

加齢に伴うフレイルは要介護の一步手前

舟木内科医院 舟木宏

20年以上長寿世界一の日本ですが、健康寿命は9~13年平均寿命より短く、人生の最終は要介護状態です。健康寿命を延ばすためには、加齢に伴って現れる病態の克服が重要となります。この加齢に伴い生活機能の低下を招く病態としてフレイル（虚弱、脆弱）が注目。フレイルの診断は、「体重減少、易疲労感、身体活動低下、歩行速度低下、握力低下」5項目中3項目以上あれば該当で、高齢者のフレイル対策として重要なのは、栄養と運動です。