

みどりの風

川柳
穿刺後 全身汗だく 冬なのに (看護師 大高亜矢子)
NO.41 発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

要注意「フレイル」について

先号ではサルコペニアについて説明しました。サルコペニアとフレイルは高齢者、とりわけ透析患者の筋肉減退虚弱体質の状態を表す言葉としてよく使われます。今 41 号でのフレイル(英語で Frailty)は、「虚弱」「老衰」を意味し、加齢に伴う**健康の状態と要介護状態の中間こと**を意味しているそうです。

あなたは筋力が衰えたり、認知機能が低下してきたと思うことはありませんか。

フレイルかどうか以下のフレイルリスクチェック表で確認してみましょう。いいえ、はいに○印を

体 力	1	この一年間でころんだことがありますか	いいえ	はい
	2	1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか ※眼鏡を使った状態でもよい	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄 養	7	最近食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は、噛(か)んで食べられますか ※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	9	この 6 カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
社 会	10	この 6 カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか ※庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が 4 点以上の場合には**要注意**です。(○一つにつき 1 点)

フレイル予防の要(かなめ)は、「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」です。これらは、**生活習慣病**の予防、メンタルヘルス対策や認知的健康の促進、睡眠の質の向上、**生活機能低下**の予防などにつながります。