

知っていますか？フレイルとロコモ



「歳をとったな〜!」と思ったら
フレイルやロコモかもしれません。
早めに対策して元気で長生きを目指しましょう。

領域横断的なフレイル・ロコモ対策の
推進に向けたワーキンググループ

1. フレイルとは何ですか？放っておくとどうなりますか？

フレイルとは活動的な生活をしている状態（健常）と要介護状態の間の状態です。手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。自覚症状がない場合も多いです。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、感染症などにかかると思った以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなります。様々な病気、手術、事故、薬の副作用なども要介護の状態に進むきっかけです。

フレイルな状態になっているのに、何も対策をとらずに放置していると、要介護状態になってしまう危険性が高まります。一方で、持っている病気を適切に治療するとともに、栄養や運動習慣など生活習慣を整えたりすることで、フレイル状態から脱却できるともわかっています。フレイルは早期発見と早期対策が大切です。

2. フレイルかどうかは、どうしたらわかりますか？

フレイルの特徴として、疲れやすくなる、活動量が少なくなる、筋力が低下する、動作が遅くなる、体重が減るがあり、これら5つの徴候のうち、3つ以上に該当する場合はフレイル、1-2つに該当する場合はプレフレイル（フレイルの予備状態）です。

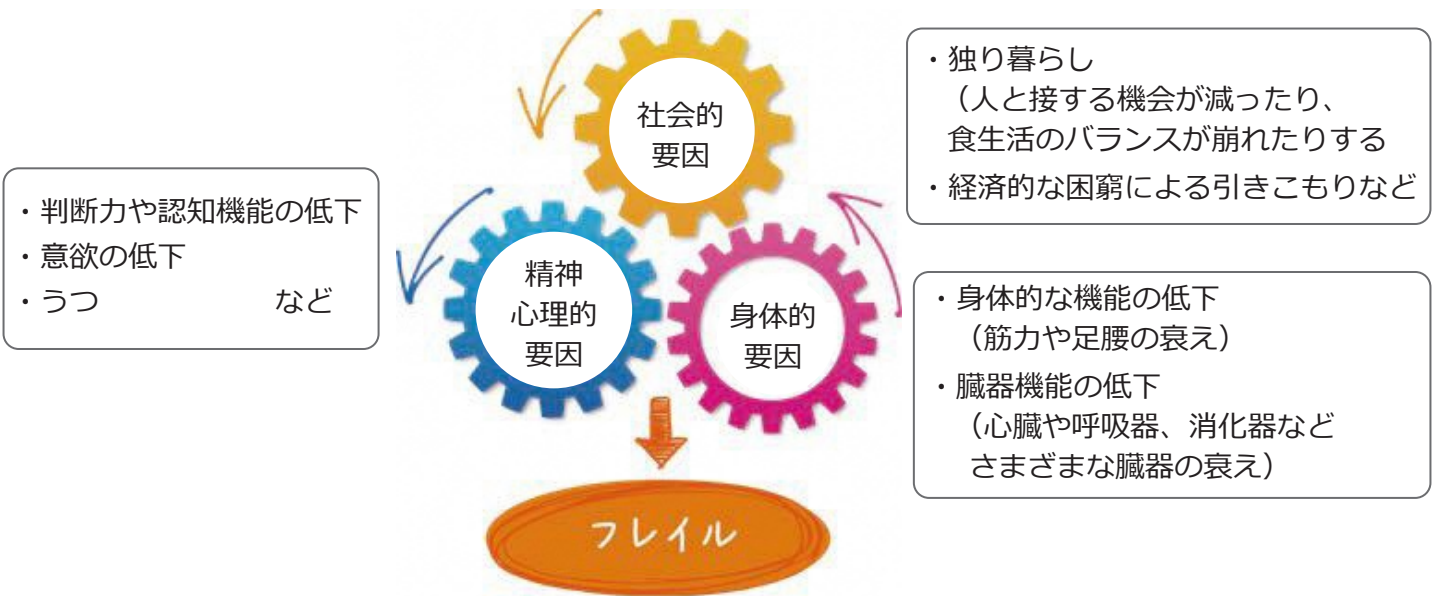


3. フレイルは病気ですか？

フレイルは、原因や異常が一つに絞られる脳卒中や肺炎のような病気ではありません。様々な病気が重なったり進んだりした状態、筋肉の衰えが目立ってきた状態、老化が進んだ状態を考えればいいでしょう。ただし、体調や活動能力や命にかかわる点では病気と同じであり、病気に準じて対策が必要な状態です。

4. フレイルは体だけの問題ですか？

フレイルには、3つのあらわれ方があります。動く、食べるなどの日常生活を営むために必要な身体能力が衰えてしまう身体的フレイル、外出減少や独居などにより社会とのつながりが希薄になる社会的フレイル、そして認知機能低下や抑うつなどの精神心理的フレイルです。フレイルは体だけでなく3つの関係の問題でもあります。



