

# 今から始める フレイル予防

## 「フレイル」とは

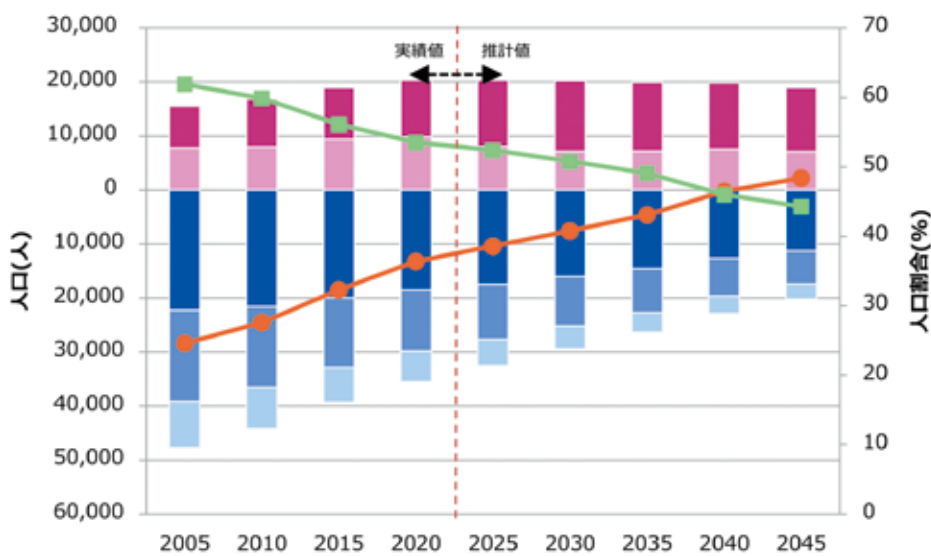
厚生労働省の研究報告書によると、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な

状態」、つまり、「健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間」を意味しています。わかりやすく言うと「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことです。



近ごろ「フレイル」という言葉をよく耳にしませんか。しかし、まだ「フレイル」について、よくわからないことがたくさんあると思います。今回、ここ数年注目されている「フレイル」について、概要と予防策を紹介いたします。

## 3人に1人が65歳以上!?



安中市の人口は、2020年では3人に1人が65歳以上(全体の約36%)、10年後には2.5人に1人が65歳以上(全体の約41%)になると推測されています。それと同時に生産人口年齢(15歳~65歳未満)は割合が減っています。このことから、近い将来、経済的にも労働力的にも生産人口年齢世代が高齢者世代を支えることができなくなる時代がやってきます。そうならないために、心身ともに健康で自立した生活を送れる高齢者を増やすことが重要になります。フレイル予防は、健康寿命を延ばすひとつの有効な方法として注目されているのです。

(出典)2000年~2015年まで:総務省「国勢調査」2020年以降:国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」