

# フレイルって何？



フレイルとは、「弱さ」や「もろさ」を意味する「Frailty(フレイルティ)」に由来しており、加齢によって、ストレス（肉体的にも精神的にも）に対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態です。例えば、「疲れやすくなり、その疲れがなかなかとれない」「つまずいて転倒してしまう」などの心身の衰えた状態がフレイルです。

フレイルになると、転倒・骨折、認知症に陥りやすいと言われており、入院、要介護状態や死亡に至る危険性が高く、日本では「健康と要介護の間」や「要介護の前段階」に位置付けられています。

また、**フレイルを早期に発見し、適切な対策をとれば、再び健康な状態に戻る可能性があります。**しかし、フレイルが進行していれば進行しているほど、元の状態に改善する可能性は低くなるため、**早期発見・早期介入**が重要です。



## ～フレイルの要因～



フレイルになる要因には、「**身体的フレイル**」「**精神・心理的フレイル**」「**社会的フレイル**」があり、それぞれの問題が悪影響を及ぼしたり、重複したりすることで悪循環に陥りやすくなります。

### 精神・心理的

ストレス  
うつ  
もの忘れ  
⋮

### 身体的

筋力の低下  
口腔機能の低下  
低栄養  
⋮

### 社会的

独居  
閉じこもり  
地域との関わり  
⋮

## ～フレイルドミノ～

フレイルの入り口は様々ですが、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるということがわかってきました。

栄養や運動に気をつけて生活していても社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面が**ドミノ倒し**のように弱っていく傾向にあります。

ドミノ倒しにならないように!



## ～フレイル予防～

フレイルの状態が悪化すれば、要介護や寝たきりへと進む恐れがあります。普段からフレイル予防を心がけることが大切です。

フレイル予防をするためには、

『**栄養**、**口腔**、**運動**、**社会性**・**こころ**』がバランスよく生活の中に組み込まれていることが大切とされています。

フレイル予防に取り組んで、楽しくいきいきとした毎日を送りましょう！



## ～伸ばそう健康寿命～

健康寿命とは、医療や介護を必要とせず、元気に過ごせる期間のことを言います。

平均寿命との差が約10年間あり、この期間は、日常生活に制限がかかるということです。

いつまでも元気にいきいきと過ごすためにフレイル予防を生活習慣の中に取り入れましょう。

