたえのある食品の食べる量が減り、食事内容の偏りに繋がるため、食べこぼす・少しムセる等、ささいな衰えを見逃さず、歯磨き等ケアの見直しや口腔体操を取り入れましょう。

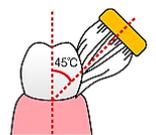
〈部位別歯磨き方法（ブラシの当て方）〉



内側のあて方



外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方

〈口腔体操（飲み込みの筋力トレーニング）〉



- ① 手の平の付け根をおでこに当てる
- ② ヘソを覗き込むように顎を引く
- ③ 手の平とおでこを同時に押し合い、5秒間止める



栄養（食生活）



〈 多様な食品を食べる合言葉 〉
“ さあにぎやかにいただく ”

低栄養状態にも気をつける

心身は食べた物から作られ、筋肉の量や認知機能等とも大きく関係しています。

多様な食品をバランス良く食べることが1番大事ですが、体重の減少が目立つ方は、特に体（筋肉・内臓等）を作るたんぱく質が不足している可能性があるため、医師等とも相談しながら食生活を見直し、生活習慣病の管理と共に低栄養状態にも気をつけましょう。



さかな



あぶら

1日
7種類以上
を目標に

に



にく

ぎ



牛乳・乳製品

や



やさい

か



海藻

い



いも

た



たまご

だ



大豆製品

く



くだもの

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療研究センターが開発した食品多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



社会参加



〈 様々な社会参加の形 〉

社会との繋がりを持ち続ける

社会参加は生きがいづくりだけではなく、体を動かす機会になる・脳に刺激が入る等、フレイル予防・対策としても大切です。

社会参加には大小様々な形がありますが、まずは「何かに参加してみる・始めてみる」「活動を継続する・切り替えてみる」等、自分の生活や地域の特徴に合った活動を見つけ、社会との繋がりを持ち続けましょう。



1日
1回以上

● 小まめな外出

小さな用事も組み合わせ、毎日外へ



週に
1回以上

● 友人等との交流

友人・知人近所の人等との交流を積極的に



月に
1回以上

● 活動への参加

楽しくて、やりがいのある活動を見つけて継続する

更に詳しく
知りたい方は

四日市 フレイル

検索

または

▶ こちらから
公式LINE登録



LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行・問い合わせ | 四日市市 高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

〈 参考資料 〉

- Yamada M, Arai H. Predictive Value of Frailty Scores for Healthy Life Expectancy in Community-Dwelling Older Japanese Adults. J Am Med Dir Assoc. 2015;08:001. Epub 2015 Sep 15. 日本老年医学会誌 55巻3号 2018.7.
- 荒井秀典・編集主幹：フレイル診療ガイド2018年版、ライフサイエンス、2018.
- 山田実 著：イチからわかる！フレイル・介護予防Q&A. 医歯薬出版株式会社、2021.
- 東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会：健康長寿新ガイドライン エビデンスブック、2017.
- 公益社団法人 日本歯科医師会：通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル、2018.

