

サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームとは？

平均寿命が徐々に延伸し元気な高齢者が増えていると言われていますが、元気で長生きする健康寿命を延伸することは喫緊の課題であるとされています。

しかし、加齢により身体的能力の低下し日常生活において介助を必要とされる状態になることが多く、それぞれの病態と相違点について理解し、予防に努めることが重要となります。

サルコペニアとは？

加齢や疾患により筋肉量が減少することで握力や下肢筋・体幹筋などの全身の筋力低下が起こることを指します。歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることを指します。

四肢骨格筋の低下があることに加えて身体機能（歩行速度）の低下または、筋力（握力）の低下がある場合にサルコペニアと診断されます。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存の影響もあり、生活機能が障害された状態であるが、一方で適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態とされています。

フレイルの基準には、さまざまなものがありますが、**Fried** が提唱したものが採用されていることが多いです。**Fried** の基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少：意図しない年間 4.5 kg または 5% 以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に 3-4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

フレイルには身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを言います。

チェック項目は以下の7つです。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2 kg程度（1Lの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡り切れない

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば、運動器が衰えていすサインで、ロコモティブシンドロームの心配があります。

サルコペニア、フレイル、ロコモの予防とは？

1：栄養療法、運動療法

十分なカロリー摂取に加え、1.0~1.2/kg/日のタンパク質の摂取が推奨されています。サルコペニアの基準を満たす場合は、1.2~1.5/kg/日が必要とされ、併せてタンパク質合成を促進させる有酸素運動を行うことが望ましいとされています。

2：感染症予防

インフルエンザや市中肺炎などを契機にフレイルから要介護状態に陥ることがあるため、ワクチン等の感染予防が重要です。

3：社会参加の促進

フレイルには、独居などの社会的要因もあり、社会との関係が希薄になることにより身体的および精神的に機能低下が進むことにあるので、自主グループや町内会行事への参加などのつながりも大切になります。

4：口腔機能の維持

かむ力の衰えは食欲の低下や嚥下機能の低下に関連しますので、口腔ケアも重要になってきます。

元気で長生きすることが出来るように、しっかりと予防努め、適度な運動を心掛けましょう。

