

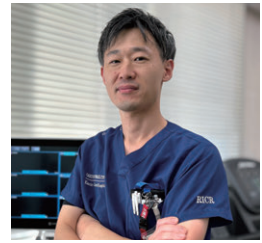
元気に暮らそう！

カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを、
リハビリスタッフがご紹介します。

最近の注目

“社会的フレイル”について

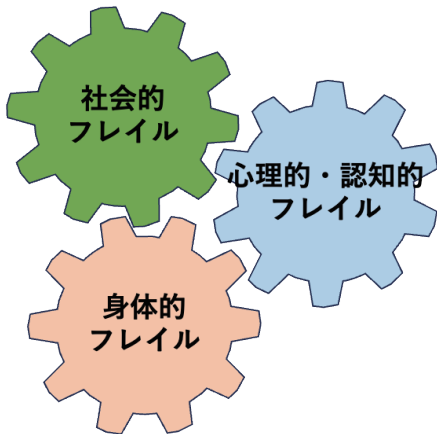


リハビリテーション室
主任理学療法士 石井 大遥

フレイルとは？

医学用語である「Frailty」の日本語訳で、病気ではないけども、年齢とともに、全身の筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と介護の間の虚弱な状態のことです。

日本は男女とも平均寿命が延伸しており、世界トップクラスの長寿国ですが、「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。



フレイルの3つの要素

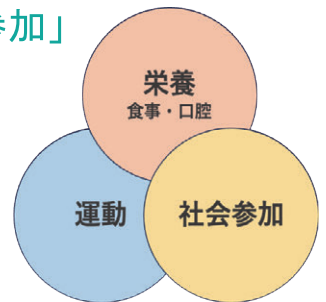
- ▶ 「身体」の虚弱：フィジカル・フレイル
- ▶ 「こころ/認知」の虚弱：メンタル/コグニティブ・フレイル
- ▶ 「社会性」の虚弱：ソーシャルフレイル

これらはそれぞれ歯車のように密に関連しながら、そしてお互いに増強し合うような形でフレイルを悪化させます。

フレイル対策の3つの柱 「栄養(食事・口腔)」「運動」「社会参加」

この3つの柱をバランスよく取り組むことが重要とされています。

みなさまは栄養面や運動に関しては非常に興味を持って取り組まれていると思います。しかし、近年コロナウイルスの蔓延によって社会活動が少なくなっており、社会的な活動の低下＝“社会的(ソーシャル)フレイル”が注目されてきています。



社会的(ソーシャル)フレイルとは？

ご家族やご友人などの交流機会が減少しているなど、社会的に虚弱な状態にあることを示します。

“社会とのつながり”は、要介護の重要なリスク要因の1つです。しかし、目に見えないために気づきにくいとされています。

過去に地域高齢者を対象に社会的フレイルの有病率調査を実施した研究報告では、18.0%の社会的フレイルが存在すると言われています。

ちなみに、世田谷区の状況では80歳頃から急激に介護保険の認定率が増加し、85歳以上では約半数、90歳以上では8割を超えていると言われています。



社会的フレイルの4つのチェックポイント

1. 独居

お一人暮らしですか？ はい・いいえ



2. 社会的ネットワーク

最近近所の方とどの程度付き合いをしていますか？

- ①お互い訪問し合う人がいる
- ②立ち話する程度の人がある
- ③あいさつする程度の人がある
- ④つきあいはない



3. 社会参加

地域活動に参加していますか？(複数回答あり)

- ①祭り・行事
- ②自治会・町内会
- ③サークル・自主グループ
- ④老人クラブ
- ⑤ボランティア活動
- ⑥その他



4. 経済状況

現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じますか

- ①苦しい
- ②やや苦しい
- ③ややゆとりがある
- ④ゆとりがある



何項目が該当しましたか？ 4項目のうち、

1.「はい」と回答、2.③または④と回答、3.いずれも「なし」と回答、4.①または②と回答



2～4項目以上該当:フレイル

1項目該当 :プレフレイル(フレイルの1歩手前)

0項目 :問題なし



独居でも社会参加することが大切とされています。

一人でも大丈夫!!

「ボランティア活動などをしている!!」「近所でも話せる人が多い!!」「クラブ活動などにも参加している!!」「健康教室でみんな運動している!!」など、みなさま積極的な社会的活動を行いましょ!!