

フレイルを知ろう！生活を見直そう！

フレイルとは

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことです。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、介護が必要になる可能性が高いといわれています。

しかし、フレイルは早い段階で生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。これからの人生を健康に楽しく過ごすために、自分の生活を知り、運動習慣などを取り入れていきましょう。まずはフレイルチェック表に取り組んでみてください。

①健康状態 <チェックNO.1>

*「④あまりよくない」、「⑤よくない」に〇がついたら…

健康状態がすぐれない原因はわかりますか？

それはいつから続いていますか？

もし、ずっと続いているようでしたら、一度かかりつけ医や保健センターに相談してみましょう。また、かかりつけ医がいない方は地域包括支援センターで紹介してもらうこともできます。



②心の健康状態 <チェックNO.2>

*「③やや不満」、「④不満」に〇がついたら…

毎日の生活を楽しめていますか？眠れない、食欲が落ちた、気分が落ち込むといったことはありませんか？

ゆううつな気分が続くようなら、医療機関や相談窓口（地域包括支援センターなど）を利用しましょう。うつ状態になると不活発になり、フレイルになりやすくなります。

☆改善ポイント

- 決まった時間に起きて日光を浴びましょう
- 気分転換の方法を見つけましょう
- 1日30分程度の適度な運動習慣を持ちましょう
- つらいときは無理せず、心身を休めましょう





③食習慣〈チェックN0.3〉

*「②いいえ」に○がついたら…

食事は毎日おいしいですか？朝昼晩と食べていますか？食事の支度が大変なときがありますか？体重が減ってきたりしていませんか？

「高齢者は粗食でよい」という人もいますが、筋肉が落ちやすい高齢期こそ、しっかりと栄養をとり、痩せすぎないことが大切です。

また、女性は骨粗しょう症になりやすく、骨がもろくなるため、カルシウムやビタミンDを多く含む食品をとりましょう。

肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品、緑黄色野菜、海藻類、イモ、果物、油（油脂を使った料理）の10種類を毎日食べるとフレイルになりにくいことが分かっています。全部は難しくても、少しずつ心がけてみましょう。

☆改善ポイント

- 主食、主菜、副菜を基本にしましょう
- 肉、魚、卵、大豆などのタンパク質をとりましょう
- 食欲がないときはタンパク質が多い主菜から食べましょう
- ビタミンDは魚、卵黄、きのこ類に多くふくまれています
ビタミンDは日光で活性化するので日光浴をしましょう



⑤体重の変化〈チェックN0.6〉

*「①はい」に○がついたら…

高齢期では、肥満よりも痩せすぎ（低栄養状態）に注意が必要です。小太りの方が病気への抵抗力が強いと言われています。体重が落ちると、筋肉量が落ちてしまうため、フレイルになる危険性が高くなります。

③食習慣にも解説がありますが、高齢期こそ栄養を積極的にとり、健康な体重を維持しましょう。

☆改善ポイント

- 痩せすぎていないか、定期的に体重をはかりましょう
- 半年で2～3キロ減った人は栄養状態や食事内容を見直しましょう
- 食事の用意が難しい人は、配食サービスやお惣菜を活用してみましょう



④口腔の機能 <チェックN0.4~5>

*「①はい」に○がついたら…

固いものが食べにくくなった、食事中にむせることが増えた、ということはありませんか？

口腔機能の衰え（オーラルフレイル）は全身の機能低下につながりやすいので注意が必要です。十分に食事が食べられず栄養がとりにくくなったり、『誤嚥性肺炎』になりやすくなったりします。

『誤嚥性肺炎』

- 飲み込む機能が衰え、口の中の細菌を含んだ唾液、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入り込むことで肺炎を引き起こします
- 高齢者は咳や熱などの肺炎の症状が現れにくいことがあります
- 口の中を清潔に保つこと、口の体操で口回りの筋肉を保つことが大切です

☆改善ポイント

- 毎食後、歯磨きやデンタルフロス、舌磨き、義歯を洗うなど、口の中を清潔に保ちましょう



- 半年～1年に1回は定期健診を受けましょう
- 高齢になるほど「飲み込む力」は衰えていきます。できれば毎日、お口の体操などで口周りの筋肉を鍛えましょう。下に体操の一例を載せてあります。

