



フレイル・サルコペニア予防&対策方法!?

春の気配もとのい、皆様にはいよいよご活躍のこととお喜び申し上げます。さて今回は、**フレイル・サルコペニア**についてです。理学療法士が「フレイル・サルコペニアとは」、「原因」、「セルフチェック」、「予防と対策」をご紹介しますと思います。



1. フレイル・サルコペニアとは

「**フレイル**」とは、「高齢期に生理的予備能が低下することで、生活機能障害、要介護状態になりやすい状態」です。

「**サルコペニア**」とは主に加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、身体機能の低下のことを指します



2. 原因

フレイル・サルコペニアの原因

- ①歩行速度の低下
- ②疲れやすい
- ③活動性の低下
- ④筋力の低下
- ⑤体重減少



3. セルフチェック

フレイルの評価方法(J-CHS基準*)

| 項目 | 評価基準 | <該当項目数> 0項目:健康 1~2項目:プレフレイル 3項目以上:フレイル |
|------|--|---|
| 体重減少 | 6か月で、2~3kg以上の体重減少 (基本チェックリスト #11) | |
| 筋力低下 | 握力:男性<26kg、女性<18kg | |
| 疲労感 | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25) | |
| 歩行速度 | 通常歩行速度<1.0m/秒 | |
| 身体活動 | ① 軽い運動・体操をしていますか? ② 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「していない」と回答 | |

*長寿医療研究開発費事業25-11「フレイルの進行に関わる要因に関する研究」班

※プレフレイルとは、フレイルになる手前のことです!



4. 予防と対策

予防には筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動であるレジスタンス運動が有効です!

※難しい方はテーブルや椅子を押さえながら立ち上がる、椅子の座面や膝(ひざ)に手を置いて立ち上がるなど、楽に行える方法で実施しても構いません。



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい! 来月は骨粗鬆症と骨折についてお伝えしていきますので、是非お楽しみに!