

要介護になる前の機能の衰え

フレイル予防 徐々に浸透

お年寄りの介護予防や健康増進を考
える上で、「フレイル」――**?**――という
概念が注目を集めている。要介護にな
る前に表れるさまざまな機能の衰えを
指し、日本老年医学会が中心となり提
唱している。東北でも近年、予防に向
けた教室が開かれ、最新の画像検査を
活用した診断が基幹病院で行われるな
ど、徐々に浸透しつつある。

? フレイル 加齢により心身の活力
が低下し、健康と要介護の中間に
ある状態を表す。身体面だけでなく、心
や認知、社会性、栄養面など多面的な機
能低下を表す。英語のFrailty(虚弱)
を基に、日本老年医学会が2014年、
独自に概念と呼称を考案した。適切な対
策を講じれば、健康な状態に戻る可逆性
があると定義している。

東北

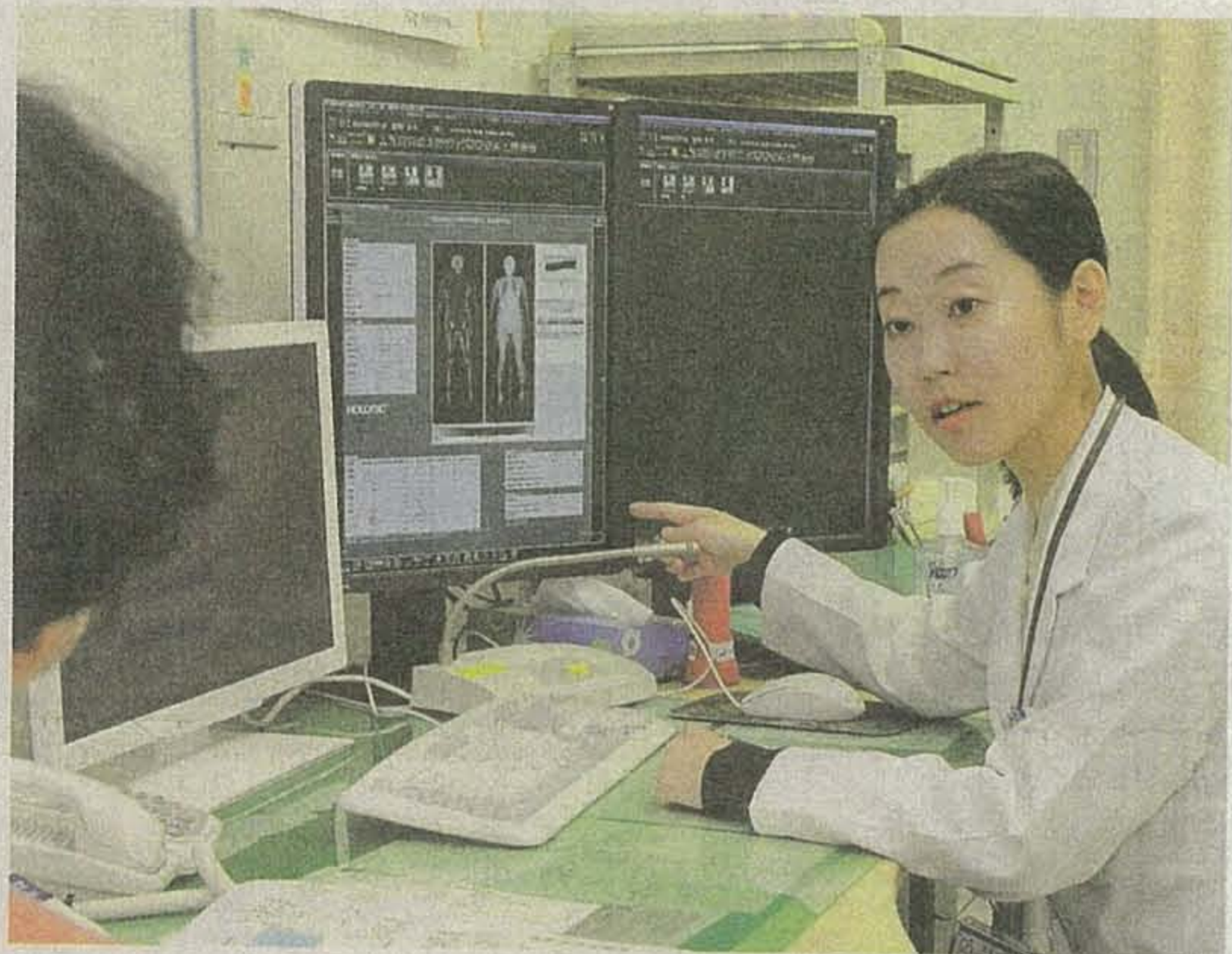
東北大病院(仙台市青葉区)加
齢・老年病科は2017年度新た
に、最新の画像診断を活用し、フ
レイルや骨粗しょう症、認知症な
ど高齢者に特有な病気の治療や予
防を行う加齢画像外来を設けた。

フレイルなどが疑われる場合、
かかりつけ医の紹介を基に二重エ
ネルギーX線吸収測定装置(DX
A)を使った画像検査や問診、血
液検査、体力測定を行う。

DXAは筋肉や骨の状態を写
し、筋量や骨密度などを数値化で
きる。問診結果などを基に評価を
行い、専門医がフレイルや骨粗し
ょう症などの危険度を判定し、改
善に向けた指導を行う。

同科外来医長で放射線診断専門
医の館脇康子さん(38)は「画像や
数値化したデータは客観的で分か
りやすい。治療や生活介入を行う
場合、患者のモチベーションを維
持する材料になる」と言う。

画像診断で視覚化 ■ 運動教室開催も



画像を示し、フレイルの危険度などを説明する館脇さん―仙台市青葉区の東
北大病院

「除く必要がある」と話す。

介護予防の一環として、フレイルの考え方を新たに取り入れる動きもある。

仙台市と市健康福祉事業団は11月上旬、市内で「介護予防・フレイル予防運動教室」を初めて開いた。

塩釜市立病院の理学療法士千葉瑛夫さん(33)が講師を務め、フレイルの考え方を解説。予防法としてスクワットやウォーキングなどを紹介した。

「フレイルの状態でも、屋外を歩くことができる。予防、改善のため、普段の生活でできる運動や筋量の維持・向上に必要な栄養摂取を心掛けてほしい」と千葉さんは呼び掛ける。