

高崎調査からみた

フレイル

コロナ禍を元気に乗り切るう！



フレイルとは

心身が弱り、身の回りの事が大変になり、介護が必要な状態の手前をフレイルと言います。健康・健常とフレイルの間の状態は「フレフレイル」とも言われます。



運動不足や栄養不足、生活習慣病などはフレイルを進行させますが、運動や適切な食事、周りの人との交流はフレイルを予防・改善することができます。



コロナ禍でのフレイル

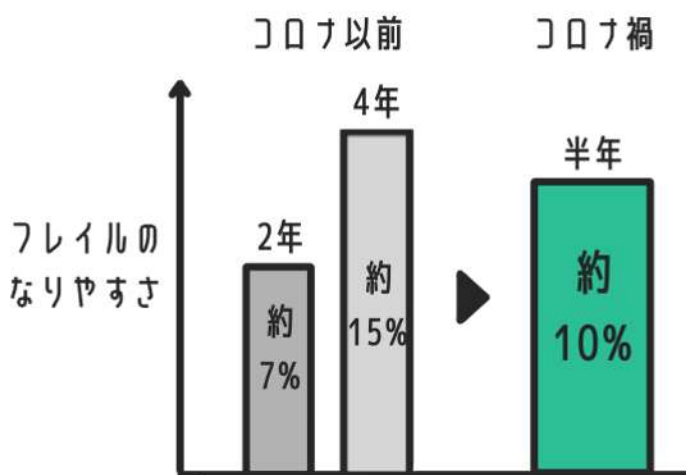
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私達の生活には沢山の变化がありました。

2020年の緊急事態宣言時期に高崎市内で行った調査の結果、コロナ禍ではフレイルの進行因子（右図）が増え、フレイルになりやすくなっている事が分かりました。

運動量の減少

人との会話の減少

心配事の増加



また、コロナ流行前よりも短時間でフレイルになりやすいことが分かりました。コロナ禍では、半年間で10人に1人がフレイルに！

フレイルは予防・改善できるものです。
3つの要素ごとに生活での注意点や
詳しい対策方法をみていきましょう！！

1. 身体的フレイル



気を付けたいポイント✓

- 体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力が減った
- 歩く速さが遅くなった

フレイルの人は 転倒しやすい！！

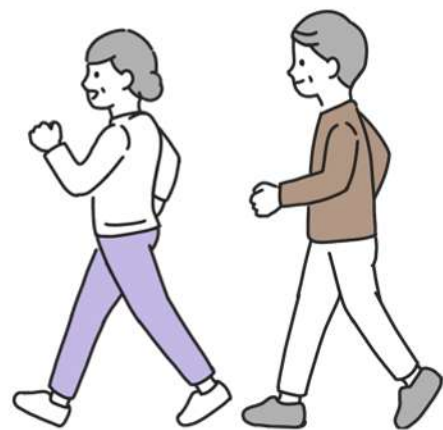
フレイルの方は活動量や筋力の低下を認め疲れやすくなります。これにより思いがけない場所でふらついたり、つまずき転倒しやすくなります。

