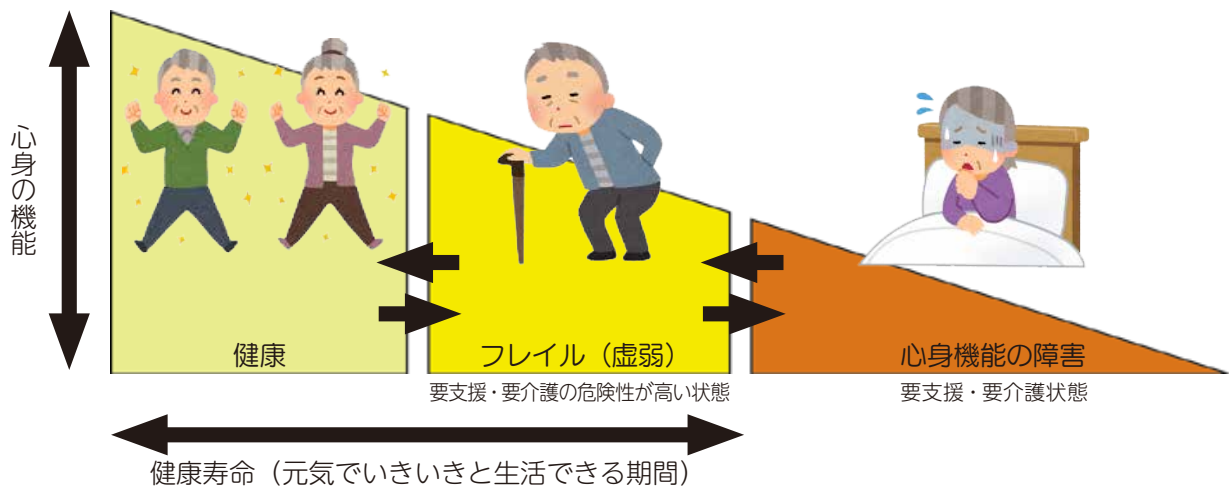




安平町地域包括支援センター保健師の上杉雄也です。突然ですが、みなさん“フレイル”という言葉を知ったことはありますか？最近、耳にする機会が増えてきています。今回は“フレイル”について説明していきたいと思えます。

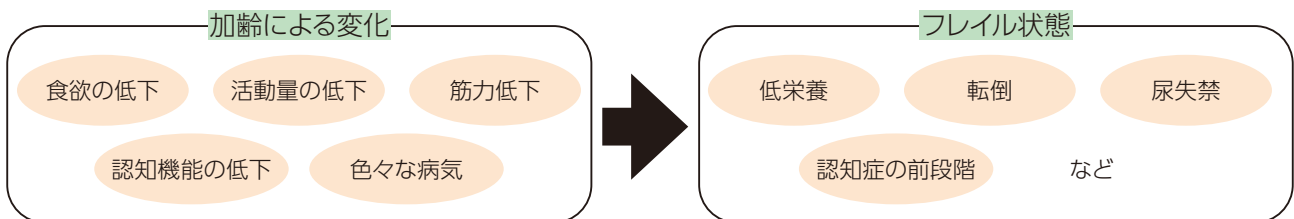
“フレイル”とは

高齢になり、筋力や運動能力、認知能力、社会との繋がりなどが低下した状態を言います。健康状態と介護が必要な状態の間と言われており、フレイルになると、自立して元気に過ごす機能が低下していきます。そのため、日々の生活習慣の中で予防していくことが重要になってきます。



どうして“フレイル”になるの？

加齢により、身体的・精神的・社会的など様々な側面で変化が見られていき、下記の図のような変化からフレイルになってしまうことがあります。



しかし、リスクが高くなる一方で、そのまま悪化の一途をたどるわけではなく、日々の取り組みによりフレイルからの脱却は可能であると言われています。

“フレイル”の予防について

一般的に、フレイルの予防として運動が有効であると考えられています。しかし、最近は新型コロナウイルスの流行に伴い、外出を控えている方が多く、町でも事業が中止になるなど活動の機会が減っているのが現状です。それでも今できることはあります！

- 例えば ⇨
- ・密集地帯を避けて散歩を行う
 - ・3食しっかり食事を食べる
 - ・日記をつける
 - ・パズルやクロスワードを行う
 - ・毎朝、ラジオ体操を行う
 - ・テレビ体操を実施（あびらチャンネルで“ドメインリハ体操を実施中！”）など

これらのことを行うだけでも、フレイル予防に繋がります。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲労が回復しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。そのため、フレイルを予防し、抵抗力を下げないようにすることが必要であり、日々の生活が不活発にならないように心掛けましょう。