

リハビリ通信

2月1日 フレイルの日



2月1日は「フレイルの日」です。フレイルは1968年に初めて海外で紹介されました。日本では「虚弱」と訳されていましたが、2014年に日本老年医学会が「フレイル」とそのまま用いることを提唱しました。2020年には「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と語呂合わせで、フレイルの日が認定されました。フレイルの概念や方法が広まり、最近ではテレビ番組などでも耳にすることも多くなりました。フレイルの定義や診断基準は世界的に決まったものはまだありませんが、リハビリテーション分野とも大きく関わりますので、その内容をご紹介します。

フレイルの概念は、「加齢に伴い、外的ストレスに対し、脆弱性を示す状態」で、要介護の一步手前とされています。ただし、加齢に伴う機能低下の一部は可逆性であり、栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の3つの柱をうまくリンクさせて生活に組み入れることが大切とされています。もちろん重症心身障害児者は要介護状態ですが、健常者と同様、加齢に伴う身体的、精神的、心理的、社会的要因によるフレイルは存在し、注意が必要と考えます。

身体的フレイルには、①活動量の低下、②筋力低下、③動作の緩慢性（歩行機能の低下）、④疲れやすさ、⑤体重減少があり、私たち理学療法士が関わる分野になり、理学療法の目的に大きく影響を与えています。最近ではフレイルの概念がさらに幅広く解釈され応用されています。今後も注目していきたいと思えます。