

健康寿命を延ばそう！

～ストップ・フレイル～

①



理学療法士 山本貴広

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。聞いたことがない方でも、「若い時は軽々と登っていた

階段が、最近は「健康い」とか「何かしようとするたびに、歳のせいにして諦めてしまふ」など言い換えると、想像できるのではないかでしょうか。今日は、フレイルについて説明していきます。

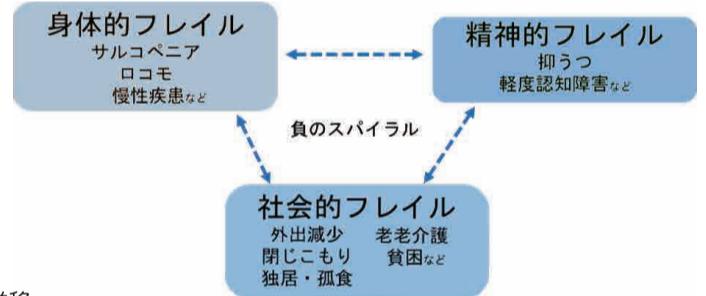
- ◆ フレイルとは、
フレイルとは、「体
- 身体機能障害(要介護)と「身体機能障害(要介護)」の間に位置しているが、これは要介護状態に陥り、買い物・洗濯・掃除などの家事全般や交通機関の利用などを手段的日常生活活動には少し支障が出ているものの、食事・排泄・起居動作など日常生活活動は自立しているという状態です。

1 フレイルは「健康

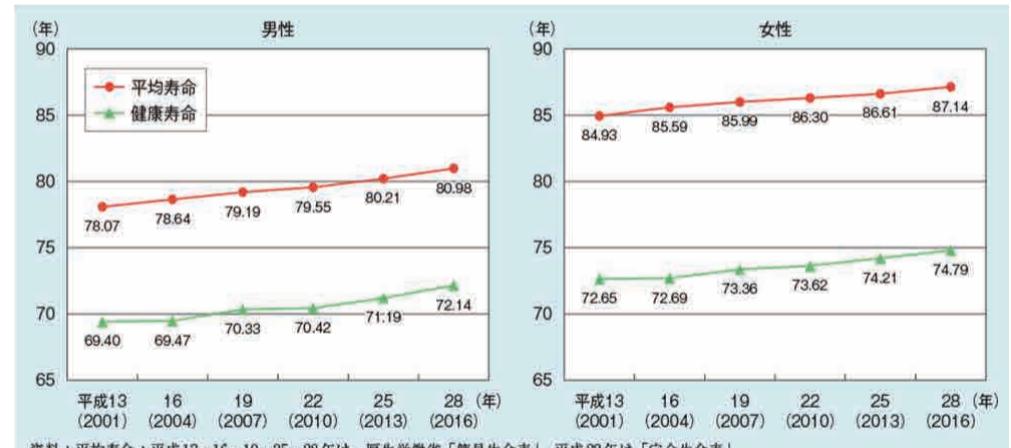
2 フレイルは「栄養不足」と「身体的フレイル」に始まる

◆ フレイルは「身体的フレイル」と「精神的フレイル」、そして「社会的フレイル」で構成されています。また、フレイルは日常生活が制限されることはなく生活できる期間)を延ばすと考えられています。

【図2】フレイル負のスパイラル

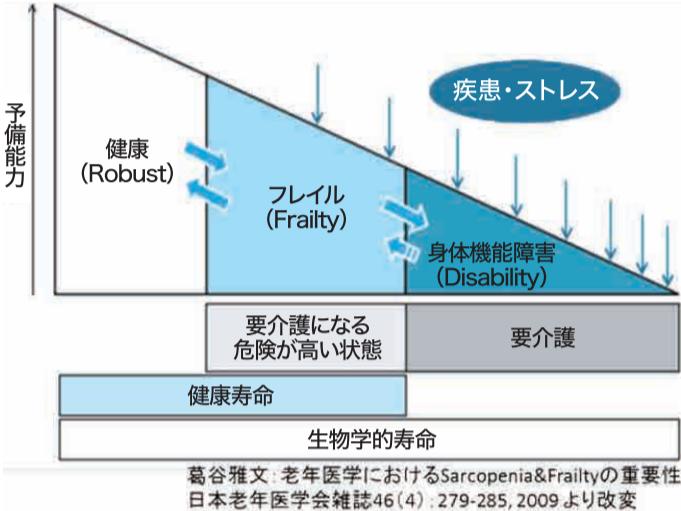


【図4】平均寿命と健康寿命の推移



資料: 平均寿命: 平成13・16・19・25・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命: 平成13・16・19・22年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平成25・28年は「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

【図1】フレイルの位置づけ



葛谷雅文:老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性、日本老年医学会雑誌46(4):279-285, 2009より改変

【図3】



低栄養

この後の流れを引き起こす大きな原因



フレイル



サルコペニア

筋肉量の低下



ロコモティブ

シンдром

骨や関節、筋肉など運動器官の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(運動機能)が低下している状態

寝たきり

【図3】骨や関節、筋肉など運動器官の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(運動機能)が低下している状態

こうしたことから、フレイルは明らかに工場での勤務につながることなく生活できる期間」と定義されています。この「健康に生活できる期間」を健康寿命といいます。

日本人の健康寿命

「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たいのです。厚生労働省は、今から21年後令和22年まで、平成28年と比べても、短い方があります。そこで、「高齢化による身体機能の低下・食事摂取量の低下」「下が進んでしまうといふ悪循環に陥ってしまいます。これが要介護状態につながることが知られています(図3)」。そして、ついには寝たきりの状態につながります。

山本貴広

(福岡病院)

区天満町理学療法士
山本貴広