



フレイルを予防して 健康長寿を実現しよう!

指導：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢

企画：
日本医師会

No. 519

「フレイル」ってなに？

いくつになっても、元気で自立して過ごしたいものです。人は年をとると自然に、健康から虚弱へ、そして要介護の段階に進みます。この流れを踏まえて、身体を鍛えるだけでなく、生活全般において“元気でいる”ための工夫が大切です。

フレイルとは、健康と要介護の中間で、身体のいろいろな部分の衰え(膝や腰が痛い、体重や筋肉が減ってきたなど)だけではなく、**精神心理面の衰え**(認知機能の低下、うつ傾向など)や、**社会性の衰え**(人とのつながりや生活の広がり低下など)も深く関わりながら、自立度が落ちていく状態です。しかし、日常生活のなかで継続して前向きに頑張れば、さまざまな機能を戻すことができる時期もあります。

健康長寿を実現するための「フレイル予防」とは

「**栄養(食と口腔)**」「**身体活動(運動)**」「**社会参加**」の3つの柱を意識して、自分の生活に反映し直すことが鍵となります。定期的な運動も強く推奨されますが、それと同時に、家族や友達とワイワイ一緒にやることもフレイル予防になります。生活習慣のなかで、この3つがバランスよく保たれるよう意識しましょう。フレイル予防への取り組みは、結果的に認知症の予防にもつながりますよ。

さあ、「もう年だから…」と考えず、「自分の身体はまだ変えられるんだ! まだ間に合う!」と前向きに考えて生活を送りましょう。



健康長寿に向けてーフレイル予防のための3つの柱

作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。