

# 今日からできる！フレイル予防

作業療法士 三浦 翔太

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか？ 現在、コロナ禍の影響で「生活不活性化（動かないこと）」に陥りやすく、フレイルになる人が増加傾向にあるそうです。今回はフレイルとは何か、そしてフレイルの予防方法について紹介します。

## 最近よく聞く **フレイル** って？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間段階を指します。簡単にいうと心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態です。

フレイルは3つの要素で構成されています。1つ目は運動器の障害や加齢による筋力低下などの「身体的フレイル」です。2つ目がうつ状態や軽度の認知症の状態を指す「精神・心理的フレイル」。そして、3つ目が「社会的フレイル」です。これは社会とのつながりが希薄化することで生じます。自分がフレイルかを知りたい方は、厚生労働省が作成したチェックリストで是非確認してみてください。

### ちょっとした意識で予防を！

フレイルは「可塑性（かそせい）」という特性を持っていて、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことも十分に可能と言われています。

そこで重要なのが、①運動 ②栄養 ③社会参加の「健康長寿の3本柱」です。

#### 1 運動



ウォーキングや体操などの**有酸素運動**が良いとされています。これは運動の負荷が高くなく、また血流量の改善にも効果的とされているからです。外出が困難な方は、ご自宅の中で椅子に座って腿上げの運動や、棒を使っての体操でも構いません。大事なことは寝たきり、座ったきりにならず、しっかりと体を動かすことです。

#### 2 栄養



**バランスの良い食事を3食しっかりと摂取**することを意識しましょう。たんぱく質は筋肉を作り、糖質、脂質はエネルギー源になります。またビタミン・ミネラルは身体の潤滑油の役目となり、どれも大切な栄養素です。栄養を取るうえでは口の健康も大切です。咀嚼・嚥下機能を鍛えるためにもよく噛んで食べることを意識してください。

#### 3 社会参加



社会参加は特に心の健康につながります。地域の行事やボランティアに参加するといったことだけでなく、家族や近所の人とお話をする 것도効果的です。会えない場合でも電話や手紙などを使用して、人とのつながりを維持しましょう。

今日から実践できそうなものはありましたか？  
健康長寿の3本柱を取り入れて、皆さま元気にお過ごしください。