



## フレイルとは？

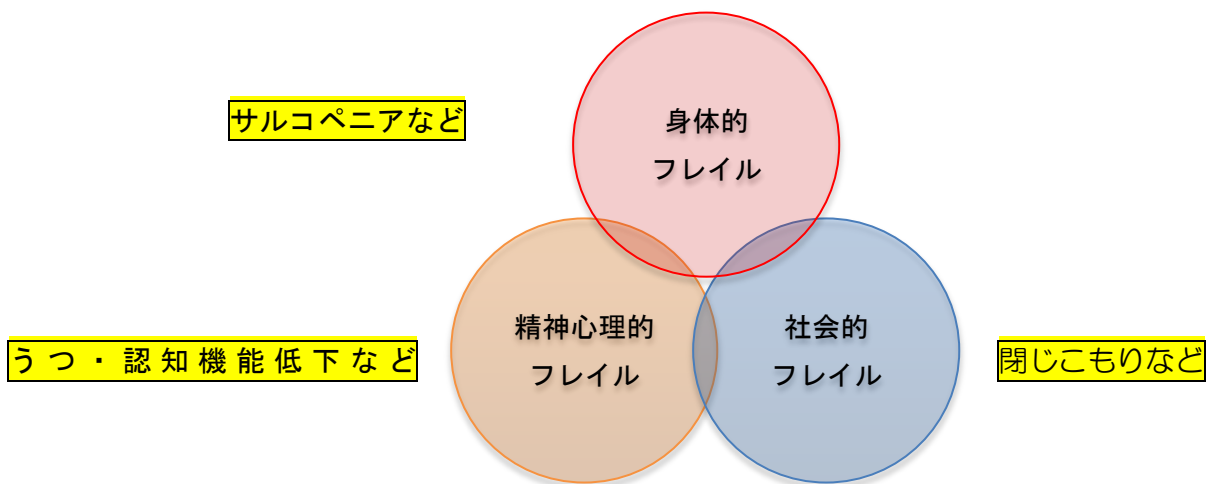
今まで生理的な老化現象と考えられてきた「衰弱」といわれる全身状態は、近年「フレイル」という名称で呼ばれています。フレイルは、新しい疾病概念に基づいています。その新しい疾病概念とは、**早期に診断され、治療的な介入が行われることで、「フレイル」の状態の予防や改善**を期待できることがわかってきたことです。

## フレイルへの気付き

心や身体は、日々の生活を過ごしていく中で様々な**負荷**を受けています。身体を例にとれば、歩行の動作においても、体重を支える膝などへの負荷が掛かります。これらの負荷は適切な許容範囲内で与えられることは必要ですが、年齢を重ねると共に、様々な機能や能力が低下し、負荷に対する許容範囲が狭くなってきます。そうになると、以前では生活中で問題にならなかった動作や行動が負担になってくることがあります。その時に**心や身体**における、**わずかな衰えをいち早く気付き、クリニックなどへの受診に繋げることが必要**と考えられます。

## フレイルの評価とフレイルの3要素について

フレイルの専門的な評価について、特に高齢者では、移動能力、筋力、認知機能、栄養状態、持久力、バランス能力、および社会的活動性などの各要素に基づいて行うことが推奨されています。また、わかり易く大別すると、下記図に示す3要素から構成されています。それらは「**身体的なフレイル**」、「**精神心理的なフレイル**」、「**社会的なフレイル**」として挙げられています。



## サルコペニアとフレイルの予防

フレイルの3要素における身体的フレイルの中に**サルコペニア**があります。サルコペニアとは、「筋肉量と筋肉機能（筋力または身体能力）の低下がともに存在すること」と定義されています。このサルコペニアは、フレイルの主要原因となっていることが多く、共通点も多いとされています。年齢による衰えなどから、サルコペニアの問題が出現し、それに精神心理的な問題および社会的な問題が加わり、悪循環が助長されることでフレイルの悪化に繋がります。そこで、**フレイルの予防として、まずは筋肉の衰えの予防を目的に、定期的な運動を始め**てみてはいかがでしょうか？

今後の訪看新聞でも、フレイルやサルコペニアの予防に有効とされている運動などを紹介したいと思います。