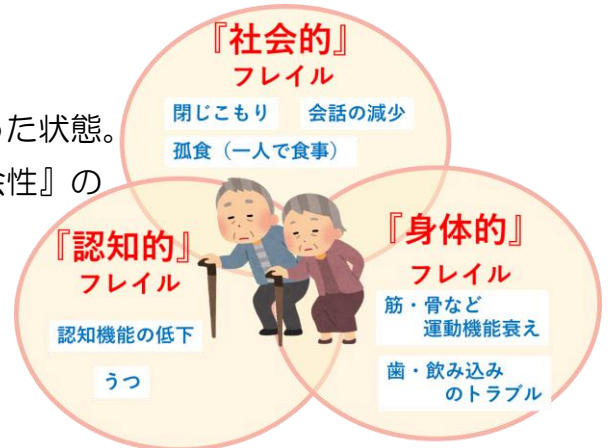


フレイル（虚弱）から回復するコツ♪

近年、健康寿命を延ばすカギとして、フレイル（虚弱）からの回復が注目されています。フレイルの回復には、どのような因子が必要なのか？今回、地域に住む75歳以上の後期高齢者（5050人）を2年間経過を追い、フレイル（虚弱）状態から回復した方の特徴を調べた日本初の研究をご紹介します。

●フレイル（虚弱）とは？

加齢に伴い、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態。フレイルは、『身体』だけでなく、『こころ・認知』、『社会性』のそれぞれの要素が密接に関連しながら、進行します。しかし、フレイルは進行していくばかりではなく、適切に取り組めば、健康な状態に戻れます。



●フレイルから回復した方々の特徴とは？

調査によると、フレイルから回復した方は、全体の3割でした。回復にとって重要な要素となるのは、疾患や障害の有無に関わらず、『自分は健康だ』と感じる（高い主観的健康観）こと、また、高齢者サロンでの運動や体操教室への参加など「運動が伴う社会活動」に参加していることでした。また、「近所の方々との交流が多い」、「住んでいる地域への信頼が高い」、「地域で社会参加活動を行なっている」というのが、主な特徴でした。



●今日から、誰かに連絡をとってみよう！

ご近所と毎日何かしらお付き合いをすることが、フレイルから回復するコツです。毎日お出かけが難しくとも、携帯電話やスマホ、インターネットを使って、お友達や知り合いに、電話や簡単なメッセージでいいので連絡をとってみてください。それが、あなたの眠れる遺伝子をスイッチオンさせることにつながります。今年はずいぶん、新しいことに挑戦してくださいね！

（参考文献）Takatori K, Matsumoto D (2021) Social factors associated with reversing frailty progression in community-dwelling late-stage elderly people: An observational study. PLoS ONE 16(3): e0247296

