

# もしかしてフレイル?

## 体重が減少

1年間で体重が2~3kg減った

## 疲れやすくなった

最近、以前より疲れやすくなった

## 筋力が低下

買い物で2Lのペットボトルを運ぶのが大変になった

## 歩くのが遅くなった

横断歩道を青信号の間にわたるのが難しくなった

## 身体の活動性が低下

最近、趣味の集いに出かけなくなった



3つ以上

フレイルの疑い

(Fried LP, 2001.より)

## 「フレイル」とは?

フレイルは筋力や活力が低下した状態です。上の低栄養や身体活動などの質問から、フレイルの疑いがみつかります。体重、疲れ、筋力、歩行、出かける機会の項目のなかで3つ以上当てはまると要注意です。

該当する方は、下の「指輪っかテスト」も試してみましょう!

## 「指輪っかテスト」(フレイルの評価法)

自分のふくらはぎの一番太い部分に、左右の親指と人差し指で指輪っかをつくり、その際の指のあまり具合で評価します。



① 囲めない



② ちょうど囲める



③ 指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができる

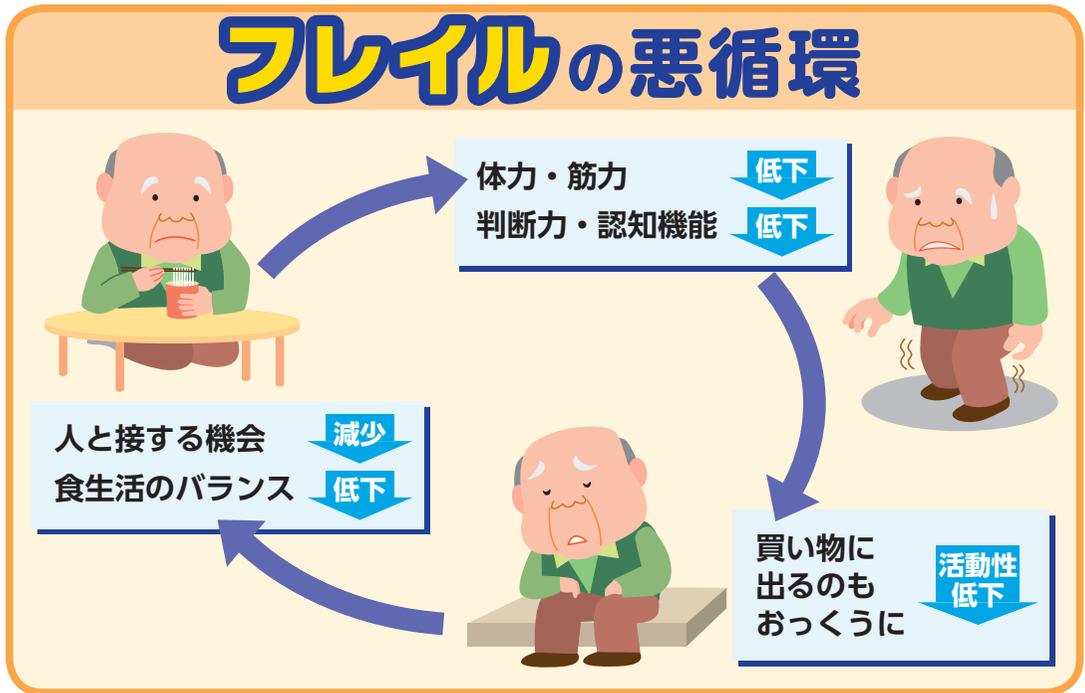


指輪っかテスト

(飯島勝矢：長寿科学総合研究事業。より)

**③の状態はフレイルの疑いがあります**

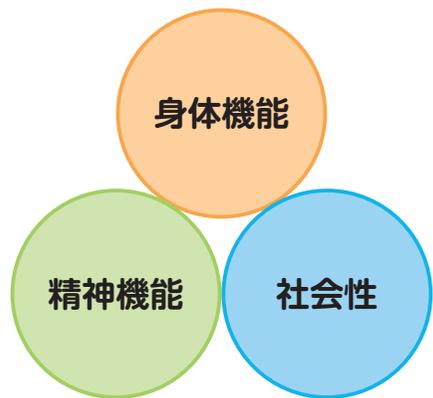
# フレイルの悪循環



## フレイルは悪循環します！

「体力・筋力（身体機能）」の低下は、買い物に出るなどの「活動性」の低下を招きます。さらに「人と接する機会（社会性）」が減少し、「食生活のバランス」も悪くなり、ますます身体が衰え、「判断力や認知力など（精神機能）」が低下します。

このような悪循環により、全身の虚弱化が進行します。



フレイルにかかわる要因

## フレイルの悪循環を断ち切ることが大切！

フレイルは、早期発見により負のサイクルを断ち切ることが大切です。口腔機能（食べる力）を高めて、栄養摂取を心がけることで、負のサイクルをとめることができます。歯科診療室に定期的に来院し、口腔機能（食べる力）を維持しましょう。