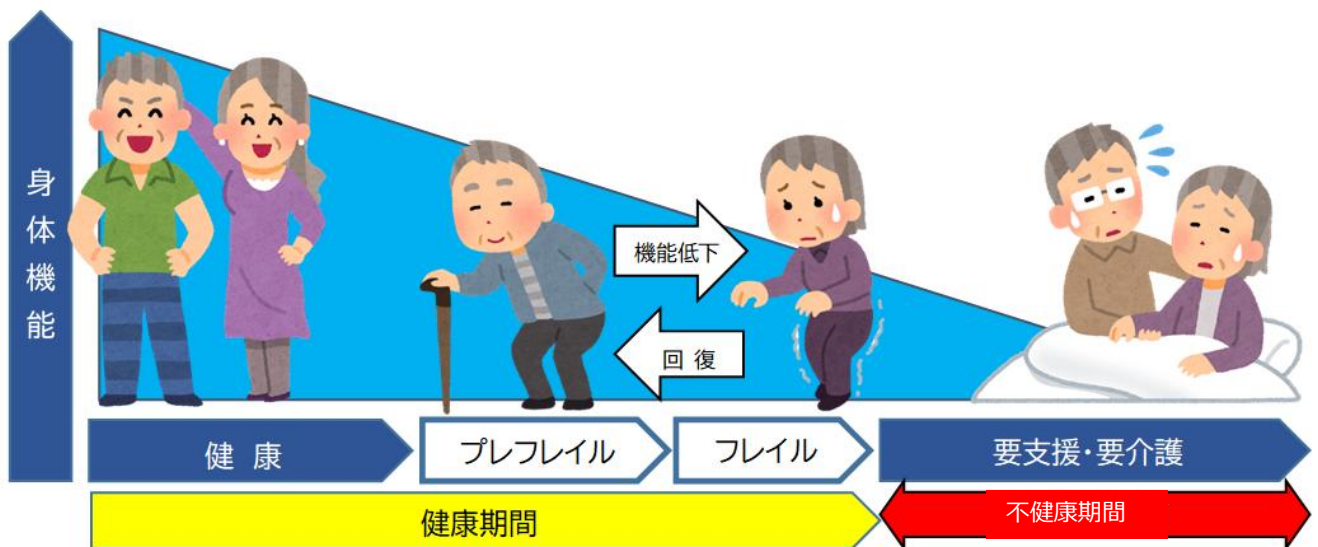


# 1 フレイルとは

## 1 加齢に伴う身体機能の変化

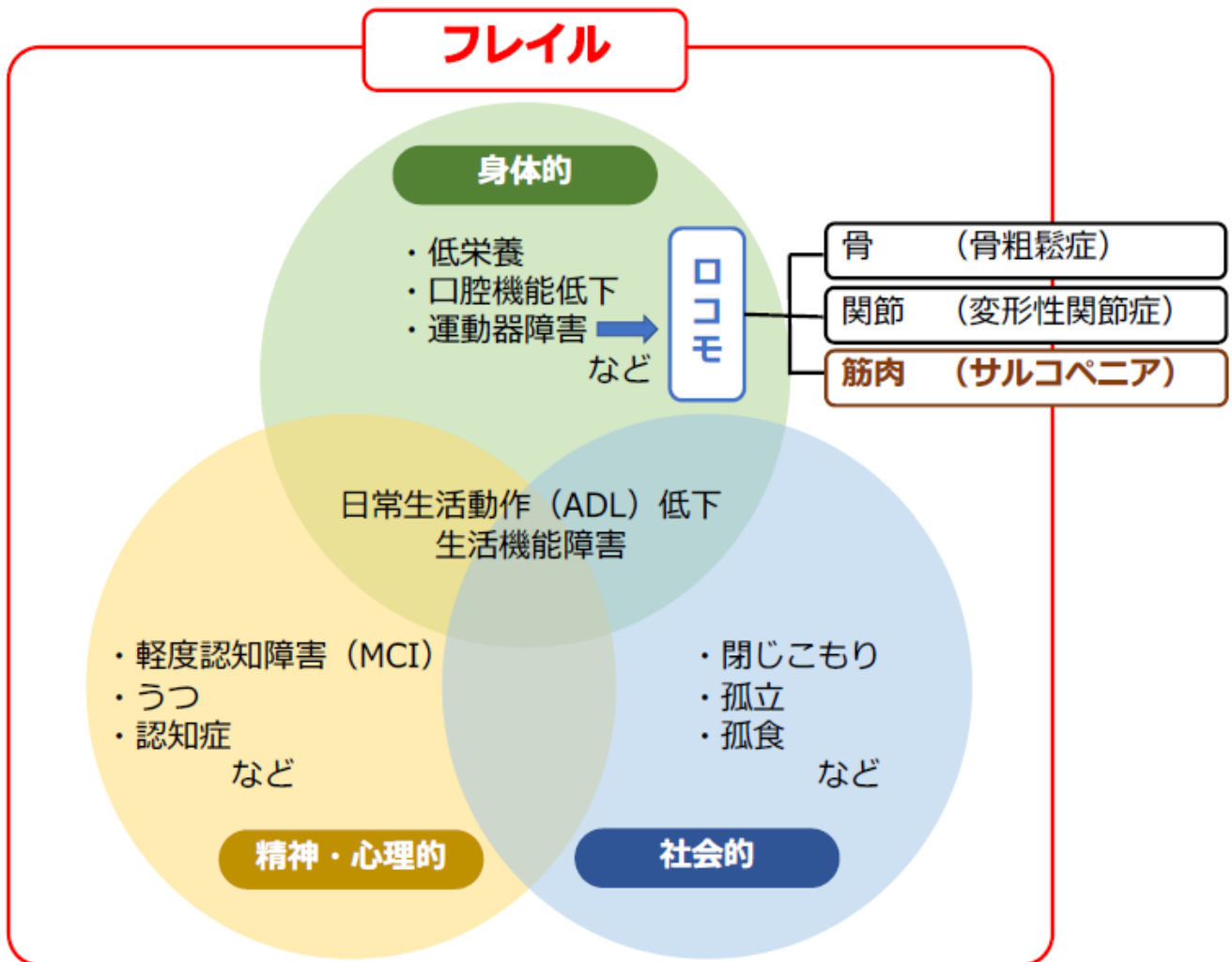


人は歳を重ねるごとに体力や気力が低下します。

これは、老化に伴う体の衰えでもありますが、適切な準備をすることで、十分に自立した状態を維持できることがわかっています。

身体を動かす機会が少なくなると、虚弱になり要介護に至る危険が高まります。介護が必要な状態になってからでは元に戻すことが大変になるため、早いうちから心と体のお手入れと社会参加を保つことを心がけ、健康維持に取り込みましょう。

## 2 フレイル・ロコモ・サルコペニアとその関係



出典：日本サルコペニア・フレイル学会誌,2(1) P6-12,2018 鈴木隆雄 より作図（一部改変）

「**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**」は運動器（骨、関節、筋肉）の機能低下により、歩行や筋力、バランスなどが低下し、日常生活に影響が出てくる状態です。

