



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士  
担当：訪問リハビリ  
高野 翔次

# “フレイル予防・改善 について”

フレイルって何だろう？

フレイルは加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、何も対策しないと介護が必要になる可能性が高い状態です。

フレイル  
3つの  
要素

- ① 身体的フレイル：低栄養、運動器障害(ロコモティブシンドローム)、口腔機能低下
- ② 精神・心理的フレイル：意欲・判断力の低下、うつ、認知症及び軽度認知障害(MCI)
- ③ 社会的フレイル：閉じこもり、社会交流の減少



ご自身の状態を  
チェックして  
みましょう！

- 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- 握力(筋力)が低下した。男性で28kg未満、女性で18kg未満
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 歩く速度が落ちた(横断歩道を青信号の間に渡り切ることが難しくなった) 1.0m/秒
- 軽い運動や体操、定期的に運動(を週に1回もしていない)

国立長寿研究センター  
日本版フレイル基準  
(改定 J-CHS基準)一部改訂

1つでもあてはまる人はプレフレイルです。フレイル予防を意識しましょう。  
3つ以上あてはまる人はすでにフレイルかも…。



予防して  
いくには  
？

●運動習慣をつけ、筋力維持をしていきましょう

運動

●しっかり噛んでお口の機能を維持しましょう

栄養

●たんぱく質を多く含んだ食事を摂りましょう

社会  
参加

●積極的に外出や人との交流、社会参加をしていきましょう



早く対応することでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻れる可能性があります。  
要介護状態の方でも予防はとても大切です。

