

# リハビリテーションだより6月号

～フレイルを予防しよう！～



フレイルとは加齢によってストレスに対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態です。フレイルを引き起こす要因は、**サルコペニア（筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態）**と**栄養障害**の2つの可能性が高いと言われています。75歳以上の高齢者では20～30%がフレイルと言われ、その割合は高齢化するにしたがって高くなっていきます。

## 〈フレイルによる健康障害〉

転倒・疾病発症・移動能力の低下・日常生活動作の低下 等があります。

## 〈フレイルの評価基準〉

3項目以上該当で**フレイル**、1～2項目の該当で**予備群**となります。

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で2～3kg以上の体重低下
疲労感	わけもなく疲れたような感じ
歩行速度	通常歩行速度<1m/秒
筋力低下	握力: 男性<28 kg、女性<18 kg
身体活動	①軽い運動・体操しているか？ ②定期的な運動・スポーツをしているか？ 上記2つのいずれにも「週1回もしていない」

フレイルの予防には…

**適度な運動・栄養バランスのとれた食事・社会活動への参加が重要です！！**

☆フレイルには有酸素運動やバランス訓練が推奨されています。

今回は3つご紹介します。

①5分間のウォーキング 5分歩くと500歩です。体調に合わせて行いましょう。

②5分間の段差昇降



1段ずつ上り下りを行います。

③片足立ち



床に足が着かない程度に上げます。

転倒ないように  
何かに掴まる  
ようにしましょう。

フレイルに対しては、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動を実施した方が転倒予防に効果が高く、転倒発生率をおおよそ半減させることが可能であると報告されています。

☆フレイル予防の栄養素について

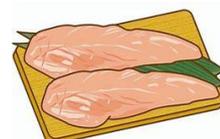
今回はタンパク質について紹介します。

タンパク質は筋力・身体機能を保つうえで重要と言われており、不足すると筋力低下につながります。

フレイルの予防には…

1.0g/kg体重/日以上タンパク質摂取が必要です

タンパク質が含まれている食材



食事からのタンパク質量を増やすだけでなく、**運動との併用**でフレイルだけでなく筋肉量・筋力・歩行速度の向上に効果があるとされています。

参考文献: 第20章 フレイル理学療法ガイドライン 日本理学療法学会

サルコペニア,ロコモ,フレイル?トレーニング・ジャーナル,36(9)2014:川田 茂雄

サルコペニア・フレイルに対する栄養療法 日内会誌 112:2023:葛谷 雅文

山田実. 介護・転倒予防における理学療法からみた取り組み. PT ジャーナル. 2016; 第50巻 第4号  
第二東和会病院 リハビリテーション科 安田 璃子