

フレイル(frailty)虚弱

高齢期になると生理的予備能力が低下することで生活機能障害、要介護状態、そして死亡等の転帰に陥りやすい状態。筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮等の社会的問題を含む概念。

加齢に伴う変化

- ・サルコペニア（加齢に伴う筋肉量の低下）
- ・フレイル（虚弱）
- ・ロコモティブシンドローム（運動器の障害により自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態）



フレイル(虚弱)の進み方

第1段階

- ・歯の喪失、口周りの健康への関心の低下
- ・活動量低下、社会生活の広がりの低下

義歯の調整
口の環境を

第2段階

- ・唾液の低下、食べこぼし、ムセがふえた
- ・食欲の低下、食品の偏り

唾液がしっとりできるようにほほをマッサージ！！
唾液が不足するとおいしくない

第3段階

- ・噛む力が低下、舌の動きが悪化
- ・食事量の低下、筋力、筋肉の低下

第4段階

- ・飲み込み障害、運動、栄養障害
- ⇒要介護



フレイルの予防(京都大学 荒井秀典教授)

- ①たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む食事
- ②ストレッチ、ウォーキングなどの運動
- ③身体の活動量や認知機能をチェック
- ④感染予防(ワクチン接種等)
- ⑤手術の後は栄養やリハビリ等
- ⑥薬の種類が多い時は主治医に相談



外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。

ご希望の方は 外来又は管理栄養士までご連絡下さい