

## 健康一口メモ



仙台市医師会  
広報委員  
土屋 誉

「フレイル」とは「Frailty (フレイルティー)」の略で、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを示します。少し詳しく言うと、「加齢とともに運動機能や認知機能等の心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響で、生活機能が阻害され、心身の脆弱性<sup>ぜいじやくせい</sup>が出現している状態」です。一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像ともされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間を意味します。

ここでポイントとなるのは、要介護状態になると元の状態に戻るのが難しくなりますが、フレイルの状態であれば気がつく、健康な状態に戻れるということです。フレイルの診断基準は「意図しない体重減少」、「疲れやすい」、「歩行速度の低下」、「握力の低下」、「身体活動量の低下」といった5つの項目が挙げられます。3項目以上該当すると「フレイル」、1〜2項目だけの場合は「フレイルの前段階」と判断します。フレイルは大きな括弧で捉えられており、身体面のみならず、

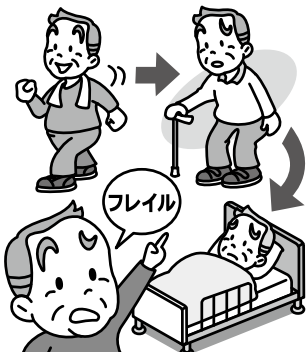
### 「フレイル」ってなに？

精神や心理面、社会的側面もち、「老人性うつ」、「閉じこもり」といった状態も含まれます。

フレイル予防には、趣味やボランティア、就労などの社会参加が重要です。社会参加の機会が減ると、ドミノ倒しのようにフレイルへと進むきっかけになります。それに加えて、栄養も大切で、高齢者には特に、タンパク質の十分な摂取が筋肉減少を防ぐためにも必要です。また、食べるためには口腔機能<sup>こうくうきんねん</sup>の維持も不可欠です。歯の本数が少ないと医療費も多くなるといふことも示されています。しっかりと咀嚼<sup>そご</sup>できる状態を保つように心がけましょう。その他、バランスの取れた食事だけではなく、運動も必要です。一日8000歩、20分の早歩きが推奨されていますが、高齢者の方は無理をせずに、自分に合った運動量を設定することが大切です。フレイルを予防して、健康寿命を伸ばしましょう。

「仙台オーブン病院

／宮城野区鶴ヶ谷



## SOMPOひまわり生命

あなたが健康だと、だれかがうれしい。

# 企業の「事業承継」をサポートする保険

ナインガード

# Nineguard

無配当無解約返戻金型総合生活障害保障保険

経営者の七大疾病・就労不能・要介護・高度障害による長期不在のリスクに備えることができる保険です。

■この保険の契約者は法人および個人事業主に限ります。■ナインガードには解約返戻金はありません。■この保険で保障される七大疾病は、「がん(悪性新生物)、急性心筋梗塞、脳卒中、慢性腎不全、肝硬変、糖尿病、高血圧性疾患」です。

- ご契約をお引き受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。
- このご案内は商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に関する重要事項(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

引受保険会社・  
お問い合わせ先

SOMPOひまわり生命保険株式会社 東北統括部  
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡3-7-35 損保ジャパン仙台ビル9階  
TEL: 022-298-1921 FAX: 022-298-1924

HL-P-B1-19-00866(使用期限:2021.11.30)