

フレイルについて

～いつまでも健康である為に～

令和6年4月21日

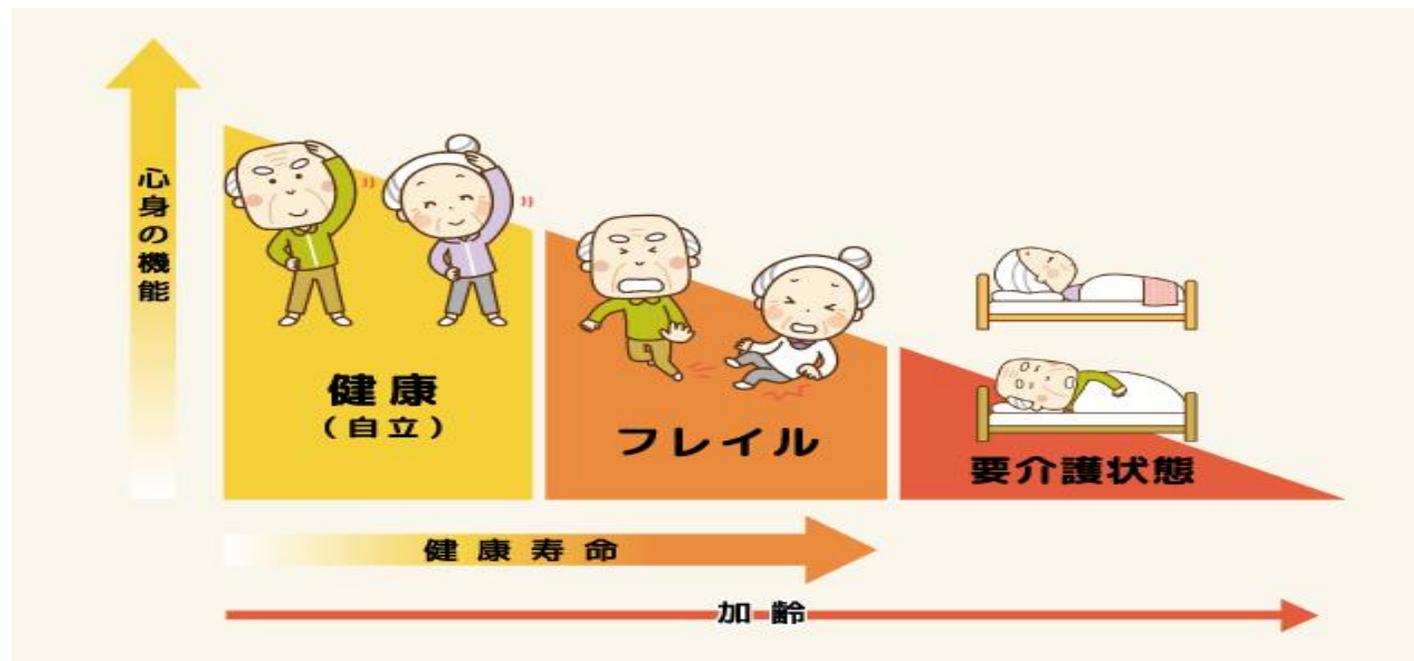
近畿大学薬学部 山田真規子

井内薬局実習生



フレイルとは…

筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態をいいます

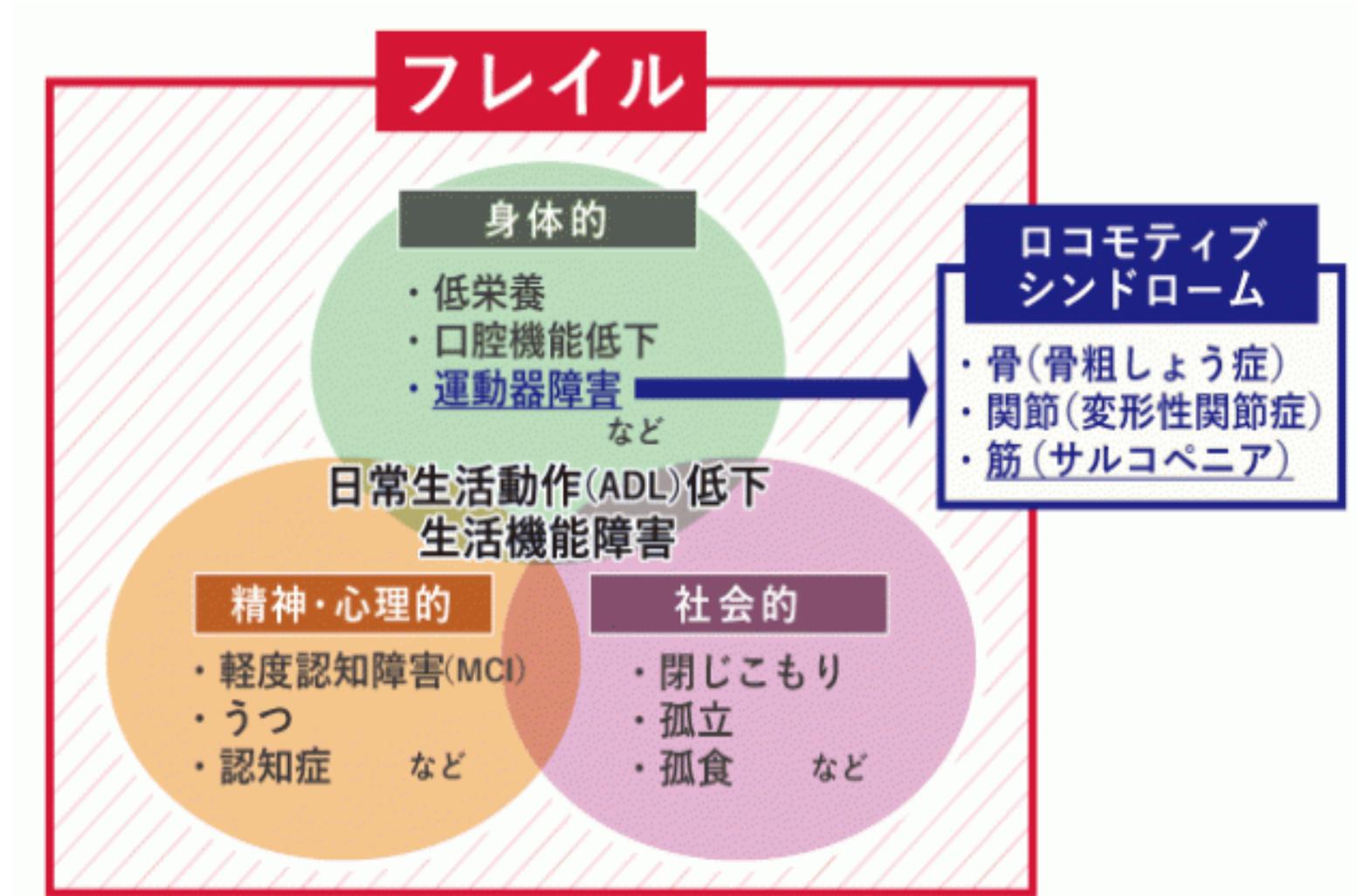


フレイルが進行すると要介護状態になり、寝たきりや死亡率の上昇が起こります。

ロコモ、サルコペニアとの違い

ロコモ→運動器の障害により、一人での移動に支障が出ている状態

サルコペニア→筋力が低下している状態

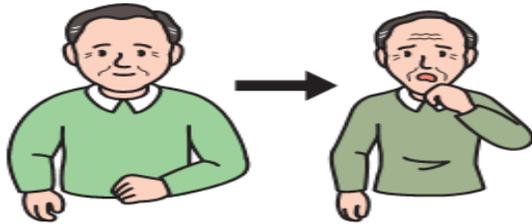


フレイルの診断基準は、体重の減少・疲労感・歩行速度の低下・筋力の低下・身体活動の低下があります。

生活習慣を改善することで、健康な状態に戻ることができます

フレイルとは

体重減少



疲労感



歩行速度の低下



筋力(握力)低下



活動量の減少



3項目以上該当
||
フレイル

1~2項目以上該当
||
プレフレイル
(フレイルの前段階)

フレイル予防・進行抑制には、**栄養・運動・社会参加**の3つの柱に取り組みましょう！



フレイルのアンケート実施 (3/28~4/13)

フレイルについてのアンケート

学会・大学での研究発表の為、フレイルについてのデータを集めています。
ご協力して頂ける方はよろしくお願いたします。

それぞれの質問に対して、当てはまるものに✓をしてください。

(1) 性別 男性 女性 どちらでもない

(2) 年齢 19歳以下 20~39歳 40~64歳 60~74歳 75歳以上

(3) 現在お持ちの疾患はございますか? はい いいえ

(3) で「はい」を答えられた方は疾患名をお教えてください。

高血圧 心疾患 脳血管疾患 糖尿病 高脂血症 腎臓病 呼吸器疾患
骨粗鬆症 脊柱管狭窄症 関節リウマチ その他 ()

(4) ここ10年で骨折の経験はございますか? はい いいえ

(5) 現在健康食品やサプリメントなどを使用されていますか? はい いいえ

(5) で「はい」と答えられた方は使用している健康食品やサプリメントの名前をお教え下さい。
()

