

のどか通信



平成29年

12月

フレイルってご存知ですか!?

高齢になれば誰もが心身の機能が低下し、ストレスに対する抵抗力が弱まります。この状態をフレイルといいます。加齢でフレイルになるのはある意味自然なことです。けれど、そのために生活に支障が出たり、介護が必要となることはできるだけ避けていきたいものです。

フレイルについて少し詳しく説明しましょう。具体的には、

*身体的フレイルー筋肉が減る、筋肉・骨・関節などの運動器障害、口腔機能の低下

*心理的フレイルー軽度認知障害、抑うつ不安、意欲低下、精神的疲労感

*社会的フレイルー社会的孤立、閉じこもりといった幅広い範囲の不調を指します。

これは個々にみるのではなく、全体像としてみる必要があります。負の循環が起こります。

フレイルかも…と思われる症状、不調とは、①体重減少、②歩行速度低下、③記憶力低下、④主観的疲労感、⑤身体活動低下です。もちろん他の病気の可能性もありますので、きちんと診断をしてもらうことが大切です。

フレイル対策として大切なのは、運動と栄養です。筋肉を減らせないようにする為に、毎日3食しっかりと摂ること、日常での転倒や骨折防止を目標に運動をすることが大切です。運動は室内でもできる片足立ちやスクワットなどをしていきましょう。超高齢社会の今、フレイル対策をすることで、少しでも長く元気に自立生活を送れる

あなたはフレイル? (アメリカの評価法)



- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下



3つ以上 → **フレイルの疑い**

なら良いですね。

ただ、フレイル対策をしないと要介護になるという考えは間違いです。忘れてはいけないのは、皆必ず年をとり、介護が必要となるのも当たり前だということです。

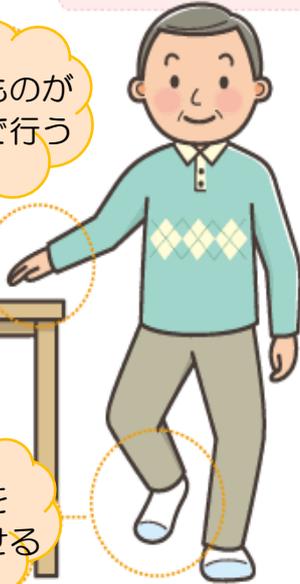
フレイル対策も周りが言うのでなく、それぞれがもっと楽しく長生きしたいと思うことが大切です。そのための一つの方法として捉えていってはいかがでしょうか。

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

つかまるものがある場所で行う

片方の足を少し浮かせる



両手でつかまっても良いです



その2 スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する



「できること」が増えるより、
「楽しめること」が増えるのが、
いい人生。



斎藤茂太

精神科医・随筆家

皆様、今年一年ありがとうございました。
どうぞ良いお年をお迎えください。

