

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ!

# フレイル

FRAILTY

やりたいことや好きなことを  
続けていくための  
予防策を知ろう!

FREE PAPER  
あさクリ

10<sup>th</sup>  
THANK YOU!



FREE  
PAPER  
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

03

2026 No.120

年をとっても  
病を持っても  
今を生きる  
喜びの支援をする情報紙

## フレイル予防で 健康長寿を目指そう

### ● フレイルとは?

「年を重ねるにつれて、身体的・精神的・社会的な機能が衰えていく状態」のこと。放置すれば要介護状態に進行する可能性があります。早期に対応することで、進行を抑えたり、状態の改善が期待できる段階です。

### ● 認知的フレイルの注目度が急上昇!

これまで身体の衰えと認知機能の低下は別々に考えられてきましたが、近年、両者が重なると要介護状態への移行が大きく高まることが分かってきました。身体機能と認知機能は相互に影響し合うため、一体として捉えることが重要です。認知的フレイルは、適度な運動や社会参加、人との交流、会話、読書など日々の生活で頭を使うことにより、改善や進行抑制が期待できます。あらためて「体と脳の健康」に早期に気付き早期に支える重要性が高まっています。

健康長寿を支えるヒントが満載!  
あさのクリニック「栄養コラム」のご紹介

フレイル予防のカギは、「栄養」「運動」「社会参加」。毎月発信している管理栄養士ブログでは、体と心を整える食と暮らしのヒントをお届けしています。

●フレイル・低栄養予防 ●生活習慣病予防の食事の工夫  
●たんぱく質の上手なとり方 ●季節に合わせた健康アドバイス  
など、すぐに実践できる内容をわかりやすくお届けしています。3月は「握力と健康寿命」がテーマ。今日からできる簡単ケアや、握力と全身の健康との関係など毎日の生活習慣の積み重ねが握力に表れることを解説しています。



健康づくりに役立つ  
あさのクリニックホームページ  
「栄養コラム」もぜひチェック  
してみてください。

CHECK!



参考:厚生労働省「フレイル対策の手引き(令和6年度版)」・国立長寿医療研究センター「知って防ごう!フレイル」特設ページ  
・日本老年医学会「高齢者の包括的フレイル評価(CGA)指針」