



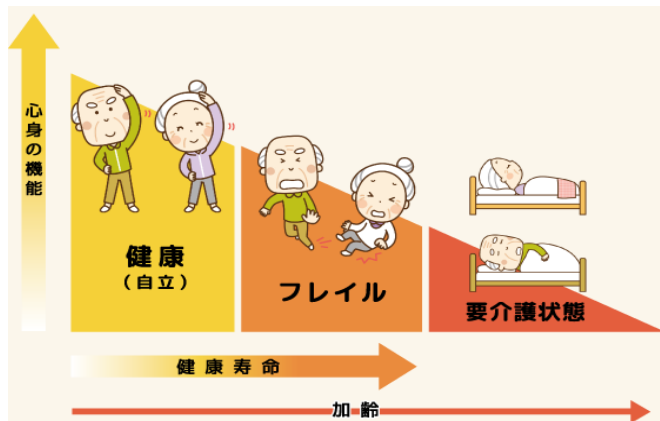
ここ最近「フレイル」という言葉をよく聞くようになりましたが、みなさんは「フレイル」についてご存知でしょうか？
今回はフレイルの意味とその予防策についてご紹介いたします。

フレイルとは？

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことをいいます。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



フレイルの主な要因とは？

フレイルは、以下のような加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることにより起こります。

①身体的な衰え

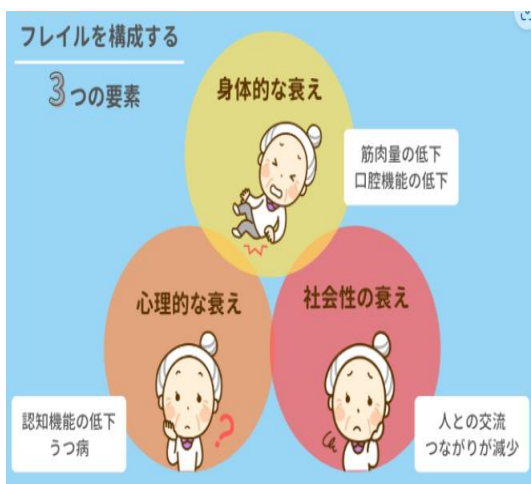
身体的に弱ってしまうことでフレイルを引き起こしてしまいます。ロコモと呼ばれる運動器の障害により歩行などの日常生活に影響をきたしたり、口腔機能の低下に伴う低栄養状態というケースがみられます。

②心理的な衰え

精神・心理的に衰弱してしまうことがフレイルの要因になります。具体的には認知機能の低下や、鬱などがあります。

③社会性の衰え

家にいる時間が長くなることで社会とのかかわりが減ってしまい閉じこもりになってしまう高齢者は少なくありません。人との交流が減り社会的孤立感を感じ、活力を失いフレイルになってしまう場合があります。



フレイルを予防するために・・・

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

●持病のコントロールを

既に糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科の疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをし医療機関の診察を受け適切な治療を受けることが大切です。

●運動の習慣をつける

フレイルを予防するためには運動が効果的です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、ストレッチやラジオ体操などご自身の体力や体の状態に合わせて無理のない程度に行うとよいでしょう。

●1日3回の食事を心がけましょう

1回の食事で食べられる量は、加齢により減少します。出来るだけ1日3回の食事を心がけ1日に必要なエネルギーを摂取しましょう。

●歯のケア

栄養をとるためには、歯のケアをしてしっかり噛むことが大切です。歯を良い状態に保つためには日頃から歯磨きや虫歯の治療に気を配りましょう。

●社会参加を進める

社会とのつながりを保ち続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的にもフレイル予防につながります。コロナ禍のため難しい側面もありますが、友人知人と話したり、地域での行事、公民館等での趣味やボランティア活動に参加するなど人とのつながりを持つことが大切とされています。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中はご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。
本年も皆様の健康維持のお手伝いが出来ますよう
職員一同努めて参ります。
何卒よろしくお願ひ申し上げます。



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★