

北病院

耳より情報



フレイル予防に 必要なこと



北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

皆さんは「フレイル」をご存じですか。「フレイル」とは日本語で〔虚弱〕のことです。〔健康〕の状態から「フレイル」が進んでしまうと、疾患やストレスの影響を受けたとき、身体機能障害から介護が必要な状態〔要支援・要介護〕となってしまいます。ここから、筋肉や筋肉量を回復させることは難しく、なかなか元の状態に戻れなくなってしまいます。しかし「フレイル」から〔健康〕へは戻ることは比較的簡単にできるため「フレイル」を予防・改善することが必要なのです。

フレイル予防には、栄養（食事や口腔・飲み込みの機能までを含みます）、運動、社会参加の3つの柱が必要です。この柱はお互いに影響し合っており、どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまく組み合わせ、自分の生活サイクルに組み入れていくことが「フレイル」予防に大切です。