

フレイルはなぜ起きる？ 3つの要因

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命をのばすためには、フレイルを予防することが重要になります。

フレイルが起きる原因は、加齢による肉体の衰えだけとは限りません。フレイルは、主に次の3つの要因が重なって引き起こされると言われています。

身体的 要因



筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取することができないなど、さまざまな要因が重なります。

精神・心理的 要因



身体が思うように動かないことに対するストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状などの要因が考えられます。

社会的 要因



外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因となります。

まだ間に合う！フレイルは改善できます！

要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻ることは非常に難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。そのためにはフレイルの兆候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要になります。



あなたは大丈夫？

フレイルをチェックする15の質問

各質問に対して、「はい」または「いいえ」に○をつけてください。

※□に囲まれた項目に○がつくと各1点となります。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6ヶ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6ヶ月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

出典：セカンドライフの健康づくり応援手帳（東京都健康長寿医療センター研究所）



4点以上の方は、
すでにフレイルがはじまっているかもしれません。
次ページからの内容を参考に生活習慣を改善しましょう。

合計点数

点