

お元気ですか

No. 4 (令和3年4月号 通算158号) 恵庭市黄金中央町内会 高齢者部通信

～フレイルの予防で いきいき生活を～

令和3年4月

「新型コロナウイルス感染拡大」の猛威が止まりません。3月頃から従来のウイルスより数段感染力の強いウイルスに変異していることが分かり、北海道でも増えつつあります。

ウイルス感染予防の効果があるとされている「ワクチン」も高齢者に優先的に接種するという当初計画から、様々な要因で遅れがちとなっていますが、ヨーロッパでは既に広くワクチン接種が済んでおり感染者が激減していることが報告されています。この「新型コロナウイルス感染防止」のため昨年から日常生活に様々な制約が課せられ、高齢者部の「お食事会」「お花見会」なども開催できなくなっています。そのような中で如何にして日常生活を維持していくかが難しいところで高齢者の場合、外出自粛や色々な制約により家に閉じこもりがちになって運動不足や心身の働きが鈍くなることが心配されます。このような状況から3月号では、「フレイルとは何か?」「フレイルの原因」について述べました。今回は、「フレイル」かどうかのチェックについて説明します。

「フレイル」には統一された評価基準はありませんが専門家によって作られた日本で行われることの多い「身体的フレイル」の評価基準は次のとおりです。

- 1、体重減少・・・6ヶ月で2～3kg以上の体重減少
- 2、筋力低下、握力・・・男性<26kg、女性<18kg
- 3、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
- 4、歩行速度・・・通常歩行速度<1.0m/秒
- 5、身体活動・・・①軽い運動・体操をしているか?
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



<評価>当てはまる項目数

- * 0項目 ⇨ 健常
- * 1～2項目 ⇨ プレフレイル (フレイルに至らないが前段階)
- * 3項目以上 ⇨ フレイル

フレイル・基本チェックリスト

番号	質問事項	回答：いずれかに○を	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0：はい	1：いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0：はい	1：いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0：はい	1：いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0：はい	1：いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0：はい	1：いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0：はい	1：いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0：はい	1：いいえ
8	15分間位続けて歩いていますか	0：はい	1：いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	0：はい	1：いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	0：はい	1：いいえ
11	6か月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	0：はい	1：いいえ
12	身長 (cm) ・体重 (kg) ・ (BMI=) (注)	0：はい	1：いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	0：はい	1：いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	0：はい	1：いいえ
15	口の渇きが気になりますか	0：はい	1：いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0：はい	1：いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	0：はい	1：いいえ
18	周りの人から「何時も同じ事を聞く」等の物忘れだと言われますか	0：はい	1：いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0：はい	1：いいえ
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	0：はい	1：いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感が無い	0：はい	1：いいえ
22	(同上) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	0：はい	1：いいえ
23	(同上) 以前は楽にできたことが今では億劫に感じられる	0：はい	1：いいえ
24	(同上) 自分が役に立つ人間だと思えない	0：はい	1：いいえ
25	(同上) わけもなく疲れたような感じがする	0：はい	1：いいえ

(注) BMI=体重÷身長÷身長 が18.5未満の場合に該当とする

項番	チェックの目的	フレイルの可能性のある点数
1～20	日常生活全般	10点以上
6～10	運動器の機能	3点以上
11～12	栄養状態	11が「はい」・12のBMIが18.5未満の人
13～15	口腔機能	2点以上
16～17	社会的交流	16が「いいえ」の人(17も「はい」の人は要注意)
18～20	認知機能	1点以上
21～25	心理(抑うつ)状態	2点以上

