

弘大弘仁会薬局では、 血圧計、握力計を設置 しております。

健康管理、フレイルのチェックとしてご利用ください。

厚生労働省ホームページより

身体的・心理的・社会的3つのフレイル

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。一つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

二つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

三つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

フレイルの主なチェック項目

体重減少

半年で2、3kg減



握力が弱い

男性26kg、女性16kg未満



疲労感がある

わけもなく
疲れた感じがする



歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



運動習慣がない



身体的フレイルのチェック

フレイルには統一された評価基準はありませんが、フリード氏らが発表した評価基準を元に作られた、日本で行われることの多い身体的フレイルの評価基準は以下の通りです。

| 項目 | 評価基準 |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 体重減少 | 6か月で、2~3kg以上の体重減少 |
| 筋力低下 握力 | 男性<26kg、女性<18kg |
| 疲労感 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする、など |
| 歩行速度 | 通常歩行速度<1.0m/秒 |
| 身体活動 | (1) 軽い運動・体操をしていますか？ (2) 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答 |

0項目：健常

1~2項目：プレフレイル（フレイルには至らないが前段階）

3項目以上：フレイル