

4月訪問看護新聞

■テーマ：フレイル

フレイルは、Frailty "Frail" の日本語訳として使用され、高齢期において生理的予備能が低下してストレスに対して弱くなり、不健康を引き起こしやすい状態とされます。



◎日本でのフレイルの判定基準

- ・体重減少　・筋力低下
- ・疲労感　・歩行速度の低下
- ・身体活動の低下

左記表の3つ以上に該当すると判定、1～2個の場合はプレフレイルと判定されます。

●2020年改訂 日本版CHS基準（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2kg以上の（意図しない）体重減少がある
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

※出典：Satake S, and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993より引用

◎フレイル対策

予防に最も効果的なことは運動です。
特に筋力を強化するようなトレーニングが
効果的ですが、続けることが大切です。
左記表のような練習や日常生活の中で少し
工夫（トイレの後、つま先立ちで手洗い）
をしてみるなど良いでしょう。



これから暖かくなります。簡単な運動から始めましょう。