

「フレイル」って何?

第17回東京都医師会 都民公開講座開催

10月8日、東京都医師会都民公開講座が東京都医師会館（千代田区）で開催された。今年度のテーマは近年話題の「フレイル」。この「フレイル」を知り、どのように予防するかについて、参加者とともに考えた。

なぜ老いる?

ならば上手に老いるには

一 健康長寿鍵は「フレイル」予防 -



フレイルとは、健常な状態と要介護状態の中間にあたる虚弱の状態のこと指します。人は加齢に伴い、筋力の低下によって、体重が減少したり、疲れやすくなったり、歩く速度が遅くなったりします。それをそのまま放置すれば要介護になる可能性は高くなるばかり。そのことを知って、「フレイルを防ぐ」に予防しよ」というのが今回の都民公開講座の目的です。

フレイルは肉体的な側面だけでなく、精神的な側面と社会的側面があり、相互に深く関わり合いがあるというのも特徴。例えば、筋力が衰えたことによって疲れやすくなっ

たため、外出が減る。外出が減ると人との付き合いも減り、出かける用事がなければますます筋力は衰えます。逆に、マ

メな人付き合いや社会活動に

出かける人は、人のコミュニケーションが活発で、日常の動作である程度の筋力は維持できます。フレイルは「要介護状態の手前の状態」なので努力によって健常な状態に戻すことができるのです。

フレイル予防を周知し、企

業活動するため、私は市

民サポート主導型健康増進

プログラムを開催していま

す。このプログラムでは、筋力

や口腔、心の状態、社会性など

がフレイルであるかどうかのチ

ェックを、地域のフレイルサポ

ーター主導で行っています。

その中のインゲンチェックの内

容は「野菜料理と季節（お肉ま

たはお魚）を毎日2回以上は食

べていますか」「1日1回以上

は、誰かと食事をしますか」な

どの質問に「はい」「いいえ

で答えてもらっています。栄養・

運動・社会参加の程度を測るもの。栄養と運動だけでなく、社会との関わりや人のつながりが健康寿命を延ばすというデータもあります。注目されています。

そのため、毎食良質なん

ぱく質を摂取することです。

1日75グラムを目指して、肉や

魚、卵などのたんぱく質をし

つかりと摂ってください。筋肉

を保つためには、アミノ酸の一

種であるロイシンを多く含む食

品を摂取することも重要です。

魚、卵などのたんぱく質をし