

～フレイルって何？～

▼平均寿命と健康寿命

平均寿命：0歳における平均余命（いわゆる寿命のこと）

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



日本における2021年の平均寿命は男性が81.47歳、女性が87.57歳であり、年々皆様長生きになっています。しかし、平均寿命と比べると健康寿命は**10年ほど短くなっている**と言われています。

せっかくなら、健康にいきいきと長生きしたいですね。そこで、重要になってくるのが**フレイルの予防**です！



▼3つのフレイル

フレイル：健康な状態と介護を必要とする状態（＝要介護状態）の中間の段階のこと

「前よりも疲れやすくなったような気がする」「なんとなく体が重くて、外に行きたくない」そんなあなたはフレイル予備軍かもしれません。

高齢者の方が、寝たきりになってしまったり、食事や入浴、トイレなどの日常的な行為について介護が必要となってしまう原因は必ずしも大きな病気や怪我ではありません。

年齢を重ねると、こころやからだ、社会とのつながりにおいて、ダメージを受けた時に回復できる力が低下します。ひとつひとつは小さなきっかけであっても、それらが長きにわたって積み重なることで、**要介護状態**につながってしまう可能性があるのです。



身体的 フレイル



◎ロコモティブシンドローム

→筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板のいずれか、もしくは複数に障害が起こると、バランス能力・体力・移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難になります。このような運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態を指します。

◎サルコペニア

→加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。

昨今では新型コロナウイルス感染症流行による外出自粛の長期化に伴い、外出の機会が減ったり、気分の落ち込みが見られたりするなど、**フレイルのリスク**が高まっていると考えられます。

社会的 フレイル



加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

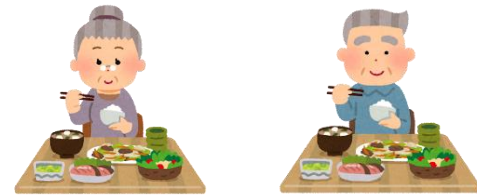


精神・心理的 フレイル

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

▼フレイルを予防して健康な状態に

フレイル予防方法は大きく3つあります。



①**栄養** きちんとバランスよく食事をし、筋肉のもととなるたんぱく質をとり、十分に水分を摂りましょう！

②**運動** 歩いたり、筋トレをしたりするなど定期的に運動を行いましょう！



③**社会参加** 就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組み、社会と関わりを持ちましょう！



一度、フレイルに陥ってしまっても、これらの予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。皆様も健康長寿を目指してフレイル予防に取り組んでみませんか？