「**サルコペニア**」は加齢に伴って筋肉が衰えた状態です。

「ロコモ」「サルコペニア」の状態を含んだ概念を「**フレイル**」といいます。

「ロコモ」を予防すれば「サルコペニア」や「身体的フレイル」の予防もできると言われています。

「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」はいずれも放置すると、健康寿命を縮める可能性が高まります。

### 3 フレイルとは

フレイルとは？

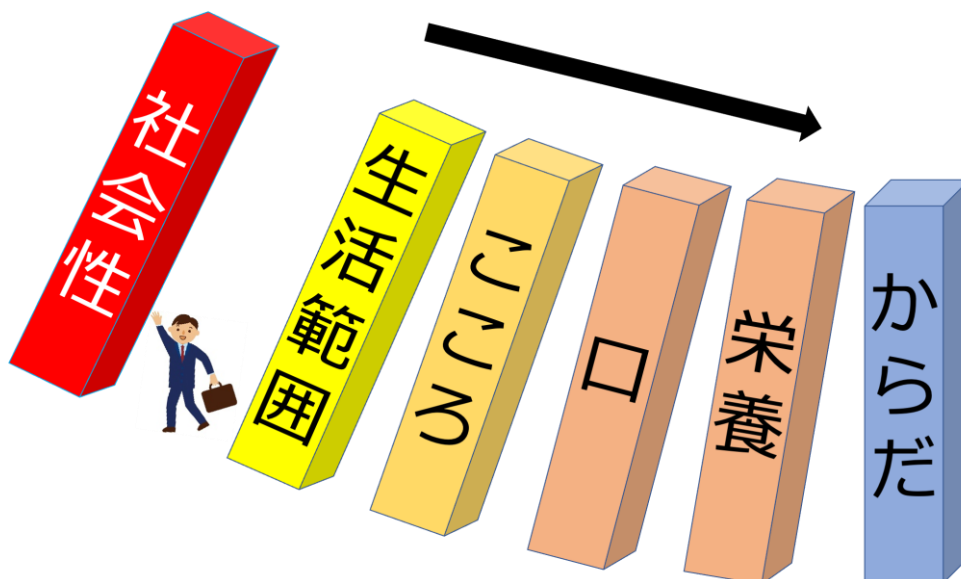
加齢により心身が衰えていることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する段階

出典：介護予防ガイド



東京大学 高齢社会総合研究機構：飯島勝矢氏作図 を参考に作成

フレイルは「身体的フレイル（口腔機能）」「精神心理的（認知的）フレイル」「社会的フレイル」の大きく3つに分けられます。



東京大学 高齢社会総合研究機構：飯島勝矢氏作図 を参考に作成

「社会性」が低下すると、生活範囲は狭小化し、ココロや口・栄養・身体機能にも影響が出てきます。