

できる
ことから
はじめよう!

“フレイル”

を知って

イキイキとした毎日を



監修

東京都健康長寿医療センター糖尿病・代謝・内分泌内科
フレイル予防センター長、健康長寿医療研修センター長

荒木 厚 先生

ある日の町内会での1コマ…



Iさん
70歳代女性

あら、Sさん、Wさん、お久しぶりですね！
このところ、来てなかったんじゃない？

Iさん、こんにちは…
近ごろ、よく眠れなくて…
身体がだるいから、
出かける気がなくてねえ。



Sさん
70歳代女性

Sさん、あなたもですか。
わたしは最近、目が見えづらくて、
好きだった読書もやめてしまっ
たんですよ。楽しみが減ったね…



Wさん
70歳代男性



二人ともそれはいけないわね…
わたしはこの間、地域のイベントの
「フレイルチェック」に行ってみたんですよ。

「フレイルチェック」？
それってどんなことがわかるのかしら？



「フレイル」っていう状態に
なってないかチェックできますよ。
食事や運動に気を使い始めて、
調子がいいのよ。

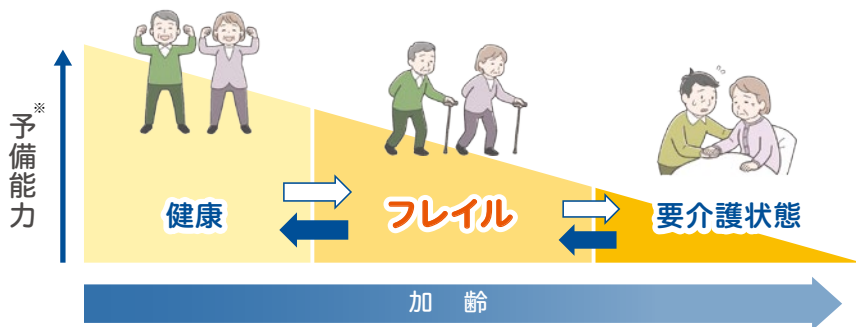
わたしたちも行ってみたいわ。
くわしく教えてください！





フレイルってなあに？

A フレイルとは英語の「Frailty(虚弱)」を語源とした言葉であり、「健康」と「要介護状態」の中間の状態のことです。

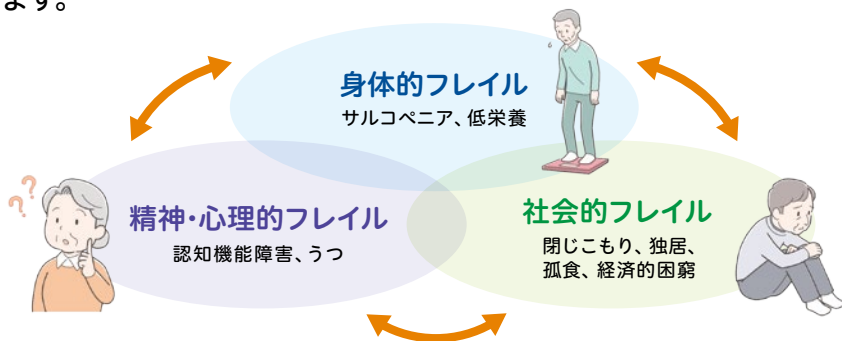


※平常時の状態からストレスが加わったときに対応できる潜在能力



フレイルになるとどうなる？

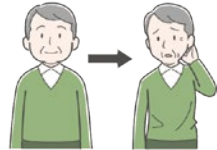
A フレイルをそのままにしておくと、寝たきりや要介護状態につながるおそれがあります。フレイルには身体の衰えだけでなく、精神・心理的な衰えや、社会性(社会参加)の乏しさも関係しており、互いに影響し合いながら悪いサイクルに陥って、フレイルを進行させることが知られています。



A これらのうち、**3つ以上**にあてはまる場合はフレイルの疑いがあります。

体重が減ってきた

6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少



筋力や握力が弱くなった★

〈握力〉男性：28kg 未満
女性：18kg 未満



疲れやすい

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする



歩くスピードが遅くなった★



活動性の低下

日常の買い物や、趣味の集まりなどに
出かけなくなった



★はサルコペニア(⇒p.9)のチェックポイントでもあります。



日常生活で心がけることは？

A1 持病の治療

今治療している病気を良い状態にコントロールすることが大切です。持病の悪化はフレイルを進行させ、病状のさらなる悪化にもつながることがありますので、しっかり治療を続けましょう。



きちんと
続けるぞ！



【持病の例】

- 糖尿病
- 肥満
- 心疾患
- 慢性腎臓病
- 慢性閉塞性肺疾患
- 骨粗鬆症
- 変形性関節症
- うつ病
- 認知症

A2 多種類のお薬の服用に対する注意

複数のお薬を服用していると、お薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあり、フレイルにつながるおそれがあります。多種類(めやす:5種類以上¹⁾)のお薬を服用している方は、医師と相談してみましょう。



1) 東京都健康長寿医療センター編. フレイルサポート医のための疾患治療マニュアル, 文光堂, p126-129, 2022.

