



きんちゅう 健康ライフ



「フレイル」をご存じですか？

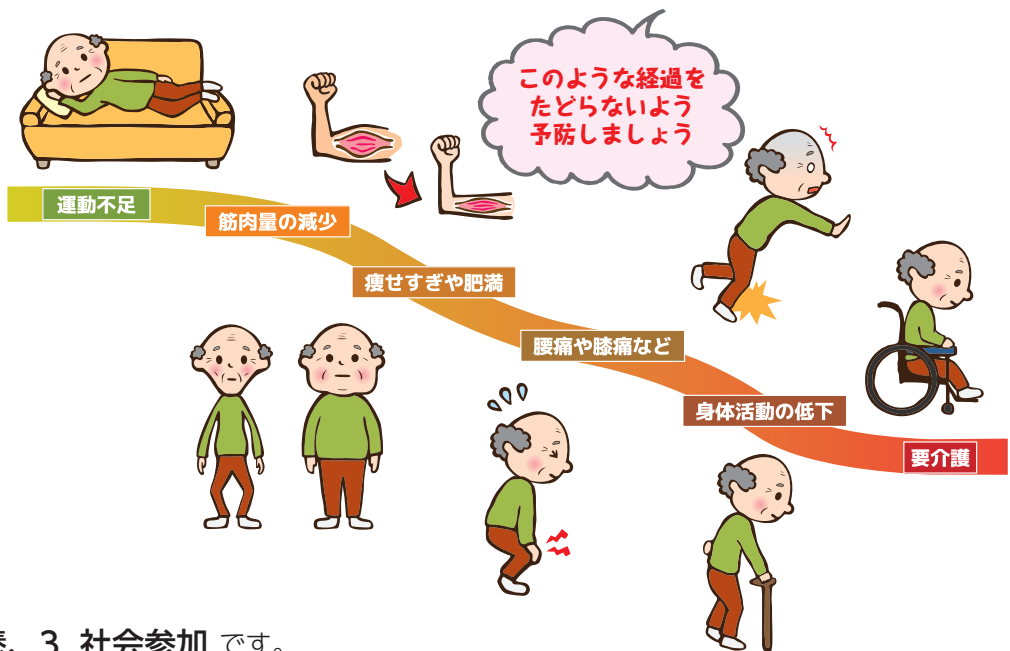
公立学校共済組合近畿中央病院
リハビリテーション士長

あおまつ ひろゆき
青松 裕之

皆さん、「フレイル」という言葉を聞かれたことがありますか？聞き慣れない言葉かと思いますが最近ではテレビ、新聞でも聞かれるようになりました。1990年代頃から医学界、医療界で使われ始めた比較的新しい言葉です。

「フレイル」とは年齢とともに生じる全身の体力の低下、筋力の低下や気力活力の低下のため、体調を崩したり入院したりした時の回復が悪く、介護が必要な一歩手前の状態のことを言います。「フレイル」を予防することは要介護状態を予防することにつながり、より長く、いきいきと暮らすことができます。

新型コロナウイルス感染症の流行で自宅にいる時間が増え、人と関わる機会が減っているのではないのでしょうか。こんな時こそフレイル予防が重要です。そこで「フレイル」予防の三つの柱を挙げます。



1. 運動、2. 栄養、3. 社会参加 です。

- 1. 運動**については継続的な運動の実施が最も重要ですが、いわゆる身体活動として家事や軽労作も運動ととらえることができます。積極的に日々の生活の中で身体を動かすように意識しましょう。可能であれば週1～2回の筋トレを実施することが望ましいです。最近ではインターネットで運動、体操の動画がたくさん見られますので利用するのも良いでしょう。
- 2. 栄養**については1日3食バランスよく特にタンパク質を積極的にとるようにしましょう。食することなく運動も社会参加もあり得ません。
- 3. 社会参加**は人とのつながりを意味し何よりのフレイル予防になります。仕事をはじめ趣味、地域サロンなどの通いの場に行ってみましょう。コロナ禍ではありますが、三密を避ける工夫がされている施設もありますし、屋外なら接近しない限りそれほど気にする必要ありません。

現役でバリバリ働いている方からすると「フレイルなんて関係ない」と感じる方もおられるかもしれませんが、最近では「メタボからフレイルへ」とも言われており生活習慣、食生活を見直し運動する習慣をつけ、若い頃からフレイルを予防する意識を持つことが重要だと考えられています。