



からだステーション

2026年
3月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

フレイル

最近よくこのフレイルという言葉が耳にしませんか？フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことで、要支援・要介護になる手前の状態です。しかし、フレイルは早く介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

元々の健康な状態に戻ることがあります。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。今回はフレイルを検証して、フレイルの原因はなんなのか？フレイルを予防するにはどうすればいいのか？などを考えて行きます。

フレイルの基準

フレイルの基準は5項目あり、3項目以上該当するとフ

レイルと判定され、1項目または2項目だけの場合には、フレイルの前段階であると判断します。その5項目とは
1・体重の減少、2・主観的疲労感、3・歩行速度の低下、4・筋力の低下、5・日常生活の活動量の低下です。

フレイルってどんな状態？

フレイルの状態になると死亡率の上昇や、身体機能の低下が起きます。病気にかかりやすくなり、入院などのストレスに弱い状態になります。例えば風邪をこじらせて肺炎を発症し、入院による環境の変化に

対応できず、自分の感情をコントロール出来なくなることもありま



す。フレイルの状態に家族が早く気づいて対応すれば、健康な状態に改善し、要介護状態に至る可能性を減らすことが出来ます。

フレイルの原因

フレイルの原因として、サルコペニアと低栄養があげられます。サルコペニアとは加齢に伴う筋力および筋肉量の減少のことを指します。老化によってサルコペニアとなり、筋力と筋肉量の減少によつて基礎代謝が低下すると、



一日のエネルギー消費量が減って食欲が低下し、食事の摂取量が減って低栄養になります。さらにサルコペニアが日常生活に支障をきたせば益々エネルギーの消費量は低下し、食事が減って低栄養となる悪循環を繰り返していきます。

レジスタンス運動

フレイルの原因がサルコペニアと低栄養なので、フレイルを予防するには、ぜひ運動と栄養が必要です。サルコペニア対策としてはレジスタンス運動がお勧めです。レジスタンス運動とは筋肉にある程度の負荷をかけた運動のことです。レジスタンス運動は筋力トレーニングと違って良いでしょう。自重を利用した運動や、器具やチューブを利用した運動などがありますが、高齢者の方には自重を利用した運動をお勧めします。

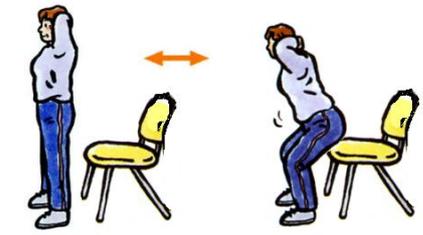
スクワット

からだステーションでは何度もスクワットを紹介していますが、スクワットは人体で最も大きな筋肉である大腿四頭筋と大殿筋を鍛えることが出来ます。最強のレジスタンス運動と言われています。足を肩幅に開いて立ち、お尻をうしろに突き出すように腰を下ろします。膝だけを曲げて行くと、膝がつま先よりも大きく前に出てしまい膝に負



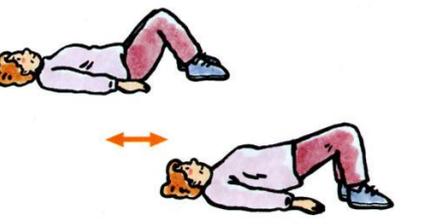
ヒップリフト
お尻を持ち上げる運動です。仰向けになり、膝を直角に曲げた状態からお尻を持ち上げて行きます。1, 2, 3, 4

担がかかるため、股関節を曲げて膝が前に出ないように意識します。視線は自然と前を向き、重心がぐらぐらしないようにして1, 2, 3, 4とゆっくり数えながら椅子に座り、5, 6, 7, 8とゆっくり数えながら立ち上がります。この時椅子に完全には座らず、お尻が椅子に付いたらいったん止まり、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。レジスタンス運動を行う場合、ターゲットとなる筋肉を意識することと、ゆっくり行うことが大切です。スクワットのターゲットとなる筋肉は太ももの大腿四頭筋とお尻の大殿筋です。



腕立て伏せです。肩幅よりも広く開いた両手と、両膝をくっつけて床に着き、肩から膝までが一直線になるように構えます。一直線をキープしたまま1, 2, 3, 4とゆっくり数えながら降ろしていき、肘が90度まで曲がったところでいったん止めます。一直線をキープしたまま5, 6, 7, 8と

とゆっくり数えながら上体から膝までが一直線になるところでいったん止め、5, 6, 7, 8とゆっくり数えながら元の位置まで戻ります。ヒップリフトのターゲットとなる筋肉はお尻の大殿筋と背中の広背筋です。



必要な栄養素を摂取するためにまずは、ごはん・パン・麺類などの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などを主材料とする「主菜」、野菜・いも・海藻・きのこなどを主材料とする「副菜」をバランス良く組み合わせる様に心がけましょう。一食

運動のあとは栄養の摂取ですが、筋肉をつけるためにはたんぱく質が必要です。良質なたんぱく質は牛乳やチーズなどの乳製品、鶏むね肉や白身魚、納豆や豆腐などの豆類に多く含まれています。もちろんビタミンやミネラルが豊富な野菜も必要ですから、肉も魚も野菜も、まんべんなく摂るように心がけましょう。

ゆっくり数えながら上体を起こしていきます。プッシュアップのターゲットとなる筋肉は二の腕の上腕三頭筋と胸の大胸筋です。いずれのトレーニングも10回を1セットとして、3セット行ってください。

栄養摂取

患者様の声をお聞かせください
下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

参考文獻 健康長寿ネット/公益財団長寿科学振興財団/ネスレH
で食べられる量が少なかったとしても、献立を工夫すると一日に必要な栄養素を摂ることが出来ます。