A3 フレイルの早期発見

フレイルと判定されることにより、気持ちが落ち込んだり、不安に思ったりする方がいるかもしれません。しかし、フレイルは必ずしもそのまま悪化の一途をたどるわけではありません。

適切なフレイル対策に取り組むことで、進行を緩やかにしたり、健康に過ごせていた状態に戻せたりする可能性があります。フレイル対策は、早めに行うほうが効果を期待できますので、p.10の質問票などを使ってフレイルのチェックをしてみましょう。



A4 社会とのつながり

人とのふれあいや交流の機会が増えると、活動性が高まり、心身の活力向上が期待できます。地域の通いの場などのイベントに参加してみたり、ボランティア活動など自分にあった活動に挑戦してみたりするのもいいでしょう。



市区町村のホームページや

(地域包括支援センター)
(社会福祉協議会 など)

地域の掲示板で イベント情報をチェック!

【イベントの例】

昼食会、カフェルーム、折り紙、クラフト、
麻雀、体操、太極拳、ヨガ など



食べられて
いろいろ
いいわね

Q

運動はしたほうがいい？

A 運動習慣を身につけることが大切です。レジスタンス運動（筋力トレーニング）を中心に、有酸素運動やバランス運動などを組み合わせた複合的な運動がフレイル予防に効果的であると考えられています。

柔軟性運動（ストレッチ）

- ・ひざ伸ばし
- ・前屈
- ・タオルストレッチ
など

けが防止のために、運動の始めや終わりにストレッチを行います。



有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・水泳
など



レジスタンス運動 （筋力トレーニング）

- ・スクワット
（空気イスなど）
- ・ダンベル体操
など

週2回以上が
めやす！

【空気イス】
立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで10～30秒間静止します。



バランス運動

- ・片脚立ち
- ・つま先立ち
など

椅子や机などにつかまると安全に行えます。



運動についてのポイントと注意点

まずはストレッチや軽いレジスタンス運動から始めます。慣れてくれば、さまざまな運動を取り入れるといいでしょう。

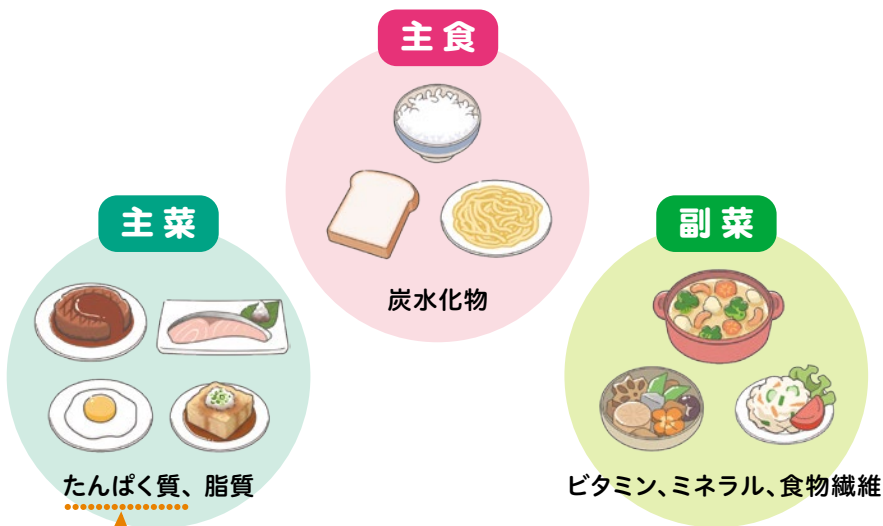
医師から運動制限を受けている方は、運動を始める前に医師に相談してください。



食生活で気をつけることは？

A 栄養バランスのとれた食事をめざしましょう！

フレイル予防には、筋肉のもとになるたんぱく質を十分に含む、バランスのよい食事をとることが大切です。高齢の方は、健康であっても若いころに比べると筋肉が作られにくくなるため、意識してたんぱく質をとるようにしましょう。



体重(kg)あたり1日1gがめやす²⁾



プラス1品やちょい足してたんぱく質のコツコツ摂取を心がけましょう。

たんぱく質が足りないなと感じたときは、簡単に準備できるあと1品や、手軽にとれる食品をプラスしてみましょ³⁾。



温泉卵



黒豆の甘煮



ツナ水煮缶



納豆パック



きな粉牛乳



削り節

必須アミノ酸の1つ、“ロイシン”に注目！

ロイシンは、筋肉の合成に必要な不可欠なアミノ酸です。身体の中で作ることができないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚類の他、豆・豆製品やチーズなどに豊富に含まれているため、積極的にとりましょう³⁾。