(6) フレイルという言葉聞いたことはありますか? はい いいえ

(6) で「はい」と答えられた方はフレイルの意味をご存じですか? はい いいえ

(7) 簡単フレイルチェック

下記の質問に対して、当てはまるほうに✓をして右側についた✓の数を数えてください。結果の方も✓をよろしくお願いたします。

黄色の質問は「はい」、「いいえ」が逆のため、注意してください。

食事	1日3食きちんと食べている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	バランスの良い食事を摂るよう心掛けている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	お茶や汁物でむせることがよくある	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	「たくあん」くらいの固さのものが普通に噛み切れる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動	ウォーキングなどの運動習慣がある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	この一年で転んだことがある	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
社会性・心	毎日の生活に満足している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	周りの人から「物忘れがある」と言われる	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	普段から家族や友人と交流がある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	食事は家族と一緒に食べている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

結果 右側についた✓が6以上⇒**フレイルのリスクが高い**
3~5⇒**プレフレイルの可能性**
0~2⇒**健康**

(8) 指輪っかテスト (簡単に筋肉量のチェックができます)

1. 両手の人差し指と親指で輪を作ります

2. 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れず軽く囲んでみてください



3. 筋肉量をチェックできます



結果 掴めない ちょうど掴める 隙間ができる

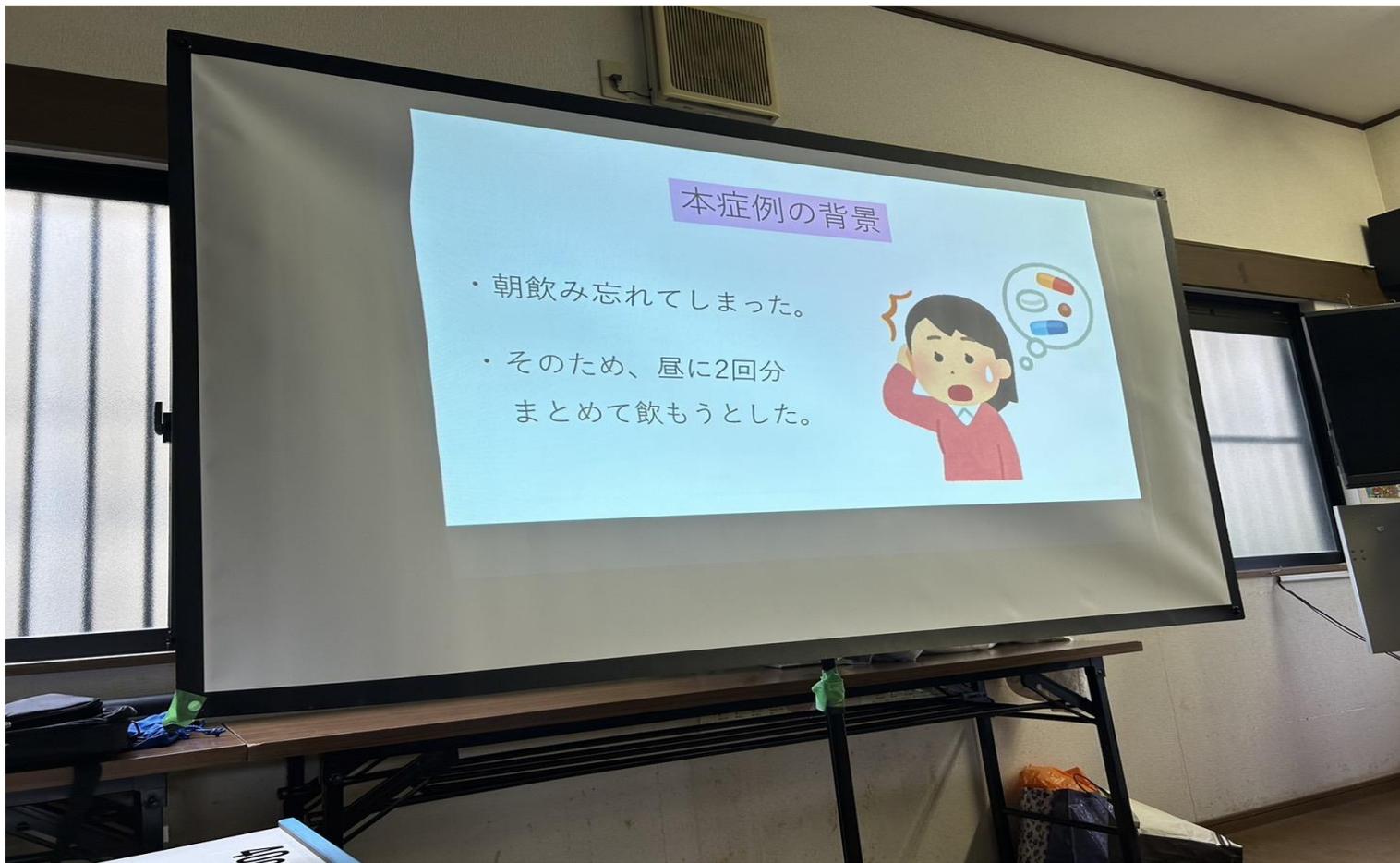
(9) 立ち上がりテストの結果 (○×で回答お願いたします)

立ち上がりテスト	両足	片足
40 cm		
20 cm		

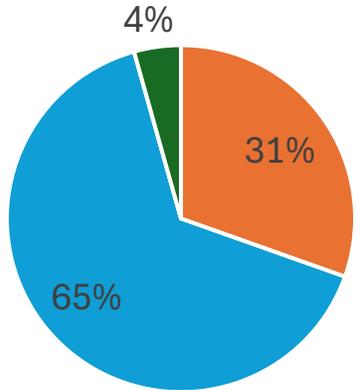
(10) 握力テストの結果 (数値で回答お願いたします)

握力テスト	右	左
1回目		
2回目		

ご協力誠にありがとうございました。

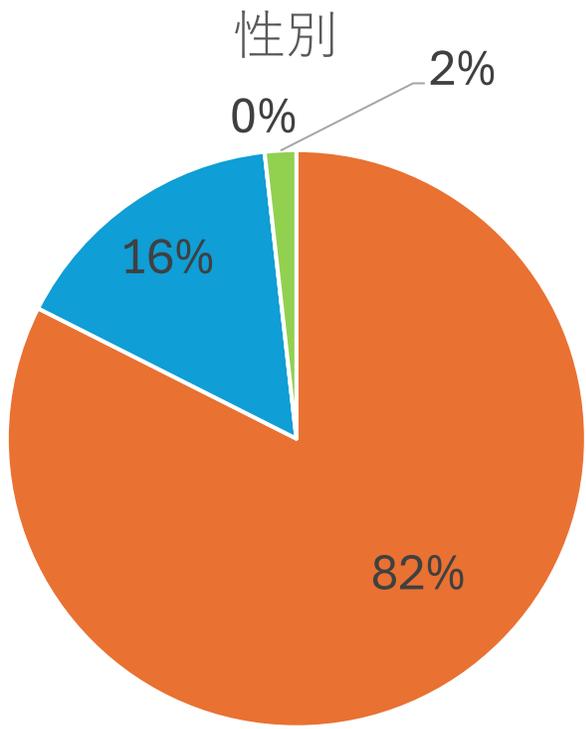


サプリメントを使用しているか (65歳以上)

