

フレイルの状況を知りたい

75 歳以上の 3 人に 1 人が フレイル（虚弱）！？

フレイルに関する12項目の該当者割合ランキング

各項目の該当者割合

1 位	以前に比べ歩くのが遅くなった	66.6%
2 位	ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない	40.0%
3 位	半年前に比べ固いものが食べにくくなった	32.3%
4 位	今日が何月何日か分からない時がある	27.0%
5 位	お茶や汁物でむせることがある	21.1%
6 位	この1年間で転んだことがある	19.4%
7 位	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる	18.1%
8 位	6か月間で2～3kg以上の体重減少があった	13.2%
9 位	週に1回以上外出していない	10.3%
10 位	1日3食きちんと食べていない	8.7%
11 位	ふだんから家族や友人と付き合いがない	5.8%
12 位	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいない	5.5%

歩くのが遅くなった人や、運動が週1回以下の人の割合が高かったよ



固いものが食べにくくなった人やむせる人の割合も高いのね



4項目以上 あてはまるとフレイルに該当*



2023年度は、75歳以上の後期高齢者医療健診受診者（17,194人）のうち**30%**がフレイルに該当しました。

フレイルに関する12項目の該当割合

* この資料では、「後期高齢者医療健診」の問診票にて、食事・運動等のフレイルに関する項目12個のうち、4個以上該当する人をフレイルに該当としています。

フレイルとは？

年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態。早めの対策で健康な状態に戻ることができます。

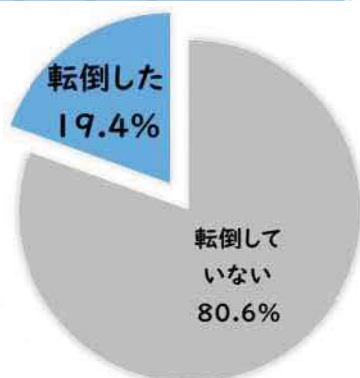


詳しくは、p.16をご覧ください

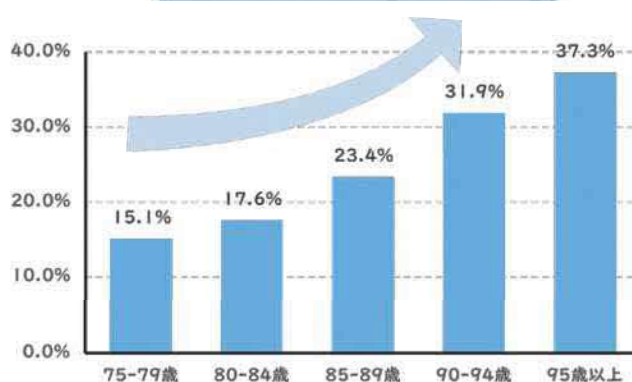
フレイルの状況を知りたい

75歳以上の約5人に1人が1年以内に転倒している

1年以内に転倒した人の割合



年齢別：1年以内に転倒した人の割合



年齢が上がるにつれて、転びやすくなっているね



出典：2023年度 KDB後期高齢者データ

転倒場所は半数が自宅



転倒場所は「居室・寝室等」が最も多く、次に「玄関・勝手口等」、「廊下・縁側・通路」となっています

ちょっとした段差やカーペットのめくれ、電気コード、敷居、床に置いた座布団など、家の中には危険がいっぱいです！



←詳細はこちらから
東京都消防庁
「救急搬送データからみる
高齢者の事故」

75歳以上のフレイル該当者は約5人に1人が1年以内に骨折している

フレイル該当有無と1年間に骨折した人の割合



フレイル該当者で骨折した人は約1.7倍も割合が高いのね

転倒や骨折しないように注意が必要だね



出典：2023年度 KDB後期高齢者データ

フレイルの状況を知りたい

食べて・動いて・人とつながり フレイル予防

人生100年時代を豊かに
生きるために、なにから
始めたらいいのかな？



次の項目に該当するものがある？

こんな対応がおすすめ

身体機能

- ☒ 以前より歩くのが遅くなった
- ☒ この1年に転んだことがある
- ☒ 運動を週に1回以上していない

はい

- 自宅でできる簡単なトレーニング
- グループ活動



栄養状態

- ☒ 1日3食きちんと食べていない
- ☒ 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった

はい

- 低栄養を防ぐ
- 毎日の食事を楽しむ



口腔機能

- ☒ 半年前に比べ固いものが食べにくくなった
- ☒ お茶や汁物でむせることがある



はい

- 口腔ケア
- お口や舌の体操



認知機能

- ☒ 物忘れがある
- ☒ 今日が何月何日か分からない時がある

はい

- 日常生活で鍛える工夫
- 高齢者支援総合センターに相談



社会的側面

- ☒ 週に1回以上外出していない
- ☒ ふだんから家族や友人と付き合いがない

はい

- グループ活動
- 高齢者支援総合センターに相談



自宅でできるフレイル予防や
グループ活動について、
墨田区のホームページに
詳しく紹介しています

まずはチェックすることから
始めてはいかがでしょうか？

フレイル予防の詳細はこちらから→
墨田区公式サイト
「自宅でできるフレイル予防について」



グループ活動の詳細はこちらから→
「ほっぴステップ!元気応援ガイド」

