

[フレイルとは]

加齢とともに運動機能や認知機能が低下して心身の脆弱性が日常生活に及ぶと介護が必要となる。高齢者の介護は超高齢社会に突入した日本の最重要課題である。

介護状態に移行する前に早く気づき、正しく介入をするために提唱された概念が「フレイル」である。

フレイルとは、健康な状態と介護状態の中間の状態をいう。

フレイルの基準はFriedが提唱したものが採用されていることが多い。基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはプレフレイルと判断する。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険がある。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授
愛知淑徳大学健康相談室 室長
愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

