

忍び寄るフレイルの危険



西神奈川ヘルスケア
クリニック 院長
あかばね しげのぶ
赤羽 重樹 先生

最近、思わぬところで転んでしまったり、お茶を飲んでいて咽せることはありませんか。そして、外出の機会が減っていませんか。そうした変化は、突然調子が悪くなったわけではないので、見過ごされてしまいます。フレイルとは、体力や気力、認知機能など、体と心の機能（はたらき）が徐々に低下してくる状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の状態であり、早く気づいて予防すれば、維持や改善も期待できます。「いつまでも自分らしく、自立した生活を送りたい。」と誰もが思いますが、具体的にはどうしたらよいのでしょうか。今回は、できるだけ自立した生活を送るために今からできることを考えてみましょう。横浜市では、「フレ！フレ！フレイル予防！」というタイトルのリーフレットを作成し、フレイルにつながる症状が現れていないか、フレイルになりやすい暮らし方をしていないか、が確認できるチェックリストを掲載しました。

チェックが付いた方には、リーフレットの中で、「今日から取り組むフレイル予防」として、「4つの柱と3つの取組」に分けて、対応をご案内しています。悪化を予防する取組について、具体的に触れています。

4つの柱

- 1 運動（体力の維持、筋力低下などによる運動機能の低下の防止）
- 2 お口の健康
- 3 栄養摂取（低栄養状態・栄養不足の防止）
- 4 社会参加の促進

3つの取組

- 1 心の健康
- 2 認知機能
- 3 健康と医療



これを実践していただくことができれば、健康寿命を延ばすことができます。ここには、チェックリストだけを掲載します。1つでもあてはまる方は、リーフレットを手に入れて中面をご覧ください。リーフレットは、お近くの区役所や地域ケアプラザ等に置いてあり、ご自由にお持ちいただけるようになっています。また、横浜市のホームページからもダウンロードが可能です。いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすために、ご自分の生活を見直してみましょう。

ここにチェックがついた方は	中面
● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いませんか	<input type="checkbox"/> はい 運動へ
● この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい
● ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
● 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※ささいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい 口腔へ
● お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい
● 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい 栄養へ
● 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ
● 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ 社会参加へ
● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ
● 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ こころの健康へ
● 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われていますか	<input type="checkbox"/> はい 認知機能へ
● 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい 健康と医療へ



横浜市ホームページ

元気なうちから介護予防 [検索](#)

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版（令和元年度）「後期高齢者の質問票」一部改変