

## フレイルってご存じですか？

「最近家にこもりきりで、体力落ちちゃって」そんなお話を伺うことが多くなりました。そんな時に気をつけていただきたいのが『フレイル』です。



### フレイル：健康と要介護の間の状態（虚弱）

- 身体的フレイル（筋力の低下等）
- 精神・心理的フレイル（うつ状態、認知機能の低下等）
- 社会的フレイル（独居、経済的困窮等による孤立）

早い時期に適切に対処すれば健康な状態に戻れる段階

### フレイルチェック

目安ですが、3つ以上当てはまれば要注意

- 体重減少 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)(高齢者の目標BMI 21.5以上25未満)
- 以前と比べて疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- 筋力の低下(ペットボトルの蓋が開けにくい、買い物した荷物を持ち帰るのが大変)

フレイルには様々な要因がありますが、中でも栄養不足はフレイルの大元になると言われています。ですので、今回は**食べるための飲み込む力**の面から**フレイル予防**について少しご紹介します。

### 飲み込む力（嚥下機能）

飲み込む力が落ちると、十分に食事ができないだけでなく誤嚥性肺炎などのリスクも上がってしまいます。飲み込む力を鍛える体操もあるので、是非試してみてください。

<b>パ</b> 口唇を閉じる	<b>タ</b> 口蓋に舌先をつける	<b>カ</b> 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける	<b>ラ</b> 巻き舌にして口蓋に押し当てる
			
口を閉じる力↑	舌の力の筋力↑ 食べ物をしっかり押しつぶす	舌の奥の筋力↑ 喉の奥に食べ物を送る	舌を丸める動きで 舌の動きの滑らかさ↑

### 薬の副作用で飲み込む力が落ちる場合も

一部の風邪薬や睡眠導入剤、排尿障害の薬など…【唾液の量を減らしてしまう】  
睡眠導入剤、抗不安薬など(主に飲み始めに出ることがあります)…【飲み込む筋肉を緩めてしまう】  
これらのお薬にも様々な種類があるので、全てが飲み込む力に影響するわけではありません。  
お飲みのお薬が気になるときはお気軽にご相談ください。

飲み込む力の低下や食欲不振は病気や薬の副作用のサインである場合もあります。  
よくむせる、食欲が出ないといったことが続くようでしたら病院・薬局へご相談ください。