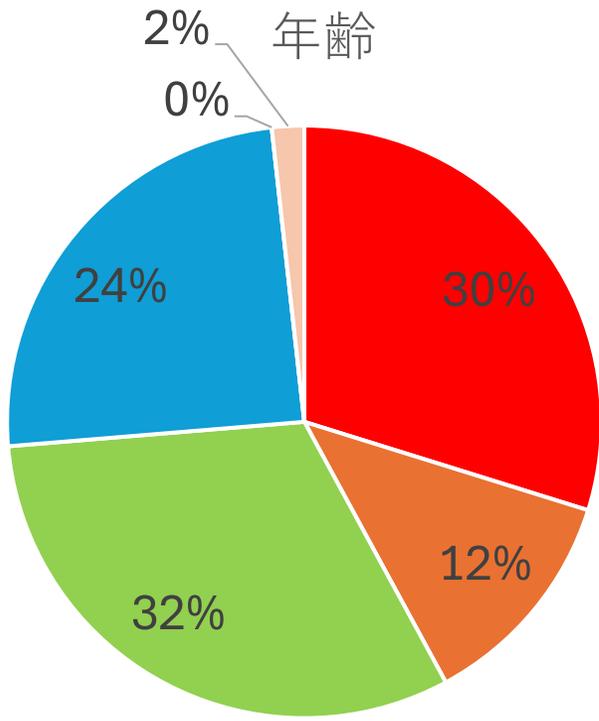


■ 使用している ■ 使用していない ■ 無回答

性別と年齢



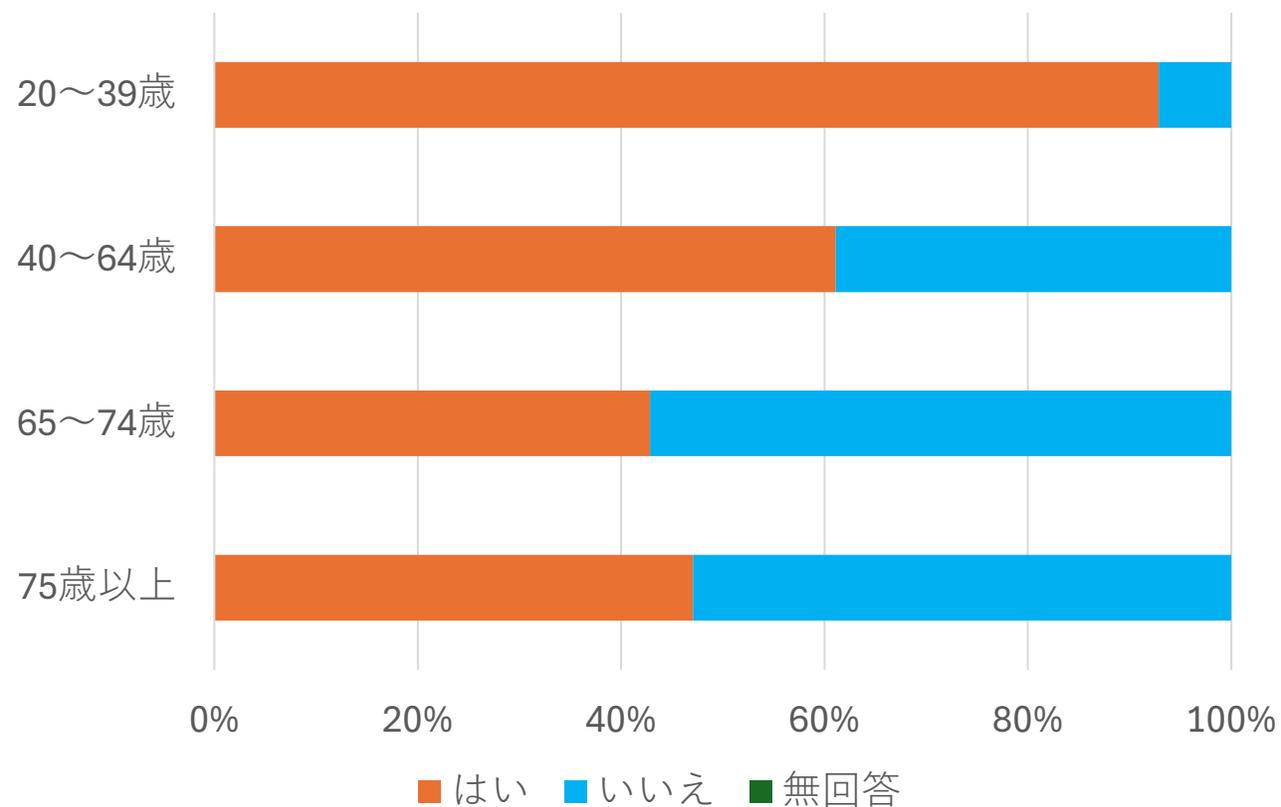
■ 女性 ■ 男性
■ どちらでもない ■ 無回答



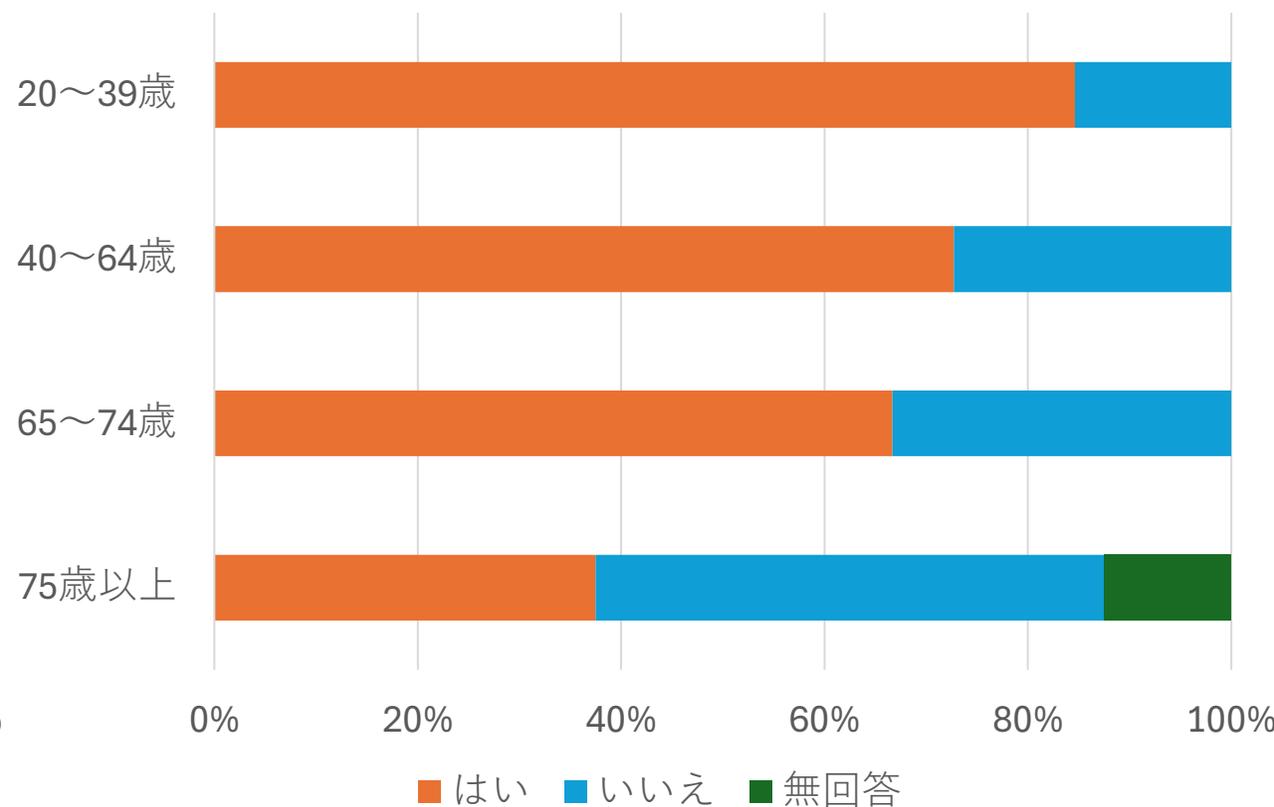
■ 75歳以上 ■ 65～74歳 ■ 40～64歳
■ 20～39歳 ■ 19歳以下 ■ 無回答