～口腔機能の低下を防ぐ体操～

- ①口を閉じたまま、頬を膨らませたりすぼめたりしましょう



- ②口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしてみましょう



- ③口を大きく開け、口角をしっかりとあげてたくさん笑いましょう





⑥運動・転倒〈チェックNO.7～9〉

*NO.7～8で「①はい」に、9で「②いいえ」に○がついたら…

歩く速さが以前より遅くなった、立ったり座ったりが大変だと感じることはありませんか？何もないところでつまづくことはありませんか？

以前よりも体を動かすことに困難を感じるようになってきた場合、フレイルの可能性がります。転倒による骨折は寝たきりにつながる大きな要因です。転びにくい体づくりと、転ばないように家や環境を整えることが大切です。

高齢期でもトレーニングで筋肉量を増やすことができます。



☆改善ポイント

- 毎日30分程度、筋トレや散歩など足腰の筋肉をトレーニングする習慣を持ちましょう
- 外出時はかかとがある靴をはき、必要に応じて杖や歩行器を活用しましょう
- 廊下や階段には手すりを設置する、滑り止め付き風呂椅子を使う、足元に物を置かないといった工夫をしてみましょう

⑨社会参加〈チェックNO.13～14〉

*「②いいえ」に○がついたら…

週にどれくらい外出していますか？地域の活動に参加していますか？

週に1回も外出しないなどほとんど自宅から出ない状態を「閉じこもり」といいます。外出の機会が減るとフレイルを招きやすくなります。できるだけ1日1回は外出し、社会参加の機会をもちましょう。

☆改善ポイント

- 買い物、通院、散歩もりっぱな社会参加です
- 月に1度は地域のイベントや趣味の集まりに参加しましょう
- ごみ捨てや買い物、犬の散歩など、家庭での役割を担うことで社会参加への幅が広がります



⑦認知機能〈チェックNO.10～11〉

*「①はい」に○がついたら…

脳の病気等によって記憶や思考などの認知機能が衰え、慢性的に日常生活に支障をきたしている状態を認知症といいます。軽度のうちであれば、認知機能の衰えは生活習慣の改善で回復したり、進行を抑えたりすることができます。気になる場合は地域包括支援センターや、医療機関の「物忘れ外来」へ相談することができます。



☆改善ポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレなどの運動習慣は認知症予防にも有効です
- 地域の介護予防教室に参加してみましょう
- 読書、囲碁・将棋、カラオケ、健康麻雀、ボランティア活動などに参加し、日ごろから脳へ刺激を与えるようにしましょう



⑧喫煙〈チェックNO.12〉

*「①吸っている」に○がついたら…

たばこは最大の健康リスクです。特に高齢期は、長年の喫煙習慣から少しずつ肺の機能が低下していき、呼吸が苦しくなったり、肺炎にかかりやすくなったりするCOPD（慢性閉そく性肺疾患）になるリスクが高くなります。息切れ、咳、痰が気になるようであれば一度受診しましょう。

☆改善ポイント

- 禁煙は何歳からでも効果があります
- 禁煙外来では禁煙を補助する薬もあります
- 禁煙は家族など周りの人の健康を守ることにもつながります

⑩周囲の支援〈チェックNO.15〉

*②に〇がついたら…

体調が悪いときや困ったときに相談できる人が身近にいますか？
今は頼ることがなくてもいつでも相談できる人がいると安心です。
近くに相談できる人がいない場合など、どなたでも気軽に地域包括支援センターに相談することができます。



☆改善ポイント

- 普段から家族、近所の人、かかりつけ医と積極的に交流を持ちましょう
- 東郷町には、ひとり暮らしをしている高齢者向けの「ひとり暮らし登録」があり、民生委員の定期訪問などのサポートが受けられます。
- 地区担当の民生委員も地域で暮らす方の心強い味方です

東郷町北部地域包括支援センター

☎0561-38-8551

担当：諸輪、和合、和合ヶ丘、諸輪住宅、白鳥、御岳、押草団地、北山台

東郷町南部

地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112

担当：傍示本、祐福時、部田、白土、春木台、西白土、部田山、清水

東郷町高齢者支援課 ☎0561(56)0735