

フレイルの予防とウォーキング

「フレイル」とは？

みなさまは「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？「虚弱」や「老衰」と訳されることの多い“frailty”という英語を語源にした造語なのですが、2014年5月に日本老年医学会によって“frailty”の日本語表記は「フレイル」を用いると提言されました。フレイル高齢者は、筋力低下に代表される身体機能の低下が原因で、日常生活活動能力が障害されるリスクや要介護状態となるリスク、さらには死の転帰のリスクが増大するということがわかっています。そこで超高齢社会であるわが国では、フレイルからの脱却およびフレイルの予防といった対策が大変重要な課題となっています。

フレイルの判定と診断

では、どのような状態がフレイルなのでしょうか？わが国では、国立長寿医療センターが中心となって右表のような判定・診断の提案がされています。

① 体重の減少② 筋力の低下③ 疲労感④ 歩行速度の低下⑤ 身体活動の低下の5項目で1～2項目に当てはまる方は初期フレイル、3項目以上に当てはまる方はフレイルと判定・診断されます。

項目	判定基準
① 体重減少	6カ月間で2～3kg以上の体重減少
② 筋力低下	握力：男性26kg未満、女性18kg未満
③ 疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
④ 歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒未満
⑤ 身体活動	「軽い運動・体操」および「定期的な運動・スポーツ」のいずれもしていない

数年前、わが国の一般高齢者のうち、フレイルに該当する方は約10%と言われていました。フレイル高齢者は年齢を重ねるごとにその割合が多くなります。現在はさらに該当者が増加していることが予想されます。みなさまには当てはまるでしょうか？

フレイルの予防

フレイルに該当してしまった方も今は該当しない方も、積極的に運動を習慣化することが、フレイルからの脱却およびフレイルの予防に最も重要です！そこで、誰でも簡単に実践することができるのがウォーキングです。準備運動として太ももやお尻、ふくらはぎのストレッチをした後、テンポよく少し速歩きくらいのウォーキングが理想的です。1日の目標は8,000～10,000歩と言われますが、まずは無理せず現在の歩数から1カ月毎に10%ずつ増やしていくことを目指してください。速歩きや大股歩きと普通歩きを数分ずつ交互に繰り返す「インターバル歩行」も効果的と言われています。余裕がある方は、ゆっくりとした踵挙げ（背伸び）運動やスクワット（立ち座り）運動といった筋力トレーニングを取り入れると一層の効果が期待できます。



継続は力なり

フレイルに限らず、健康に関するありとあらゆる取り組みの中で、予防や維持、改善といった言葉は大変多く用いられますが、そのどれを取っても続かなければ十分な効果は期待できません。最初から完璧に取り組む必要はありませんが、「弱くても頻回に」、「短くても頻繁に」という気持ちで「継続」を第一にして、元気で長生きできる「力」を獲得してください！



リハビリテーション科
理学療法士 福村 和也