

フレイルと筋肉の衰え（サルコペニア）を防ぐ

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階です。早く気づいて、食事・運動・人とのつながりに取り組めば、進みをゆるやかにし、元の状態に戻すこともできます。

フレイルとサルコペニア

フレイルには、体の衰え（筋肉が減るサルコペニアなど）、心の衰え（気分の落ち込み、もの忘れ）、人とのつながりが薄れる衰えの3つがあり、互いに連鎖して進みます。サルコペニアは、年齢とともに筋肉の量と筋力が落ちた状態です。

気づきたいサイン

- ・ 6か月で2～3kg以上、体重が減った
- ・ 以前より歩くのが遅くなった（青信号のうちに渡りきれない、など）
- ・ この1年間に転んだことがある
- ・ 固いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせる（口の衰え）
- ・ 週に1回も外出しない日が続く、人と付き合う機会が減った

防ぐための柱

腎臓の病気などで食事に制限がある方は、担当医と相談しながら進めてください。

柱	取り組むこと
栄養	たんぱく質をとり、バランスよく食べ、水分も十分に
体を動かす	歩く、筋トレをする
社会参加	仕事、趣味、ボランティア、地域の通いの場など
あわせて口の健康	かかりつけの歯科で、かむ力や口の中の状態を確認する

2025年に新しくなった、サルコペニアの基準

アジアの診断基準が AWGS 2025 に改められました。握力（65歳以上で男性28kg未満、女性18kg未満）と筋肉の量の両方が低いときに、サルコペニアと診断します。歩く速さなどの「体の動き」は診断の条件から外れ、衰えの結果として別に測るものになりました。

こんなときは相談してください

- ・ 理由がわからないのに体重が減ってきたとき、食欲が落ちたとき
- ・ 転びやすくなった、歩くのがつらくなったとき
- ・ かみにくい、むせる、といった口の変化が気になるとき（歯科への相談もお勧めします）