

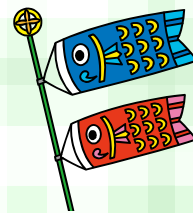
各居宅サービス担当者様

# うえるびーいんど

平成28年 5月 7日

第309号

ウェルビーイング (well-being) 身体的にも精神的にも社会的にも良好に「その人にとってより良く生きていく」ということを意味する言葉です。  
この紙面において、医療・介護に関する情報を  
お伝えしていければと思っています。



## 高齢者はメタボより「フレイル」に注意

内臓に脂肪が蓄積して生活習慣病の危険が高まることを「メタボリックシンドローム」(メタボ)と呼ぶことはよく知られています。最近では、運動機能が低下した状態になる「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、ロコモ)も提唱され、徐々に認知されるようになってきました。

それでは、高齢になって筋力が衰え、短い距離を移動するのも大変で、そのうえとても疲れやすい。高齢者の多くが老化現象だと感じていた症状のことを、「フレイル」と呼ぶことはご存知でしょうか。「フレイル」は虚弱や老衰などの意味を指す「Frailty」という英語を元にした考え方です。

国立長寿医療研究センターは、後期高齢者の保健指導にとって最重要なのは「フレイル」対策であるとする研究報告書をまとめました。

国内の高齢医学分野の研究を複数分析したところ、肥満よりも、栄養不足に伴って体力、認知機能などが低下する「虚弱」の深刻さが浮かび上がりました。高齢者が要介護の状態になる要因を見ると、フレイルに関するものが5割超となっており、脳卒中など生活習慣病関連の3割より多いということがわかりました。

さらに、フレイルが骨折や転倒などにも密接に関係しており、こうした怪我で要介護になった人の25%以上が、フレイルを経由していると分析しています。

75歳以上になると、食べる力が衰え、体力や認知機能が低下し、行動範囲も狭まりがちになることから、報告書では、後期高齢者向けの保健指導として、虚弱状態のチェックリストの作成や、栄養士などによる訪問指導などの対策を強化する必要があると指摘しています。

### フレイルの要件

- ① 1年間で4~5kgの体重減少
- ② 疲れやすくなった
- ③ 筋力(握力)の低下
- ④ 歩行スピードの低下
- ⑤ 身体の活動性の低下

3つ以上該当でフレイル、2つ以下でも該当すればフレイル予備群とされます。

通所リハビリから訪問診療まで  
在宅サービスのことは、何でもご相談下さい。  
在宅で生活していく皆さんを応援します！



## 春日部厚生クリニック

TEL 754-4313  
介護連携室 根岸