5. オーラルフレイルはお口のフレイルですか？

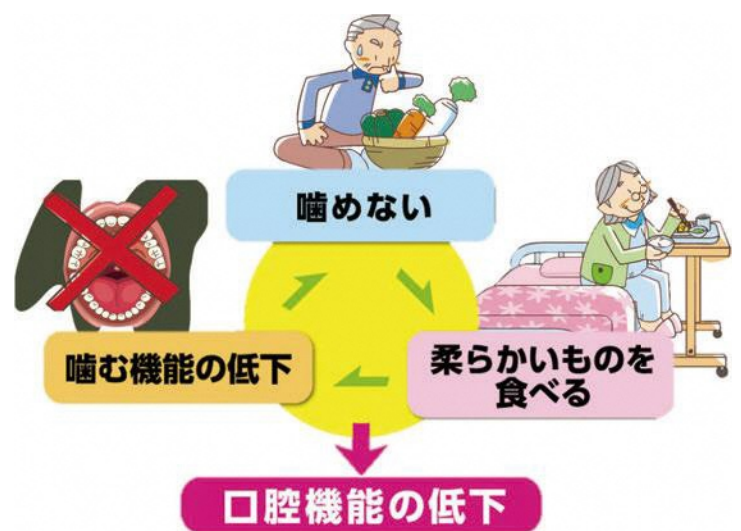
お口周りにも複数の筋肉が存在し、より高齢になっていくとその筋肉が衰えて、口腔機能が徐々に低下してきてしまいます。これを特に「オーラルフレイル」と呼びます。『オーラル』とは口のことです。オーラルフレイルは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき対応することが大切です。これらの様々な口の衰えは身体の衰え(フレイル) と大きく関わっています。

6. オーラルフレイルを放っておくとどうなりますか？

歯が残っていても噛みごたえのある食品を噛みにくいと感じてくると、気がつかないうちに食事内容が柔らかいものばかりになります。その結果、噛むことが疎かになり、さらにもっと噛めない状態に陥ってしまいます。「口」の働きの負の連鎖です。

オーラルフレイルを放置しておくと、どんどん進行し、いずれ食べたり飲みこんだりすることが本当に困難になり、さらには食欲不振や孤食、栄養状態の悪化など全身の衰えにもつながってしまいます。全身のフレイルと密接に関係しています。

オーラルフレイルも予防と早期の対策が重要です。具体的には、噛みごたえのある食材を混ぜながらよく噛んだり、日常からよく話したりするなど、意識的に口を動かすことが大切です。



7. ロコモとは何ですか？

ロコモとはロコモティブシンドロームを略した言い方です。ロコモティブシンドロームとは、移動することを表す英語のロコモーション、移動するための能力があることを表す英語のロコモティブから作った言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。人間が立ったり歩いたり作業するなどの広い意味での運動のために必要な体の仕組み全体を運動器と言います。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで、その障害のため、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）の低下が、ロコモです。

日常生活に支障をきたしている自覚がなくても、ロコモになっていたり、すでに進行している場合があります。高血圧など生活習慣病のある人では比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいので、ロコモかどうかを判定するためのテストを受けます。また、すでにロコモとなっても、進行させないようにすることも大切です。

8. ロコモと身体的フレイルの関係は？

身体的フレイルとは身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になった状態ですから、ロコモの対策をせず、知らないうちにロコモがさらに進行し重症化すると、移動のための身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になった状態、すなわち身体的フレイルになります。

9. ロコモかどうかのテストは？

ロコモかどうかは3つのテストで判定します。これをロコモ度テストと呼んでいます。1つ目は片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上げられるかを測る「立ち上がりテスト」。2つ目はできるだけ大股で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」。3つ目は運動器の不調に関する25個の質問票「ロコモ25」。これらのテストにより、ロコモでない状態、ロコモが始まっているロコモ度1、ロコモが進行したロコモ度2、ロコモがさらに進行して社会参加に支障をきたしているロコモ度3と判定します。ロコモ度3は「運動器が原因の身体的フレイル」に相当します。

10. ロコモを進行させないための対策は

ロコモの要因には図に示すような、運動器の病気、運動器の力の衰え、運動器の痛みなどがあり、これらがつながったり、合わさったりしてロコモになります。ロコモであった場合、原因がこれらのどれにあるのかを見極め、対処することが必要です。対処には病気に対する薬物などの治療や手術、運動器の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、痛みに対する治療、栄養の改善などがあります。また生活習慣病のある方では、その治療を合わせて行うことも必要です。これらの対策をとれば、ロコモが身体的フレイルの段階にまで進行していても、回復が可能です。