フレイルについての知識

フレイルという言葉聞いたことはあるか

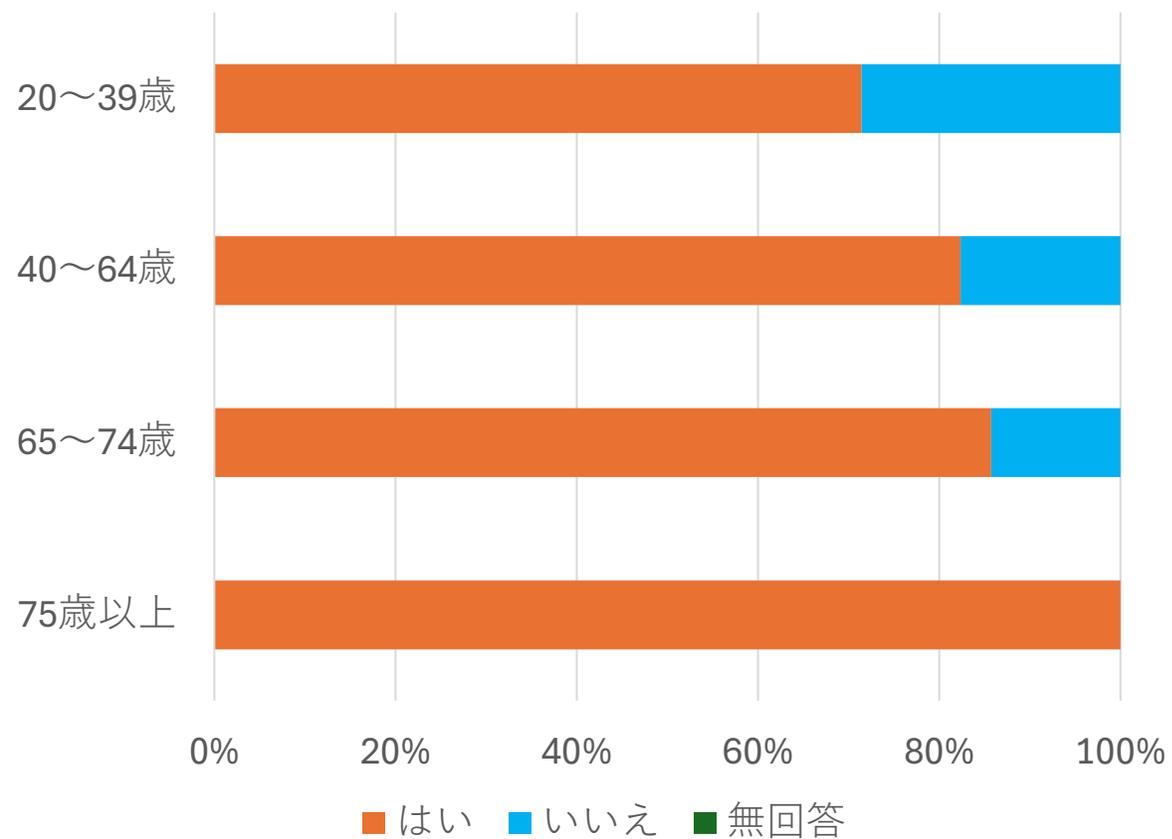


フレイルの意味を知っているか

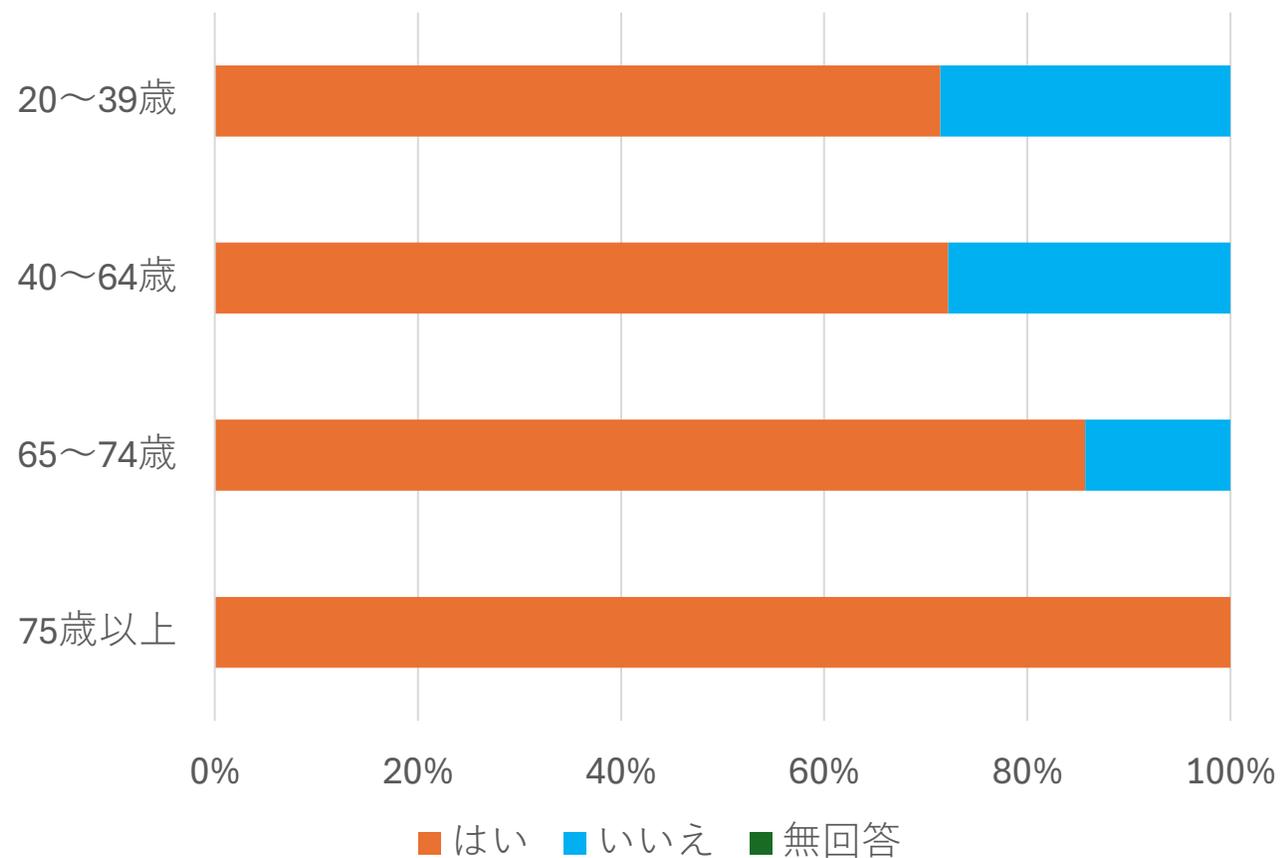


フレイルチェック（食事）

1日3食きちんと食べている

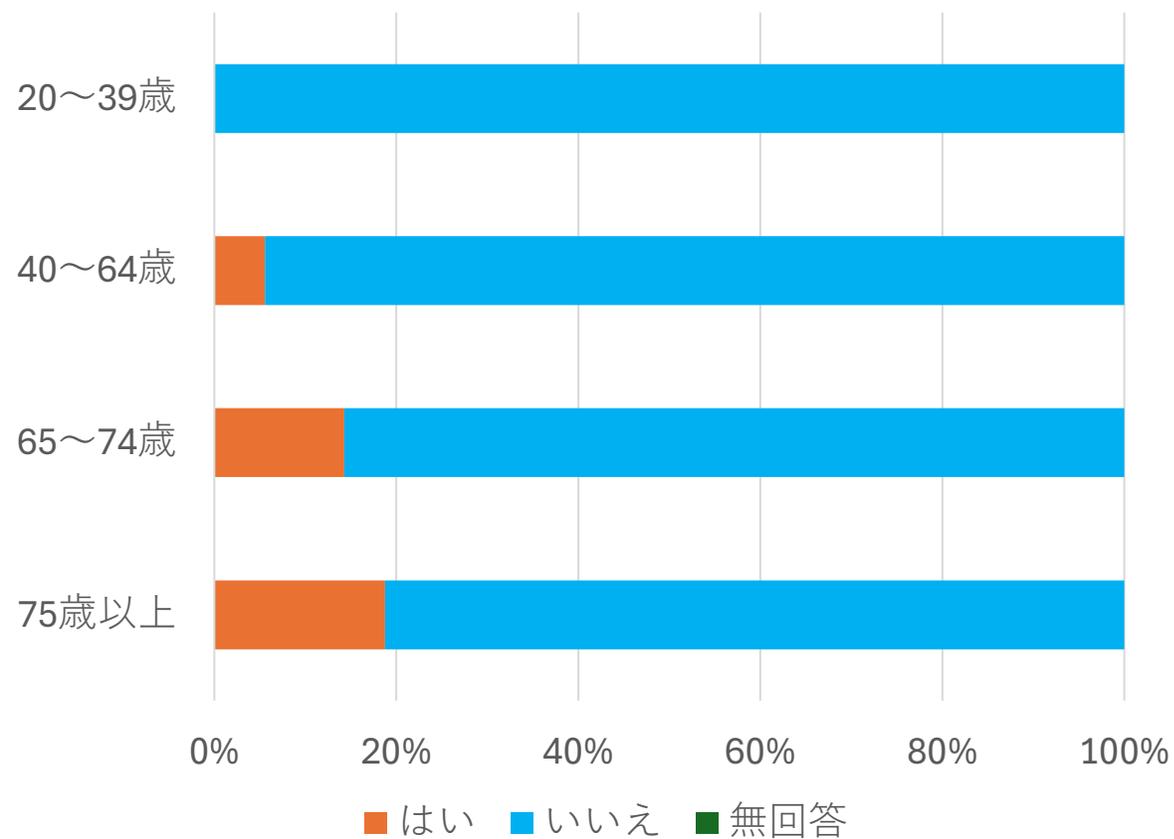


バランスの良い食事を摂っている

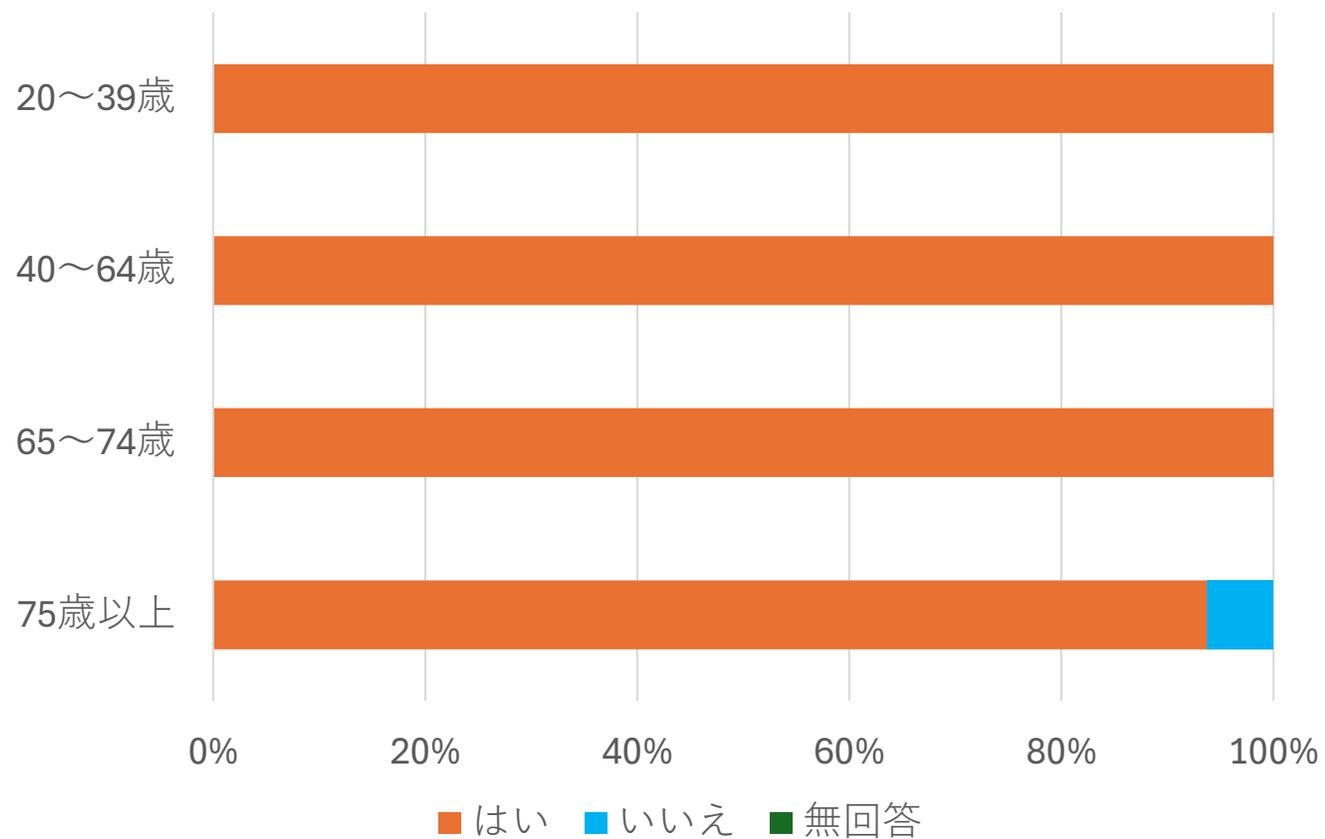


フレイルチェック（食事）

お茶や汁物でむせることがよくある

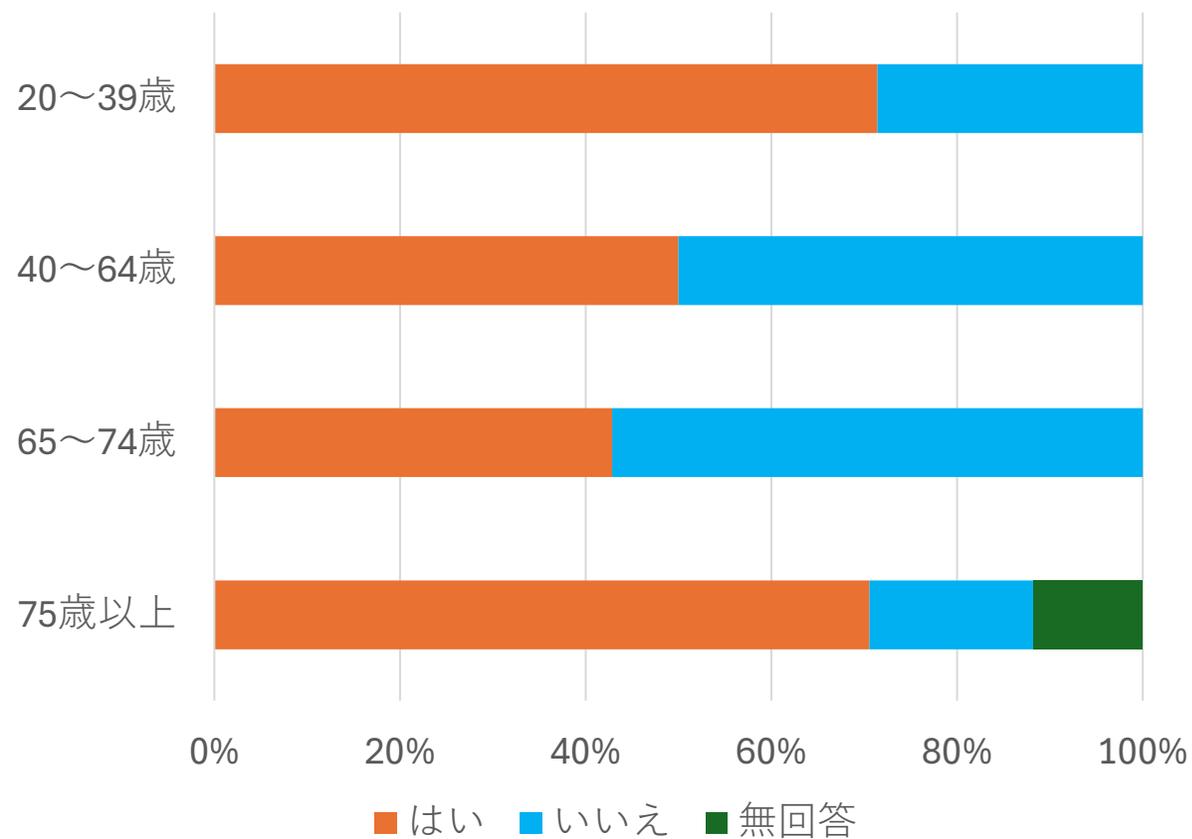


たくあんくらいの固さのものが噛み切れる

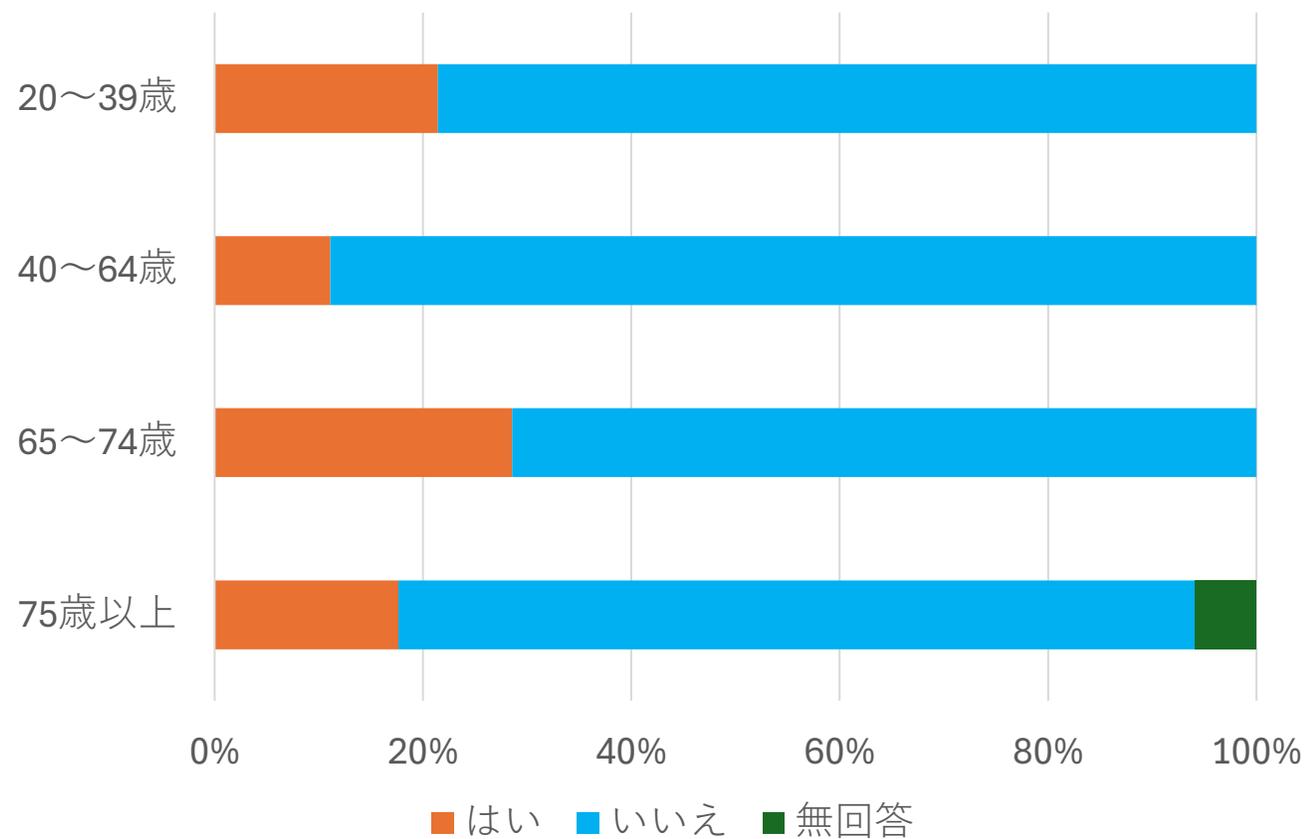


フレイルチェック（運動）

