



# 健康豆知識

## 介護になりやすい疾患 高齢による衰弱

今回は介護になりやすい原因の一つ、高齢による衰弱(フレイル)をご紹介します。  
みなさん一度はフレイルを耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

フレイルの状態が続いてしまうとだんだんと衰弱していき介護が必要な生活になってしまいます。

### ・フレイル

フレイルとは加齢に伴い心身が衰弱した状態のことを指します。

評価基準には国立長寿医療研究センターが改定したものがよく使用されます。

自分が今どの状態にいるのか簡易的に知ることができるので確認してみましょう。

### ☑チェックしてみよう！！

- 6か月で-2.3kg（意図しない）体重減少
- 筋力低下：男性<26kg 女性<18kg
- 疲労感：何もしてないのに体が疲れている
- 活動量の低下：軽い運動・体操などしてますか？  
定期的な運動・スポーツをしていますか？  
上記いずれも「していない」と回答
- 歩行速度の低下：<1.0m/秒

改訂 C-JHS 基準

上記5項目の内3項目に当てはまるとフレイル、1～2個でプレフレイル(フレイルの前段階)とされています。フレイルは早い段階で対策していくことが大切です。対策としては日頃から体を動かすことや食事なども同じくらい大事になってきます。3食摂れていなかったり栄養が偏っている方は見直してみましょう。次回もフレイルについてご紹介していきます。

### ☆スタッフからの一言☆

みなさんこんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの遠藤です。

4月は新年度や新学期など気持ちも新たにウキウキとする季節となりました。

今までコロナで制限されていたことがだんだんと緩和され、できなかったことができるようになってきます。新年度のこの機会にいつもは参加していない教室に参加してみたり、パソコンを使ったオンラインフィットネスに参加するなど新たな挑戦をしてみるのも良いですね！

教室の内容やオンラインで必要な操作は、スタッフにお声がけ頂ければ詳しく説明いたします。

ぜひ、新しい季節に新しい挑戦をしてみてくださいね！新しい挑戦を応援しております♪

### ☆プラムからのお知らせ☆

#### ～青空フィットネスのお知らせ～

今月は4月17日(月) 14:00～15:00わかぐさ公園にて行います。

ご家族、ご友人とぜひ一緒に参加してみませんか？

皆様のご参加お待ちしております・