

フレイルの要因

～身体的フレイル～



運動不足や活動量の減少、体力の低下などがフレイルのきっかけになることが多いです。特に注目されているのが「**サルコペニア**」です。**サルコペニアは、筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態を指します。サルコペニアもフレイルと同様に、転倒や寝たきりに至る危険性が高い状態です。**

また、見逃されやすいのが、**食欲不振**です。体調を崩した際などにも誰もが経験するものですが、食欲不振の原因は複雑で、基礎代謝や活動量の低下、疲労・抑うつ、病気・薬の影響、孤食が挙げられます。

さらに、お口の機能低下も強く関わっており、かたい物が食べにくい・よくむせる・口が渇く・滑舌が悪くなってきている状態などもフレイルに影響します。

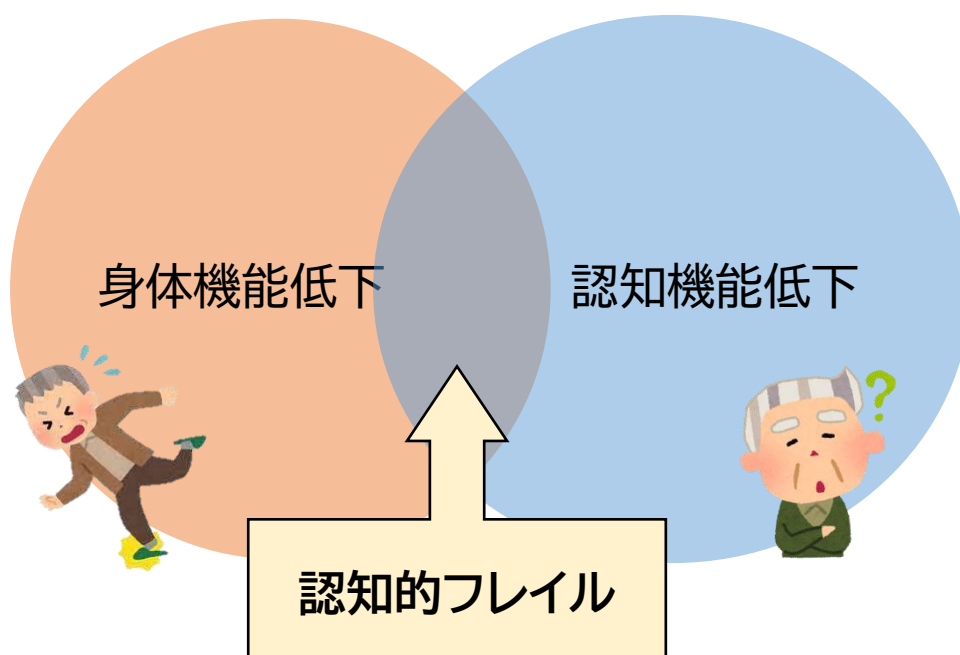


～精神・心理的フレイル～



日常生活を過ごす中でのストレスや介護の問題、病気の発生、体調不良などをきっかけとする気分の落ち込みがフレイルの要因になることもあります。さらに、定年退職、高齢になると配偶者や友人との死別など、精神的・心理的な負担が大きいライフイベントが起こりやすいです。ストレスや気分の落ち込みが続くことで、活力や意欲の低下、不安、抑うつ状態に陥ります。

また、物忘れや問題が生じたときに対応できなくなったりすることもあります。**特に身体機能低下と認知機能低下が重なっている場合は「認知的フレイル」といい、これらの症状は自覚しづらく、周りがその異変に気付いてあげることが重要です。**



社会的フレイル



独居、閉じこもりなど社会や人、地域との関わりがなくなること大きな要因です。他者とのつながりが失われると、外出機会が減り、活動量やさまざまな刺激が減少し、身体機能も低下します。同時に、孤独感から落ち込みがちになり、さらに外出を自ら控えてしまいます。このように、社会的要因からフレイルが始まりやすく、悪循環を引き起こすきっかけとなります。