運動習慣があるか

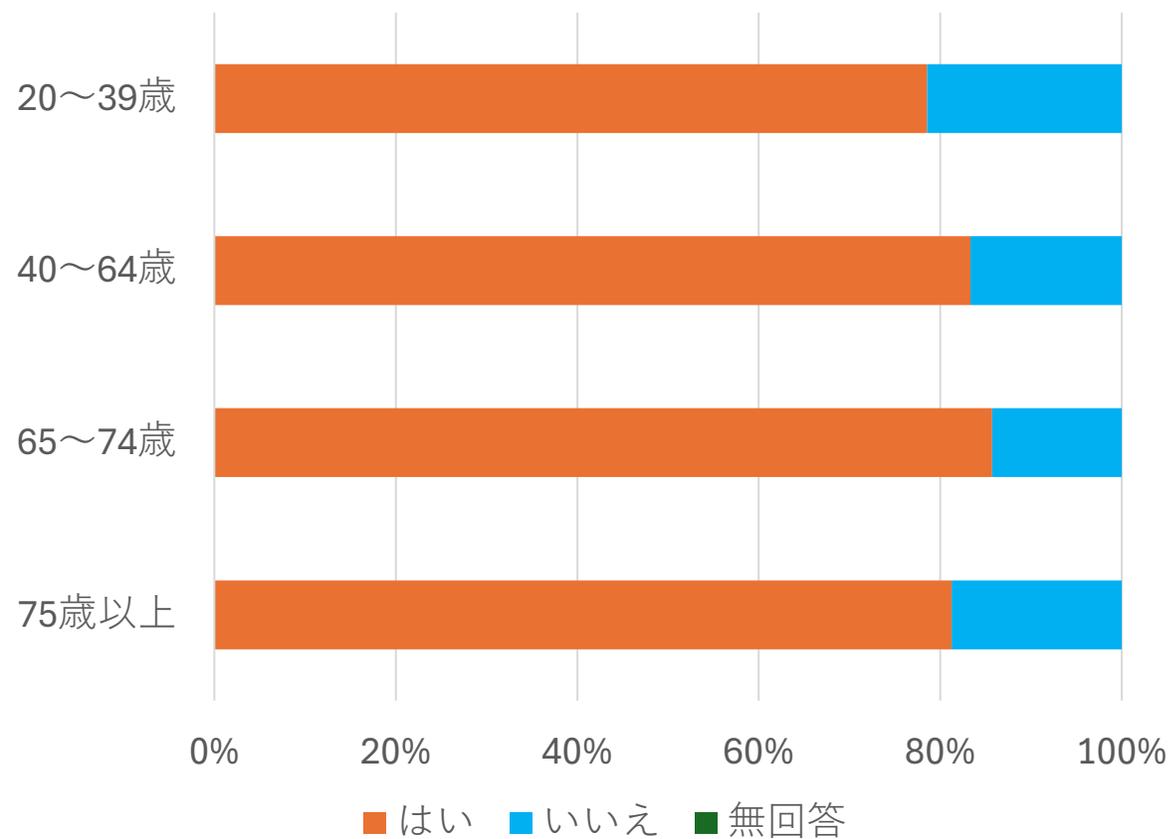


この1年で転んだことがある

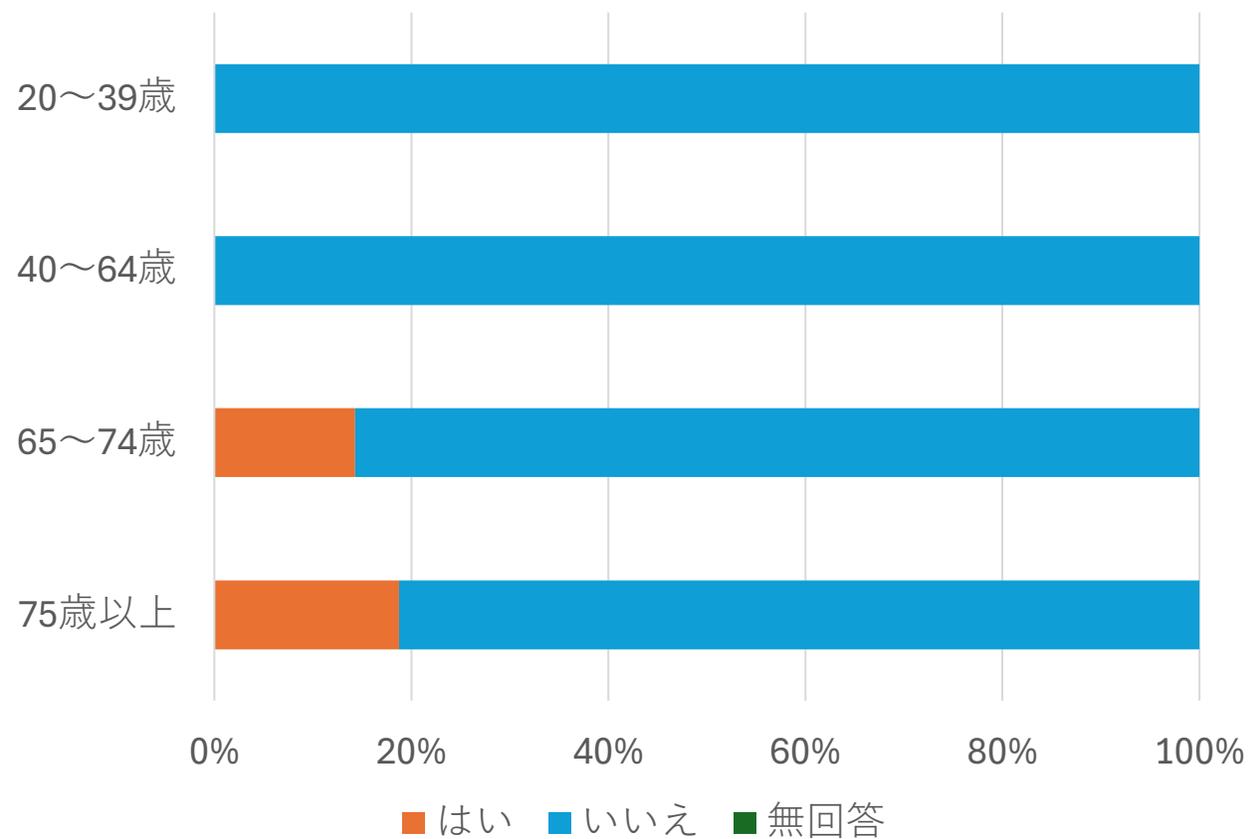


フレイルチェック（社会性）

毎日の生活に満足している

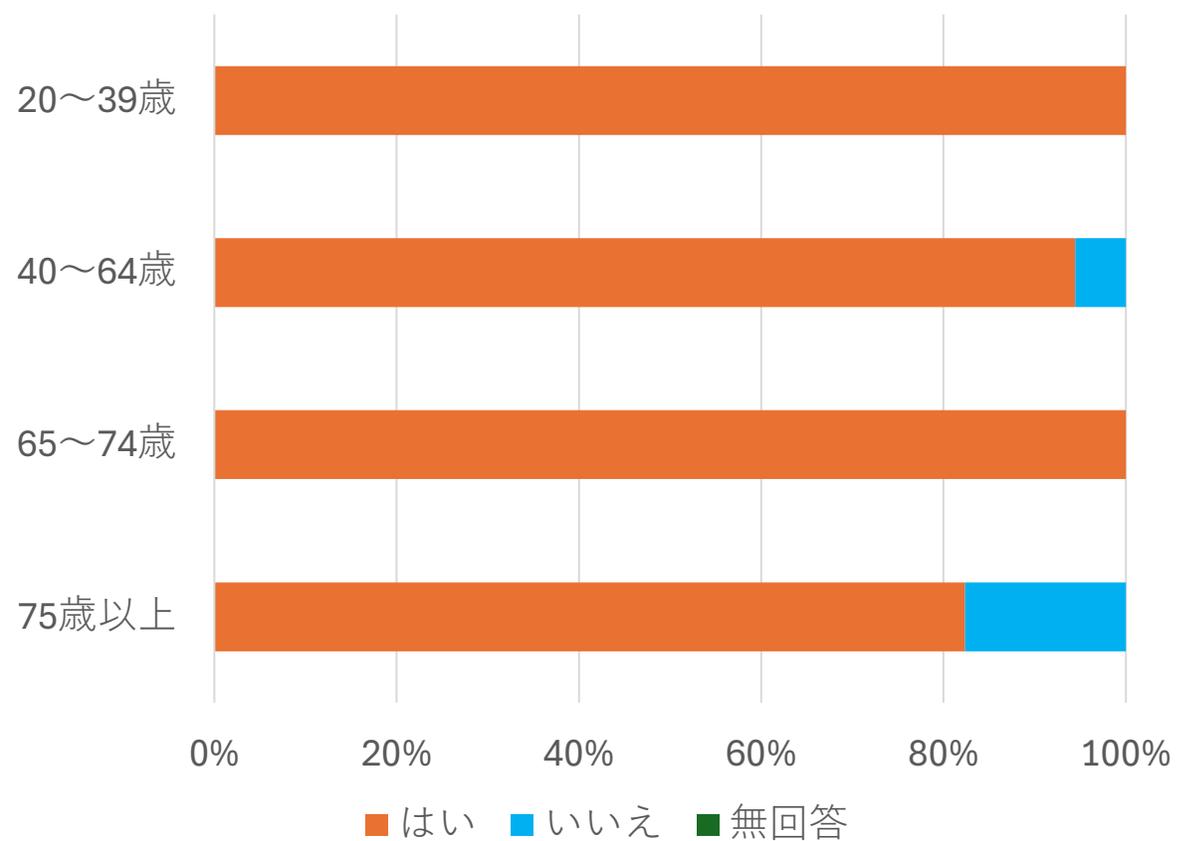


周りの人から物忘れがあると言われる

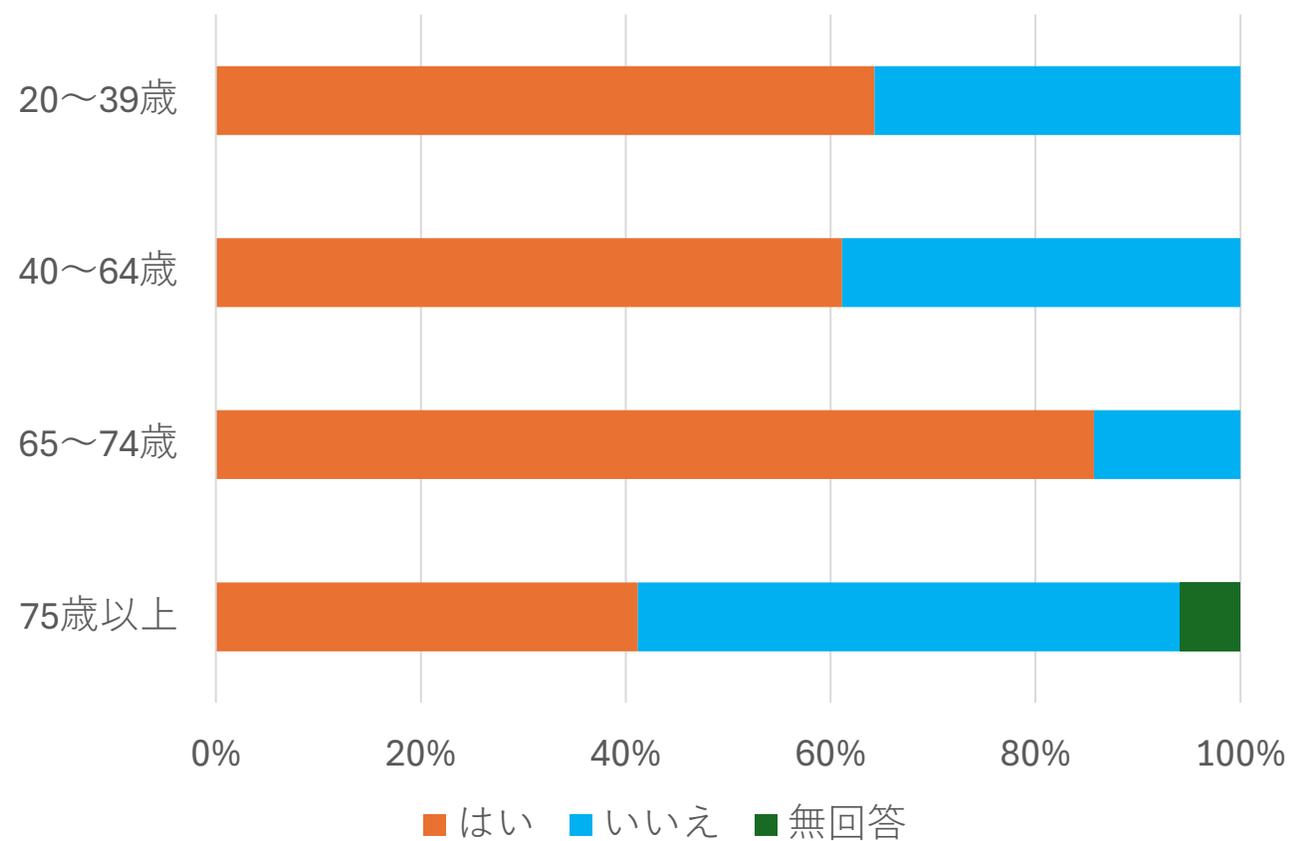


フレイルチェック（社会性）

普段から家族や友人と交流がある

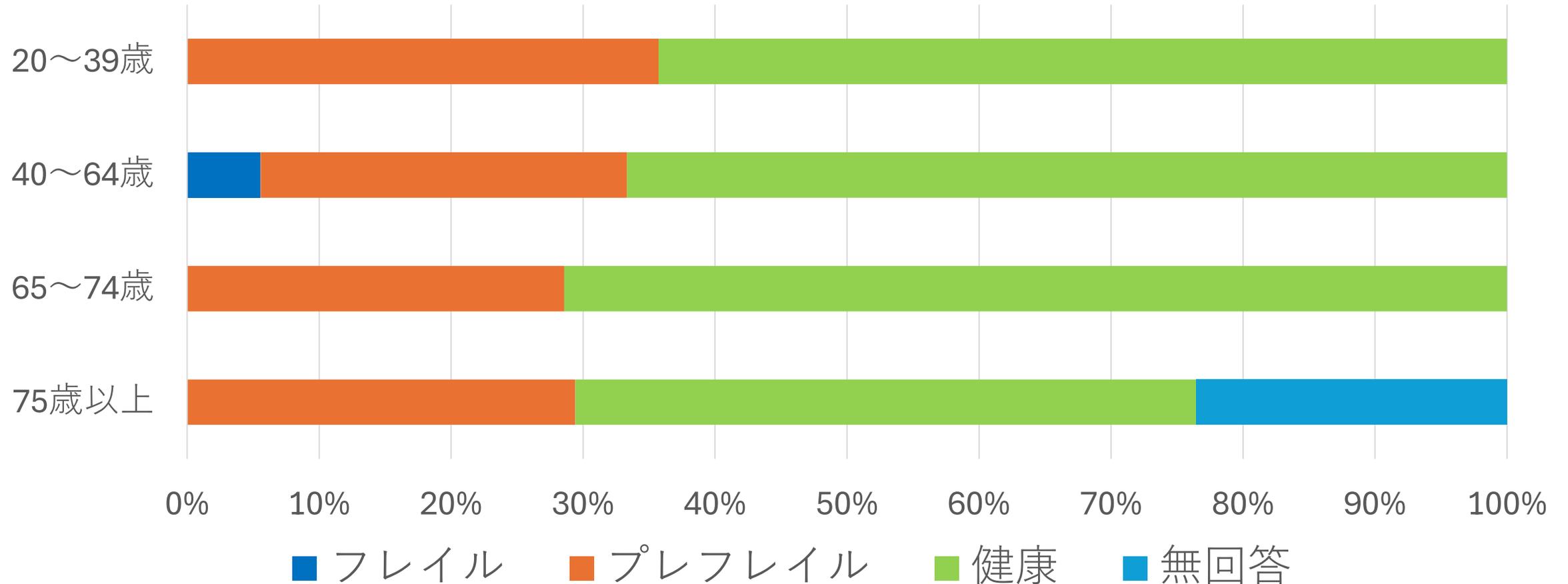


食事は家族と一緒に食べている



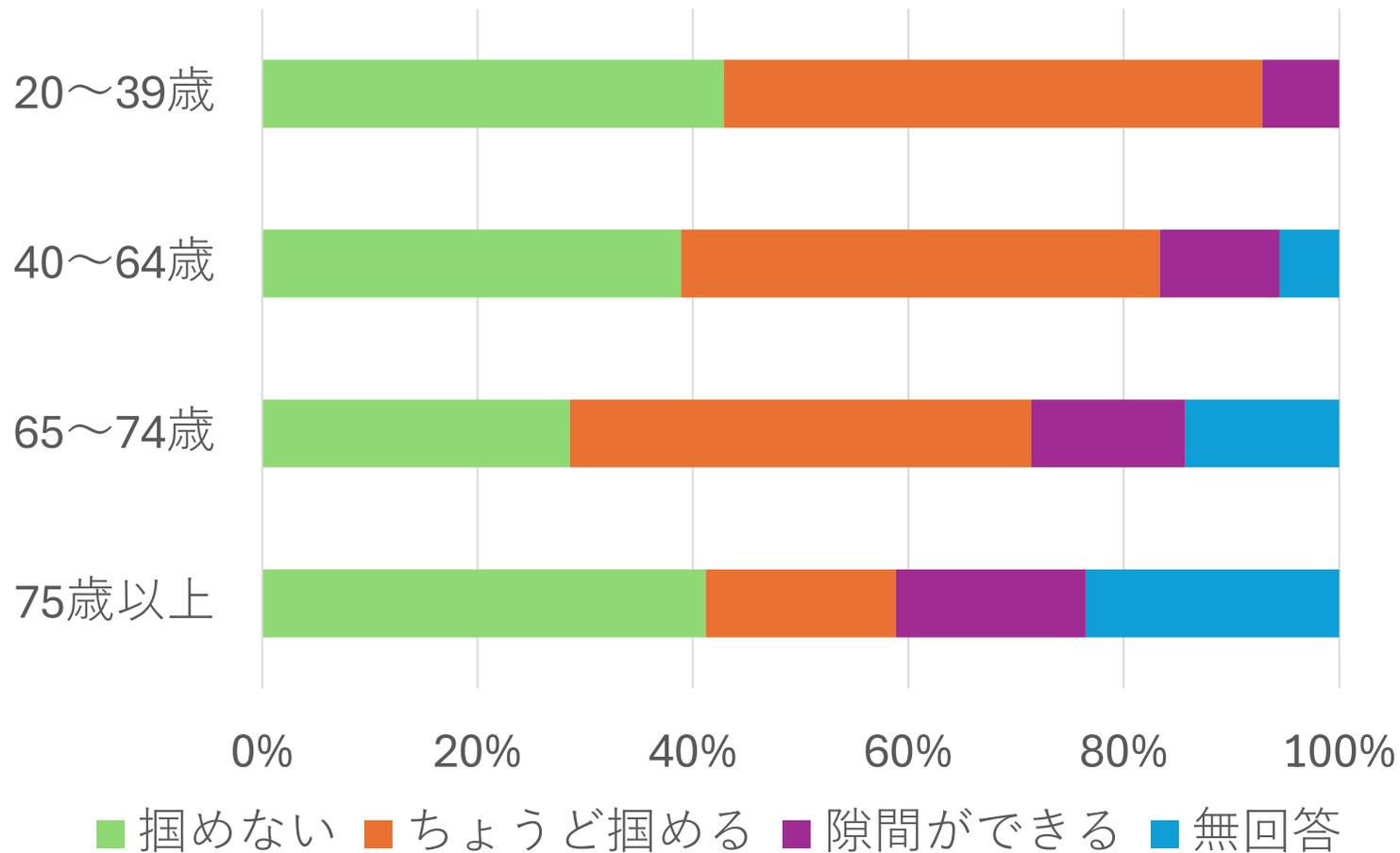
フレイルチェック

フレイルチェックの結果