生ゆば (40g)	
たんぱく質	8.7g
ロイシン	760mg
食塩相当量	0g

プロセスチーズ(20g)	
たんぱく質	4.5g
ロイシン	460mg
食塩相当量	0.6g

たんぱく質
摂取の
ポイントと
注意点



高齢の方は、とくに朝食や昼食のたんぱく質の量が不足していることがわかっています⁴⁾。夕食だけではなく、朝食・昼食でもできるだけ肉・魚・豆類のメニューを取り入れるようにしましょう。

ただし、腎臓の機能が低下している場合など、たんぱく質の摂取を控える必要がある方は、必ず医師に相談してください。

2) 厚生労働省、日本人の食事摂取基準(2020年版)

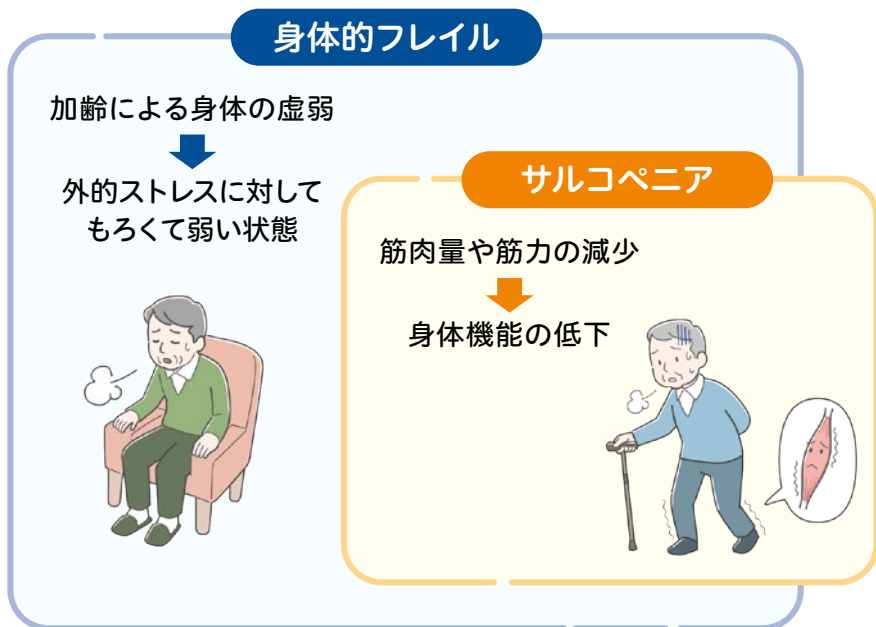
3) 荒木厚 他 監修、60歳からの筋活ごはん、女子栄養大学出版部、p.52-53、2018。

4) 府川則子、荒木厚、WOC Nursing、9(7)、2021、p.30-36。



サルコペニアについても知りたい!

A フレイルに関する言葉のひとつに、サルコペニアがあります。サルコペニアとは、加齢や疾患によって筋骨格量が減少することで、握力や下肢・体幹の筋力低下が起こること、もしくは歩くスピードが遅くなったり、歩く際に杖や手すりが必要になったりするなどの身体機能が低下している状態をいいます。サルコペニアはフレイルと密接に関係しており、下図のように身体的フレイルの要因のひとつとして知られています。



このような質問票をもちいて、
医療機関などでフレイルのチェックが行われます。

の回答があれば、対策を考える
必要があります。医師に相談しましょう。

質問文		回答		フレイルなどの 症状
1	あなたの現在の健康状態は いかがですか？	①よい ②まあよい ③ふつう	④あまりよくない ⑤よくない	身体的フレイル 精神的フレイル 社会的フレイル
2	毎日の生活に満足していますか？	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	身体的フレイル 精神的フレイル 社会的フレイル
3	1日3食きちんと食べていますか？	①はい	②いいえ	オーラルフレイル 低栄養
4	半年前に比べてかたいものが 食べにくくなりましたか？	①はい	②いいえ	オーラルフレイル
5	お茶や汁物などで むせることがありますか？	①はい	②いいえ	オーラルフレイル
6	6か月間で2～3kg以上の 体重減少がありましたか？	①はい	②いいえ	身体的フレイル
7	以前に比べて歩く速度が 遅くなってきたと思いますか？	①はい	②いいえ	身体的フレイル
8	この1年間に転んだことがありますか？	①はい	②いいえ	身体的フレイル
9	ウォーキングなどの運動を 週に1回以上していますか？	①はい	②いいえ	身体的フレイル
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」など の物忘れがあるとされていますか？	①はい	②いいえ	精神的フレイル
11	今日が何月何日か、 わからない時がありますか？	①はい	②いいえ	精神的フレイル
12	あなたはたばこを吸いますか？	①吸っている	②吸っていない ③やめた	社会的フレイル
13	週に1回以上は外出していますか？	①はい	②いいえ	社会的フレイル
14	ふだんから家族や友人との 付き合いがありますか？	①はい	②いいえ	社会的フレイル
15	体調が悪い時に、 身近に相談できる人がいますか？	①はい	②いいえ	社会的フレイル



No Frailty

医療機関名

沢井製薬株式会社

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

2024年11月作成
A@HN