

## ご存じですか？ フレイル

新型コロナウイルス感染症は、高齢者において感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。動かないこと（生活不活発）で、フレイル（虚弱）が進みます。

### フレイルとは

健康と要介護の中間の状態であり、年齢を重ねることにより「からだ」や「こころ」が弱った状態のことをいいます。一方で**生活習慣を改善していくことにより、健康な状態に戻ることが可能な時期**であるとされています。

フレイルは、日本老年医学会が2014年に発表した考え方です。

次に5つのチェック項目を挙げます。

一つでも当てはまるとフレイルかもしれません。

#### ① 体重減少

半年間で2~3kgの意図しない体重減少がある。



#### ② 疲労感

ここ2週間ほど、理由もなく疲れた感じがする。



③ 筋力低下

ペットボトルのふたが開けにくくなった。



④ 歩行速度の低下

横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなってきた。



⑤ 活動量の低下

外出が減り家にいる時間が多くなった。



いかがでしたか？

フレイルを予防するには生活習慣病の予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、持病のコントロールをして、悪化させないことが大切です。医師と相談して、現在の状態を維持しましょう。

生活習慣病の予防や、運動機能を維持するには、運動習慣を取り入れることが大切です。

日常生活では、歩く時間や距離を伸ばすなど、毎日続けられる方法をさがしてみてください。