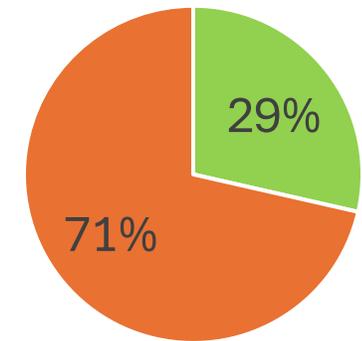


指輪っかテスト

指輪っかテスト

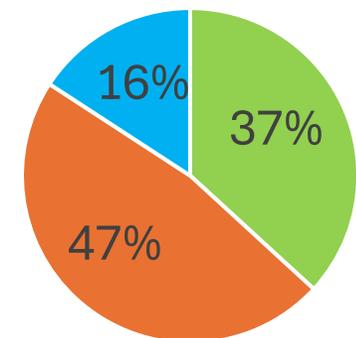


40歳以上男性における結果



■ 掴めない ■ 掴める

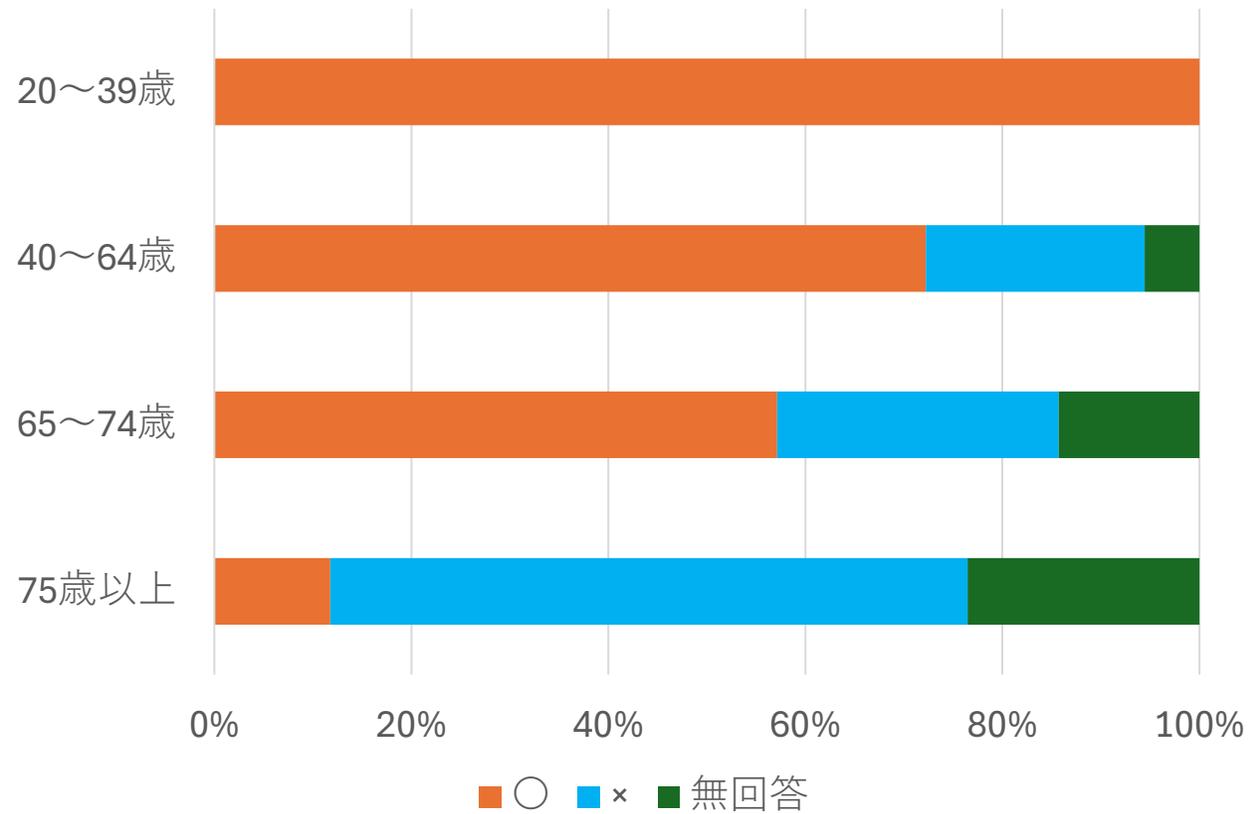
40歳以上女性における結果



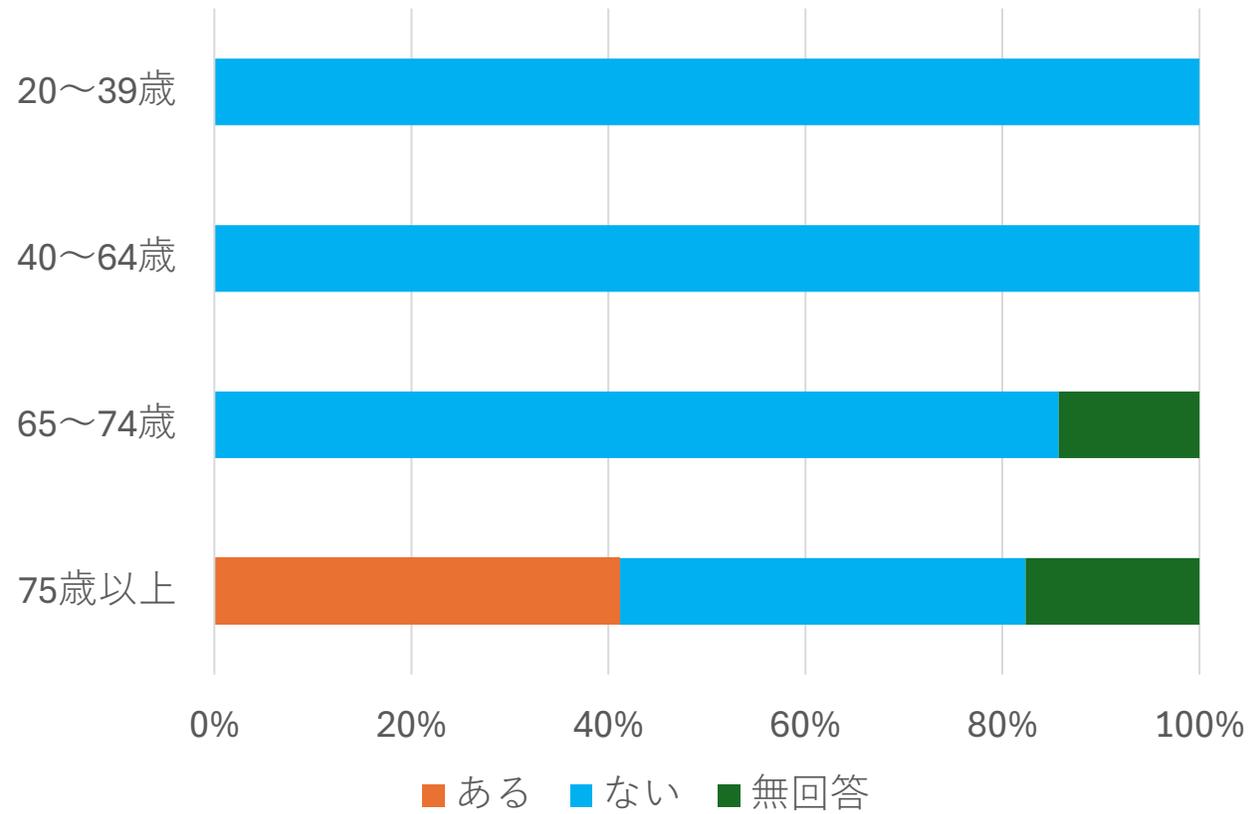
■ 掴めない ■ 掴める ■ 無回答

立ち上がり・握力テスト

立ち上がりテスト（40cm片足）



握力テスト（フレイルのリスクがある）



考察

1日3食、バランスの良い食事を摂っており、サプリメントを使用している高齢者が多かった

- 今回調査した元希者運動クラブの高齢者は、特に健康に関心がある人が多かった為、規則正しい食生活を送っているという割合が極めて高かった。独居の高齢者は、食事に気をつけていない方が多いと考えられる為、次回の調査では結果が変わる可能性があると思う。

