

加齢により心身の機能が衰えて要介護の前段階となっている「フレイル（虚弱）」。  
川崎医科大高齢者医療センター（岡山市北区中山下）の杉本研副院長（老年医学）は、新型  
コロナウイルス禍で外出や人との交流を控えてきたことで「『コロナフレイル』の患者  
が増えている」と指摘。「要介護になる前に運動や食事で適切に対応すれば元に戻る可  
能性は高い。今からでも遅くない」と呼びかける。2月1日はフレイルの日。 （水嶋佑香）

## 外出や交流控え心身機能低下

川崎医科大高齢者医療センター・杉本副院長

杉本副院長  
「『コロナフレイル』が増えている」と指摘する



フレイルとは、20重が減った▽青信号のう  
14年に日本老年医学 ちに横断歩道が渡りきれ 動かないために体をつく  
会が提唱した評価概 ないほど歩くスピードが 悪循環に陥っている人が  
念。要介護とは異なり、落ちた▽握力が低下して 多い。さらに人との交流  
この時点で適切な対策 よく物を落とすようにな 多。さらに人との交流  
をすると改善の可能性 ったーなどの五つ。三つ が途絶えたために意欲が  
が高い。60歳前後から 以上当てはまるとフレイ 湧かなくなるといった精  
増え、80歳代では3〜 ルとされる。対策を講じ 神的ダメージもある。本  
4割いるとみられてい なければ2年で約半数が 人も家族も「年を取った  
る。 要介護になるといわれ から、こんなものだろう」と  
診断のチェック項目 いて。と諦めているケースが目  
は、半年で2kg以上体 コロな禍で外出を制限 立つ。

# 「コロナフレイル」増加

### ☑ フレイルのチェック項目の主な内容

- ① 半年で2kg以上体重が減少
- ② 青信号のうちに横断歩道が渡りきれないほど歩くスピードが落ちた
- ③ 握力が低下し、よく物を落とすようになった
- ④ 以前より疲れやすくなった感じがする
- ⑤ 運動や体操をしなくなった

## 要介護の前段階 運動、食事で対策を

まずは運動習慣を身  
に付けてほしい。座っ  
て太ももを上げる動作  
やラジオ体操など、家  
の中でできる運動を継  
続するだけでも体の変  
化が実感できるはず。  
体を動かすと自然と食  
事量が増え、いい循環  
ができる。3食とも肉  
や魚、豆類などのタン  
パク質を取ることを勧  
めている。特に朝食で  
摂取して日中運動すれ  
ば筋力アップにつなが  
る。  
家族ら周囲は一緒に  
買い物や旅行に行くな  
ど、外出の機会をつく  
ってほしい。同居人以  
外とのコミュニケーション  
を取ったり、人前  
に出たりすることで  
「しっかりしなければ」  
との思いが生まれ、運  
動や食事に意欲的な  
れる。フレイルの日を  
機に、自身や家族の健  
康状態や生活習慣を見  
つめ直してほしい。