

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るですか。聞いたことがない方も、「若い時は軽々と登っていた階段が、最近は何かしんどい」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おう」などと言ひ換える、想像できるのではないのでしょうか。今回は、フレイルについて説明していきます。

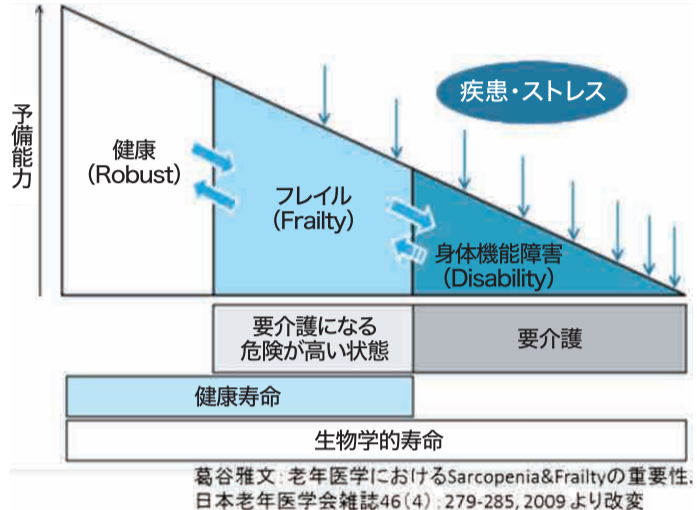
◆フレイルとは
フレイルとは、「体生活活動は自立している」という状態です。脱・起居動作など日常生活活動は自立しているという状態です。

「フレイル」という言葉は、要介護状態に陥る可能性が高い状態を指す言葉です（図1参照）。

フレイルは「健康」と「身体機能障害（要介護）」の間に位置し、買い物・洗濯・掃除などの家事全般や交通機関の利用などの手段的日常生活活動には少し支障が出てはいるものの、食事・排泄・入浴・衣服の着脱・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。

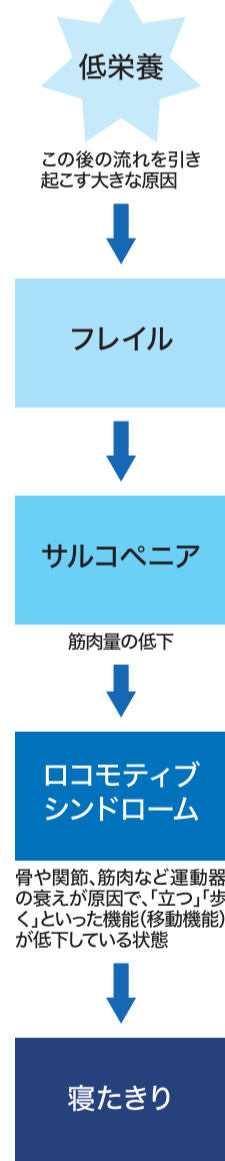
フレイルは「健康」と「身体機能障害（要介護）」の間に位置し、買い物・洗濯・掃除などの家事全般や交通機関の利用などの手段的日常生活活動には少し支障が出てはいるものの、食事・排泄・入浴・衣服の着脱・起居動作など日常生活活動は自立しているという状態です。

【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

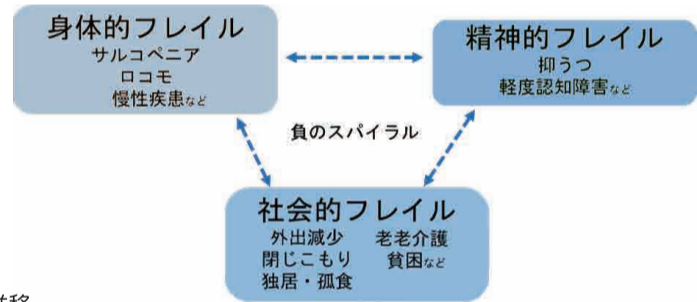
フレイル
サルコペニア
筋肉量の低下

ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態

寝たがり

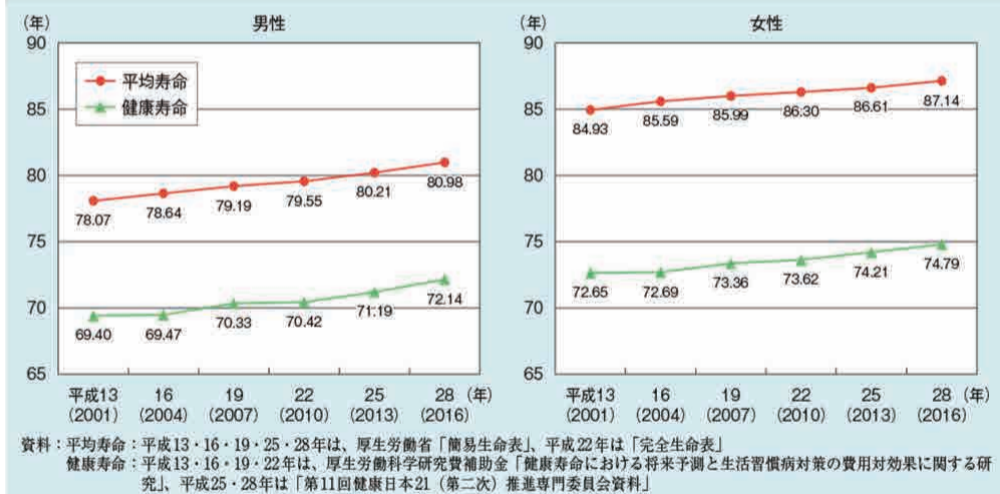
昔は、このように寝たがりの状態になることが知られていました(図3)。そして、この状態を引き起こす大きな原因は「低栄養」です。低栄養は、筋肉量の低下、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活動作に影響を及ぼします。ロコモティブシンドローム、そして、ついに寝たがりの状態になることが知られていました(図3)。そして、この状態を引き起こす大きな原因は「低栄養」です。低栄養は、筋肉量の低下、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活動作に影響を及ぼします。ロコモティブシンドローム、そして、ついに寝たがりの状態になることが知られていました(図3)。

【図2】フレイル負のスパイラル



このフレイルを引き起こす大きな原因は「低栄養」です。低栄養状態がサルコペニアを誘導し、疲労感・活動低下・歩行速度の遅延・転倒の増加、そしてこれらが引き起こす大きな原因は「低栄養」です。低栄養状態がサルコペニアを誘導し、疲労感・活動低下・歩行速度の遅延・転倒の増加、そしてこれらが引き起こす大きな原因は「低栄養」です。

【図4】平均寿命と健康寿命の推移



次回回は簡単なフレイルチェック方法やフレイル予防について説明します。

梶川病院(広島市西区天満町) 理学療法士 山本貴広