高齢者に孤食の方が多かった

- まずは若い時から地域の活動に参加することで人との交流を心がけ、社会のコミュニティに属することが大切である。

40～64歳において片足で立ち上がれない方がいた

➤ 40歳以降、筋肉量が低下していくため若い頃から運動習慣をつけることが大切である。

フレイル予防体操

～座位での体操～

各5～10回ずつできる範囲で行いましょう！

つま先かかと上げ

- ① ゆっくりつま先を上げる
- ② ゆっくりかかとを上げる

①②を繰り返す



ひざ伸ばし

- ① つま先は上向きで、片方のひざをゆっくり伸ばす
- ② 上で止めてからゆっくり降ろす



足踏み

- ① 背中を伸ばして座る
- ② ゆっくり大きく足踏みする

かかとから床につけるように意識しましょう！

～立位での体操～

かかと上げ

- ① 足を肩幅に開く
- ② ゆっくり両足のかかとを上げる
- ③ ゆっくり両足のかかとを降ろす



足のうしろ上げ

- ① 上体を少し前に倒す
- ② 片足をまっすぐ後ろに上げる（この時、膝が曲がらないようにする）
- ③ 少し止めてからゆっくり足を降ろす



音楽を聴きながらや、家族や友人と一緒にやるとより楽しく続けられます！



運動の他にも、食べ物ではお肉・魚・大豆製品・卵・乳製品などのタンパク質をしっかりと、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！
また、骨の維持・形成にはビタミンDがかかわります。ビタミンDは光を浴びることによって作り出されるため、毎日太陽の光に当たるようにしましょう！

謝辞

元希者運動クラブポピーの皆様をはじめとする、
ご協力してくださったすべての方々に深く感謝
申し上げます。

ご清聴ありがとうございました