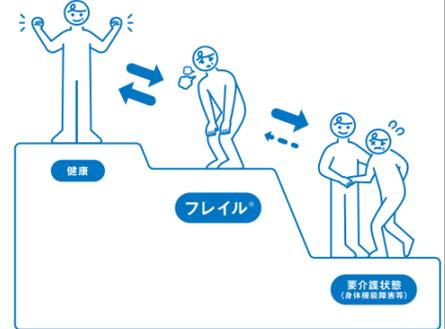


## NSTミニレクチャー第52回 ～ フレイル ～

月に一度の栄養の勉強、NST ミニレクチャーのコーナーです。  
今回は、フレイルについてお話しします。

### 1. フレイル (Frailty) とは・・・

「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語です。要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。



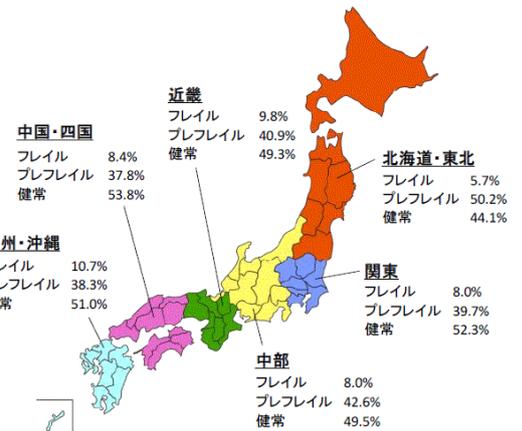
### 2. 日本人高齢者全体のフレイル割合は8.7%

東京都健康長寿医療センターが行った研究で、65歳以上の高齢者2,206名のデータを解析したところ、8.7%の人がフレイルに該当。

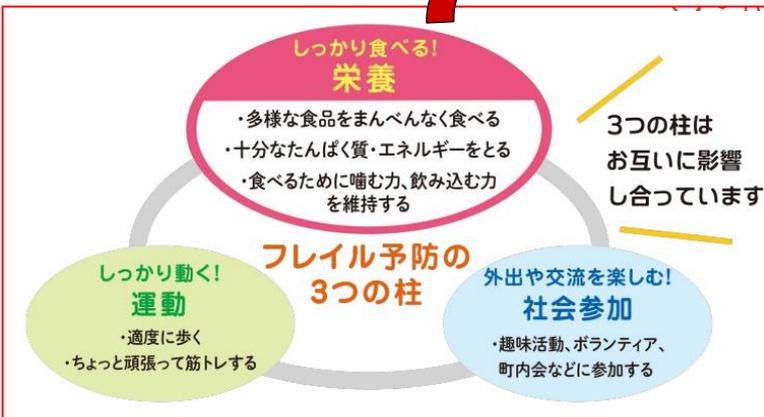
この割合は、諸外国に比べると低いとのこと。

(プレフレイル(フレイルの前駆状態)は40.8%、健常は50.5%)  
女性、高齢、社会経済的状態が低い、健康状態が悪いほど、フレイル割合は高い傾向が見られます。地域ブロック別では、概ね、西日本が高く、東日本が低い「西高東低」の傾向が見られています。

地域ブロック別のフレイル割合



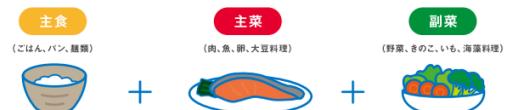
### 3. フレイル予防



#### ① 3食しっかりととりましょう



#### ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



#### ③ いろいろな食品を食べましょう

《参考文献》 味の素：パンフレット「食から始めるフレイル予防の本」、厚生労働省：パンフレット「食べて元気にフレイル予防」、

東京都健康長寿医療センター研究所 <https://www.tmghig.jp/research/release/2020/0903.html>

《文責：栄養管理室 松本 健太》