

## 第7回 フレイル予防と運動

### ●フレイルとは

フレイルは英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源となっています。日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。

フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、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」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。わかりやすく言いますと「**加齢により心身が衰えた状態**」のことです。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切になります。また、コロナウイルスにより自粛生活を余儀なくされました。そのため、外出より自宅で過ごす方も多くなっています。パソコンやスマートフォンの操作のみで生活できてしまう時代ですので、今一度、自分自身の活動量を振り返ってみましょう。

### ●フレイルの基準

フレイルの基準には5項目あり、**3項目以上該当するとフレイル**、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

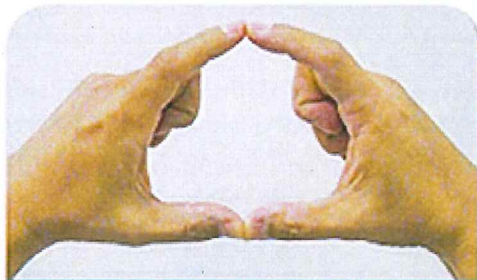
1. **体重減少**：6ヵ月間で、2kg以上の体重減少
2. **疲れやすい**：何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる
3. **歩行速度の低下**：歩行中、他人に追い抜かれる
4. **握力の低下**：ピンや新品のペットボトルが自分で開けられない
5. **身体活動量の低下**：週に1度も運動・体操・スポーツをしていない



フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下・うつなどの精神的な変化や、閉じこもりなどの社会的なものも含まれます。

●フレイルのセルフチェック「指輪っかテスト」

指輪っかテストは、両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。これで筋肉量の減少が簡単にわかります。ぜひ、チェックしてみましょう！



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

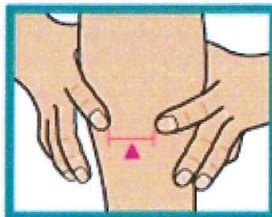
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



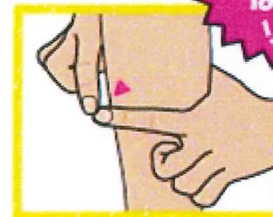
囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

転倒・骨折などのリスク

※サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

研究結果にて、3グループの割合は「囲めない」が5~6割、「ちょうど囲める」が3~4割、「隙間ができる」が1割となっています。

ご自身の結果はどのグループになりましたか？

●運動で取り組むフレイルの予防

フレイルを予防することの意味には2つあります。1つはフレイルに陥らないようにすること、もう1つはフレイルが進行するのを防ぐことです。

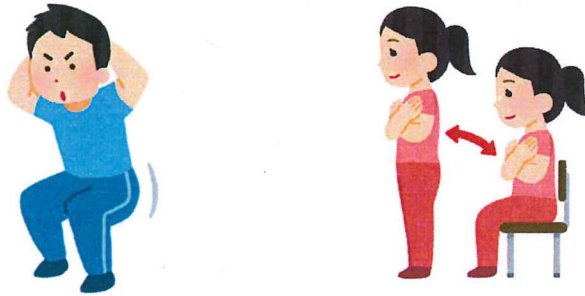
今回は、運動で取り組むフレイルの予防方法についてお伝えします。

効果的な運動として、レジスタンス運動があります。レジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動、俗にいう筋トレ）は自宅で簡単に行うことができるため、いくつかご紹介していきます。

### <スクワット>

下半身の筋力（太もも前の大腿四頭筋、太もも裏のハムストリングス、お尻の大殿筋）を鍛えることができます。椅子や机などにつかまると安全に行えます。椅子に座りながら行っても構いません。

始めは1セット10回を1日2~3セットで行いましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう。



### <片足立ち>

転倒防止や下半身の筋力とバランス感覚を鍛えることができます。椅子や机などに片手をつき体を支え、床に足がつかない程度に上げましょう。

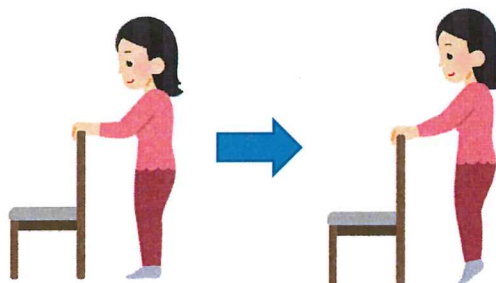
左右1分ずつ、1日3セットが目安です。



### <つま先立ち>

転倒防止や腓腹筋（ふくらはぎ）の筋力とバランス感覚を鍛えることができます。椅子や机などにつかまると安全に行えます。椅子に座りながら行っても構いません。

1セット10秒間キープを1日5回が目安です。



●最後に一言

フレイルを予防することにより、寝たきりや介護予防にもつながります。誰もが人生の最後は「ピンピンコロリ」を望んでいると思います。元気に長生きするために、心身を衰えないよう気をつけましょう。

引用・参考文献

公益社団法人 東京都医師会サイト

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

厚生労働省 身体活動・運動 e-ヘルスネット

公益社団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士必携ハンドブック

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室サイト「フレイルを知ろう」

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課  
健康運動指導士 飯坂 隆志