また、フレイルの方は骨粗鬆症（骨が脆くなる病気）を呈する方が多いです。これが、転倒による骨折に繋がります。



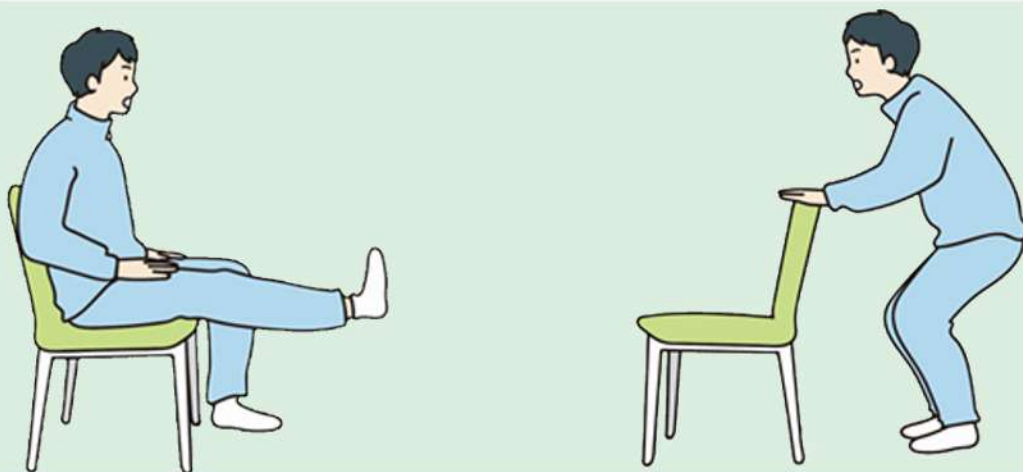
自分の歩く速さを知ろう

身体の機能低下にいち早く気付く為には、歩く速さを把握する事が大切です。青のうちに横断歩道を渡りきれないと、歩く速さが低下している可能性があります。
歩く速さが低下すると、そうでない方よりも転倒しやすい事が分かっています。



適度な運動習慣 おうちで簡単筋トレ

まずは10回1セットを目安に、できる方は休憩を挟みながら3セットを目標に行います。
筋力トレーニングは週2~3日以上の実施が望ましいです。
膝のばしやスクワットなど...



2.精神・心理的フレイル



気を付けたいポイント✓

- 物忘れが増えた
- 今日の日付が分からない
- 興味があった事も
おっくうに感じる

脳の健康は身体にも 影響を及ぼします

高崎市内で行った調査から、コロナ禍で新たに物忘れが出て来た人には特徴がある事が分かりました。

- ・歩きの速さが遅くなった
- ・体調が悪い時の相談相手がいなかった

物忘れや判断力の低下は脳の健康だけでなく身体の健康にも影響します。脳と身体、両方の健康を意識する事でお互いの機能を維持する事に繋がります。

身体も脳も活発に 3つのススメ

運動

散歩、体操、庭の手入れなど

簡単なもので大丈夫です
1日合計30分を目標に
週に2~3回のペースで継続
出来ると良いですね



活動

趣味、読書、インターネット
など

ご自身が興味を持ち
取り組める活動がオススメです
時には目標や計画を立てて
取り組んでみても
良いでしょう



会話

家族や友人との
会話を楽しみましょう
コミュニケーションは
脳の健康を引き出します



3. 社会的フレイル



気を付けたいポイント✓

- 一人暮らし
- 社会的関係の欠如
(家族・友人)
- 支えあいの欠如
(近所・施設)

身体が元気でも
要注意！！

身体的フレイル、精神・心理的フレイルに当てはまらなくても社会的フレイルに当てはまる方がいます。社会的フレイルをきっかけに、身体や脳が衰えるリスクがあります。

繋がりを作るキッカケに



週に1回は
外出してみましょう

時間や目的は何でもok
買い物や散歩など

誰かと
お話をしましょう

お住まいの地域には
通いの場（サロン等）があり
様々なイベントを
行っています

困った事は
相談しましょう

地域包括支援センター
（高齢者あんしんセンター）
民生委員など
どんなに小さな事でも
親身になってサポート
してくれます



memo

A memo template with a light green background and a white floral pattern. The word "memo" is written in a teal font at the top left. The page is decorated with three teal, brush-like shapes: one in the top right corner, one in the bottom left corner, and one in the bottom right corner. The central area is filled with horizontal dotted lines for writing.

本誌制作にあたって

2020年から2021年にかけて、多くの高崎市民の方にご協力頂き、コロナ禍での健康に関する調査を実施しました。これを基に、健康について身近な情報を提供するための本誌を作りました。

このパンフレットは、公益財団法人群馬県健康づくり財団健康づくり研究助成「あさを賞」の助成を受けて制作されました。



本誌に関するお問い合わせ先

高崎健康福祉大学保健医療学部
篠原智行
TEL(直通):027-352-1403内線242
Mail:shinohara-t@takasaki-u.ac.jp



高崎健康福祉大学
Takasaki University of Health and Welfare

【2023年4月制作】
高崎健康福祉大学:篠原智行、樋口大輔、田中繁弥、齊田高介
群馬医療福祉大学:村山明彦
西吾妻福祉病院 :山崎絢子

あなたの身体機能を チェックしてみましょう

- ・半年間で2~3kg以上の体重減少があったか はい/いいえ
- ・以前よりも歩く速さが遅くなったと思うか はい/いいえ
- ・ウォーキング等の運動を週1回以上しているか はい/いいえ
- ・5分前の事が思い出せるか はい/いいえ
- ・ここ2週間訳もなく疲れたような感じがする はい/いいえ



●に該当するものが3つ以上→フレイル
1~2つ→フレフレイル