

フレイルって、よく存じですか？

フレイルと新型コロナウイルス

フレイルとは

近年注目されているこの『フレイル』という言葉、みなさんお聞きになったことはありませんか？フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階を表す言葉です。加齢とともに運動機能、認知機能などが低下することによって、フレイル状態の高齢者は慢性疾患に悩んだり、疲れやすくなったりします。多くの高齢者はこのフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態に向かっていきます。

ここまで読むと、とても怖く思えるフレイルですが、フレイル状態はそこから十分に回復・改善できる状態です。このフレイル状態を改善するために重要なことは、早期発見、早期対応なのです。

フレイルの3つの要素

フレイルは「ソーシャルフレイル」「コグニティブフレイル」「フィジカルフレイル」の3つの要素で構成されています。

「ソーシャルフレイル」とは虚弱、閉じこもり、孤食、孤独などの社会的要素、「コグニティブフレイル」とは認知症、うつなどの精神的要素、「フィジカルフレイル」とは動作が遅くなる、転倒しやすい、筋肉の衰えなどの身体的要素をいいます。この3つは互いに増強し合うような形でフレイルを悪化させます。そのためどれか1つを予防するのではなく、総合的に予防する必要があります。

フレイル予防の3つのポイント

フレイルを予防するために重要な

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**

ウイルスの重症化のリスクがあるため、感染しないように十分注意する必要がありますが、それにより、健康

のための外出まで控える方が多く、この状態が長引くと、身体機能、認知機能の衰えが進行し、要介護状態

～さまざまなフレイルの原因～

社会参加	栄養面	身体面
<ul style="list-style-type: none"> ■孤食 ■うつ傾向 ■社会参加の欠如 	<ul style="list-style-type: none"> ■虫歯、歯周病 ■飲み込みにくさ ■食欲不振 ■食事の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ■筋力低下=サルコペニア ■腰痛、膝痛=ロコモティブシンドローム ■低栄養

に閉じこもりがちになり、人と話す機会が減り、うつ傾向になる可能性が出てきます。そうならないためにも人、社会とのつながりを持つことがとても重要です。

寝たきりや要介護へ

フレイルと新型コロナウイルス

コロナ禍での感染症対策として、外出を控える方も多く見られますが、高齢者においては、こういった生活の不活化によるフレイルの進行も懸念されます。高齢者は新型コロナ

になってしまいうリスクが高まります。筋肉量を増やし骨を丈夫にするため、人との距離をしっかりとった上で1日30分から1時間程度の軽い散歩を継続することをおすすめします。歩くことは気分転換にもなり、血流の改善を促して免疫力の活性化にもつながります。

家の中でもできる範囲で体を動かしましょう。椅子やテーブルを使ってのスクワットや足踏みなど、ご自分の身体状態や体調に合わせて行ってください。

また、人とのつながりが減ることにより、認知機能が著しく低下する

おそれもあります。外出しにくい今の状況こそ、友人、家族と意識して連絡を取り合いましょう。何気ないあいさつや会話がとても大切です。電話、オンラインなども活用して、とにかく話すことを心掛けてみましょう。人とのつながりはさまざまな不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために必要不可欠です。

外出の際にはマスクの着用、人混みを避ける、帰宅後は手洗いをすぐ行うなどの感染予防策も徹底しながら、フレイル予防を行いましょう。

(池田薬局ことう店 鈴木 智子)

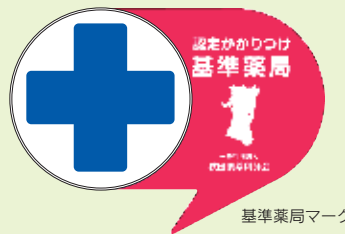
認定かかりつけ基準薬局

『認定かかりつけ基準薬局』とは、秋田県薬剤師会の会員が所属する会員薬局がより「質の高い薬局」を目指し、普及・拡充することを目的としております。

地域住民のために、地域に密着した健康情報の拠点として、一定の基準を満たした薬局を『認定かかりつけ基準薬局』として認定したものです。

もちろん基準薬局でなくても処方せん調剤を行うことはできますが、『認定かかりつけ基準薬局』をあなたの『かかりつけ薬局』選びの1つの目安としてください。

地域の皆様のために新しく作られた「認定かかりつけ基準薬局」です



お近くの基準薬局は、秋田県薬剤師会HP、保険薬局検索で探せます。



処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会
秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp