

福祉メモ

No. 6 2019年11月10日

編集 B地区藤沢自治会 福祉部

フレイルについて

フレイルとは、語源 Frailty 「虚弱」、「老衰」、「脆弱」から来た言葉で日本老年医学会が提唱した表現です。

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書によれば「加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入、支援により生活機能の維持向上が可能な状態像」と表現されています。

フレイルを一言で表現すると、身体的な面、精神的な面、社会的な面が虚弱な状態にあるが、適切な介入や支援によって健康な状態に導く事が可能である状態像となります。

フレイルの状態とは

1] 身体面

低栄養、消化吸収力の低下、エネルギー代謝の低下、筋肉量の低下等々により、移動能力、筋力、運動処理能力、認知機能、持久力、活動性などの虚弱な状態を言う

2] 精神面

主に「うつ」や「認知症」が挙げられ、連れ合いや友人に先立たれるなど様々な原因で部屋に閉じ籠りとなり、社会との関りが減少する事で体力の低下や気力が低下して行く事を言う

3] 社会面

社会との関りが減少する事で閉じ籠りとなり、気力の低下、体力も衰えて行く事を言う

健康な状態、フレイル、要介護の状態は図の様な関係にあります。

