

柔道整復師から学ぶ

# 百歳時代の健康からだ作り

## フレイルって何だろう？

「フレイル」は英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっていて、ぜいじやく「脆弱」「虚弱」などを含みます。「年齢を重ねることに意味し、心身の活力（運動機能・認知機能・社会とのつながり）などが低下した状態」をいいます。入院には至らないまでも何かしら他人の手助けが必要な状態を指します。フレイルに対しての予防は、積極的な「社会参加」に

より、適切な「運動」をする習慣をつくり、しっかりと噛んでしっかり食べて栄養状態を良好にすることは、

そのためには、自分の身体や心や生活環境の状態を正確に知ることが大切です。早めの適切な対応により「身体の虚弱」「心の虚弱」「社会性の虚弱」の進行を遅らせることができます。外出することや友達と話すの

が億劫だ！ ちよつと動くだけで疲れる！ 息切れがする！ 食欲がない！ 痩せてきた！ こうしたことを感じる状態であるフレイルの負の連鎖を断ち切るために「家に引きこもることなく、運動で心身をリフレッシュしてバランスよい栄養ある食事をとる」ことが大切です。

著者

長尾淳彦（ながお・あつひこ）



- ・日本体育大学体育学部健康学科卒業、日本体育大学大学院修士課程修了
- ・公益社団法人 日本柔道整復師会 副会長兼務 学術教育部長
- ・明治国際医療大学保健医療学部 柔道整復学科教授

\*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。