

フレイルについて

畿央大学 D班

～目次～

- ①フレイルとは
- ②フレイルに陥りやすい要因について
- ③フレイルの予防方法

①フレイルとは

年を取って体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態を指します。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的
孤立性などの多面的な脆弱性も拡大しやすく、自立障害や死亡を含む健康障害も引きやすいハイリスク状態を意味します。
【フレイル診療ガイド2018年版】(日本老年医学会、国立高齢者研究所センター、2018)

厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

フレイルに陥ると

フレイルに陥ると…

- ▶ 病気にかかりやすくなる (インフルエンザや肺炎など)
- ▶ 転倒により、ケガをする可能性が高くなる
- ▶ 入院をきっかけに寝たきり状態になることもある



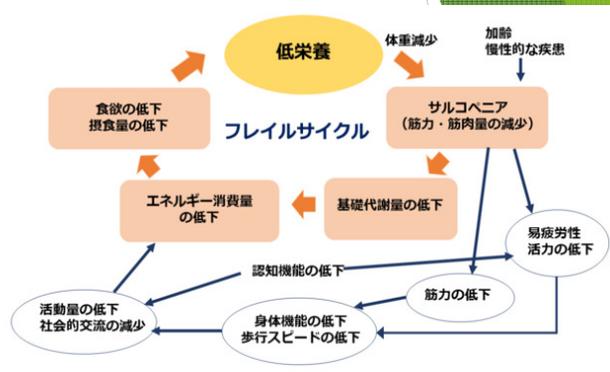
【出典】

公益財団法人長寿科学振興財団、健康長寿ネット 「フレイルとは」 フレイルとは | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

フレイルの進行

フレイルが進行すると...

- ▶ サルコペニアと低栄養を繰り返す「フレイルサイクル」に陥る
- ▶ 要介護状態になってしまう危険性が高まる
- ▶ 栄養や運動習慣など生活習慣を整えると、健康な状態に戻ることができる



早期発見・早期対策をすることが大事！

【出典】
 一般社団法人日本老年医学会 「フレイルとは何ですか？放っておくとどうなりますか？」 frail_pamphlet.pdf (jpn-geriat-soc.or.jp)
 公益財団法人長寿科学振興財団、健康長寿ネット 「フレイルの原因」 フレイルの原因 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

「イレブンチェック」11項目		回答欄	
栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を使った食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	③ 「さきかい」「たくあん」「くらの」固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動の1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

【出典】
 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

「イレブンチェック」

イレブンチェックでは、「栄養」「運動」「社会参加」といった項目を基に自身のフレイルの度合いを確認することができる。

計11項目の質問に「はい」「いいえ」で答えていき、色付き回答欄の回答が5個以上ならフレイルのリスクが高く、少なければ少ないほど、フレイルのリスクは低くなる。

フレイルチェックは定期的な受け、リスクや要因がないかどうかを確認することで早期の発見・対応に繋げることができる。

②フレイルに陥りやすい要因



- ・ロコモティブシンドローム (運動器症候群)
- ・運動量、筋量の減少
- ・食事量の減少
- ・低栄養

精神・心理的 要因

- ・認知機能の低下
- ・うつ

社会的要因

- ・人との交流が減少
- ・孤食
- ・閉じこもり
- ・孤独になる
- ・収入が減る

③フレイルの予防方法

- ▶ **栄養（食・口腔機能）**・**運動**・**社会参加**の3つの柱をうまくリンクさせて生活サイクルに組み入れていくことが大切



フレイルの予防方法 栄養(食・口腔機能)

「老化予防を目指した食生活指針14カ条」

- ▶ 地域の施設、高齢者の栄養改善の介入研究から作成。
- ▶ 高齢者の体重減少、低栄養を予防するための食生活に関する指針。

▶ 内容例

1. 3食のバランスを良くとり、欠食は絶対に避ける。
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する。

出典：健康づくりポータルサイト(healthy-life21.com), 「老化予防を目指した食生活指針14カ条(東京都健康長寿医療センター研究所)」, <https://healthy-life21.com/2016/05/06/nutrition/>, 最終アクセス2023年9月11日
「第4回 高齢者のための食生活指針」, <https://www.tvoivu.or.jp/net/essay/koreisha-teicivou-youin-tedate/koureisva-svokase-karushisha.html>, 最終アクセス2023年9月11日

～実際の食事のとり方～

▶ ポイント1

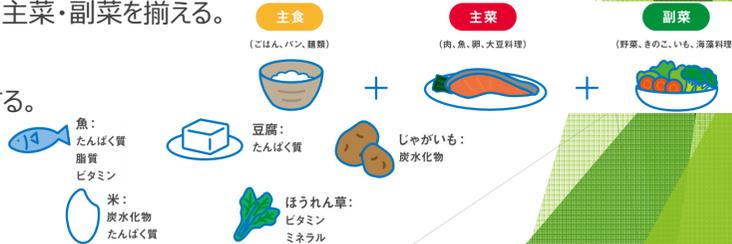
3食のバランスを良くとり、欠食は絶対に避ける。

▶ 朝食・昼食・夕食を欠かさずに摂取する。



▶ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を揃える。

▶ 色々な食材を使用する。



出典：厚生労働省，「食べて元気にフレイル予防(p6)」，<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>，最終アクセス2023年9月11日

～実際の食事のとり方～

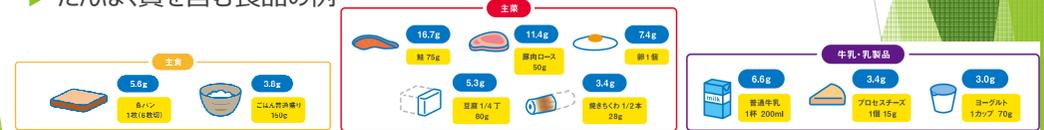
▶ ポイント2

動物性たんぱく質を十分に摂取する。

▶ 加齢に伴って、筋肉量の減少や筋たんぱく質合成が遅くなる。

▶ そのため、高齢者ではより一層たんぱく質の摂取が必要となる。

▶ たんぱく質を含む食品の例



▶ 動物性たんぱく質の方が栄養価の高いたんぱく質が含まれている。(植物性でも可)

▶ **※腎機能が低下している場合には医師にご相談ください。**

出典：厚生労働省，「食べて元気にフレイル予防(pp.8,9)」，<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>，最終アクセス2023年9月11日
 東京都福祉保健局，「1食べる」フレイル予防」，https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kaijo_frailty_vobo/vobopoint_eivo/02.html，最終アクセス2023年9月11日
 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所，「健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学(改訂第6版)」，株式会社南江堂，2020，pp.172-173

～実際の食事のとり方～

▶ ポイント2

動物性たんぱく質を十分に摂取する。

▶ 普段の食事にたんぱく質の多い食品を**加えたり、変えたり**することで簡単に補うことができます。



さらに工夫

・コヒーティムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
 朝食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとみましょう

・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう

・お弁当や外食は、おかずの種類が多い
 定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとみましょう

・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を

出典：厚生労働省，「食べて元気にフレイル予防(pp.10,11)」，<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>，最終アクセス2023年9月11日

ご清聴ありがとうございました。