

フレイルについて

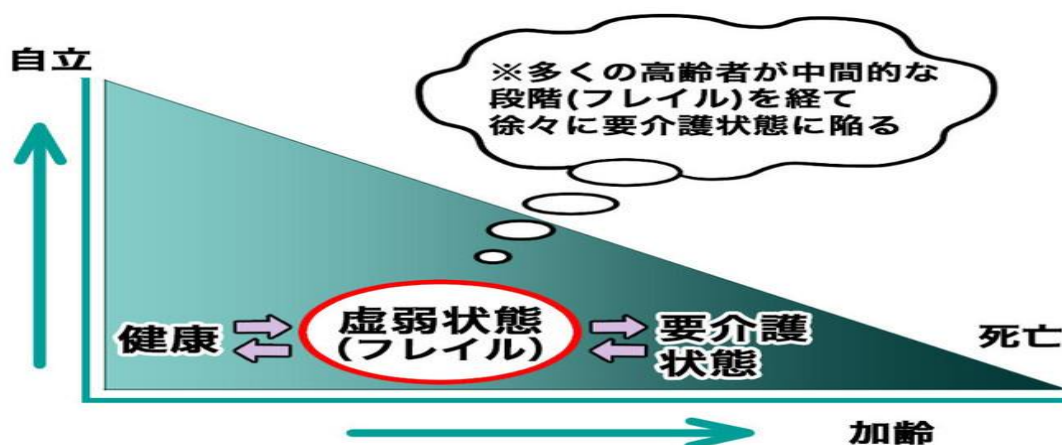
～知識を身に着け、正しく予防しよう～

老人保健施設 せんけい苑
リハビリ部

世間では「新型コロナウイルス」が猛威を振るっており、テレビでその話題を聞かない日はありません。「コロナ禍」と呼ばれている現在、「在宅ワーク」や「外出自粛」、「不要不急の外出を控えてください」などの言葉をよく耳にするようになりました。いわゆる、家で過ごしましょうということですが、同時に問題となりつつあるのが、高齢者に限らず活動量の低下による「フレイル」であります。

今回は、「フレイル」をキーワードとし、まずフレイルとは何か、どうすれば予防できるのかを紹介したいと思います。

○そもそも「フレイル」とは何か・・・？



この図からわかるようにフレイルとは、病気の名称ではなく、年齢を重ねることで、体や心の働きが弱くなってきた状態＝虚弱状態の事を表す言葉です。