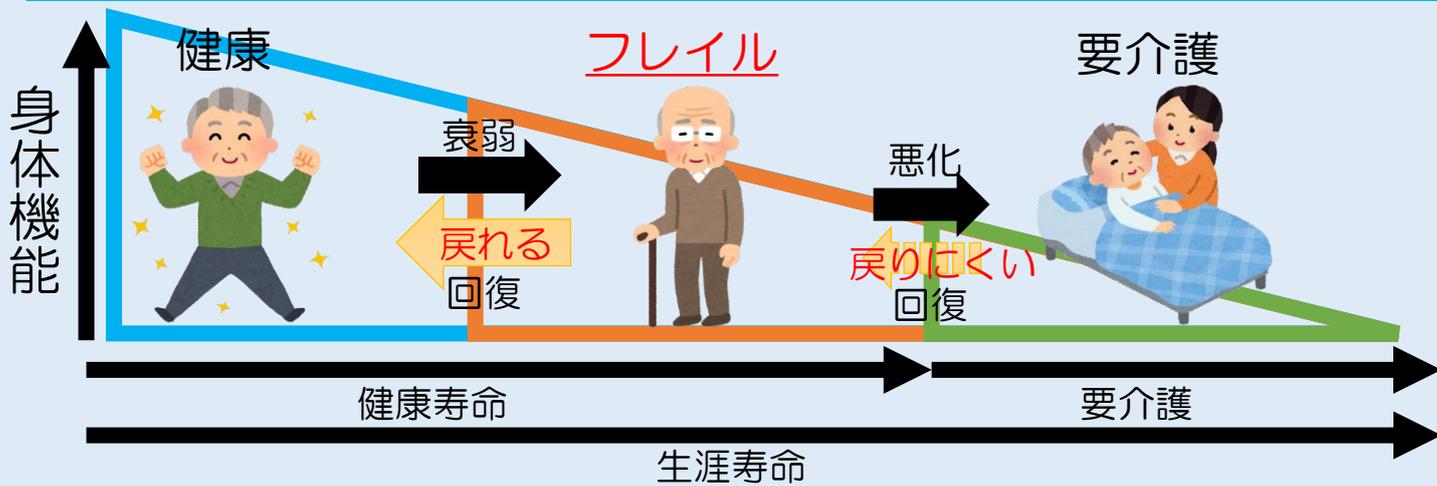


「フレイル」について

概要編

フレイルの概要



- 「フレイル」は健康な状態と要介護の間の状態を意味しています。**体が少し弱ってきた状態**です。
- 要介護になってしまうと、健康な状態に戻るのは難しいですが、フレイルは、**適切な方法で健康な状態に戻ることができる**とされています。
- 自分がフレイルになっていることに早めに気づき、対応することで健康寿命を延ばしましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授資料 改変引用

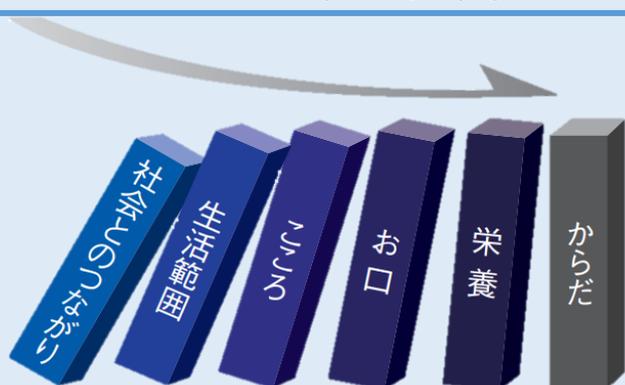
フレイルの多面性



国立長寿医療研究センター 荒井秀典 改変引用

- 1つの歯車が止まってしまうと、他の機能にも影響がでます。
- フレイルには多面性があり、**精神的な落ち込み**や、**外出頻度の減少**からもフレイルにつながると言われています。
- 閉じこもりと精神的な問題、身体的な問題の他にも、口腔機能の低下 (**オーラルフレイル**) や薬剤の問題 (**ポリファーマシー**) も関連があるとされています。

フレイルのドミノ倒し



引用：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

- 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。
- 社会との関わりが途絶えることで、**お口や栄養に問題**が生じ、最終的には体に影響を及ぼします。
- 普段他者と交流がない方や地域とのつながりがない方は、フレイルになる危険性があります。

セルフチェックしてみよう！ →裏面

基本チェックリスト(フレイルチェック)

	No	質問項目	回答	
社会参加	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動器	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養	11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	次の式で計算したBMI(体格指数)が18.5未満ですか *BMI【=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】※身長はm(メートル)で計算	はい	いいえ
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
外出	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

該当数 (ピンクに該当した数)

- ・ 0~3個 フレイルなし
- ・ 4~7個 フレイルの初期
- ・ 8個以上 フレイル



Satake S. et al. Geriatr Gerontol Int 2015

フレイルに該当した方や、市が行っている介護予防事業について知りたい方は、右に記載している市役所にお問い合わせください。地域で行われている集いの場や、介護予防に関わる情報を提供させていただきます。

問い合わせ先
うきは市役所 保健課
介護・高齢者支援係
0943-75-4105