

おらほの病院

106

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

無趣味・無関心は 寝たきりのもと!! 社会的フレイルってなに？

読者の皆様はフレイルという言葉
を一度は耳にしたことがあるでしょ
うか？フレイルは簡単に言うと「病
気やケガへの抵抗力が低く、容易に
要介護状態となってしまう状態」の
ことであり、一般的には虚弱体質の
高齢者がイメージされることが多い
と思われます。足腰が弱ったり心肺
の機能が弱ったりしている状態は身
体的フレイルと呼ばれ、近年ではこ
の身体的フレイルを予防するべくさ
まざまな体操や食事療法が積極的
に広められていますが、実は体の弱さ
だけが寝たきりのリスクではないの
です。

近年では心理的（認知的）フレ
イル、社会的フレイルという言葉が徐
々に広まりつつあります。心理的フ
レイルとは認知機能や心の健康、社
会的フレイルとは文字通り社会的な
繋がりに脆弱さのある状態を指し、
これらのフレイルを抱える高齢者は
健康な高齢者よりも身体的フレイル
を合併するリスクが高くなるという

諏訪中央病院

在宅診療科部長

兼 在宅・地域センター長

みや さか しん た ろう
宮坂 晋太郎



気付きにくいフレイルであると私は
考えます。別枠に一般的な社会的フ
レイルのチェックリストを掲載いた
しましたので御覧ください。いかが
ですか？自分や周囲の友人や家族も

含め意外と当てはまる方も多いので
はないでしょうか？
社会的フレイルの対策には社会全
体として取り組むべき課題もありま
すが、まずは自分自身や家族が健康
でありつづけるために周囲との繋が
りを強化していくことが重要です。
私が考える簡単なかつ有効な対策は
「社会活動に参加する」、もしくは
「他人と共有できる趣味を見つける
」です。いずれも周囲との繋がりが
が深まるだけでなく、好きなことに
集中することで心の安定も得られ、
また日常生活とは違った刺激に触れ
ることで脳が活性化され物忘れ防止

社会的フレイル のチェック

- ・ 昨年に比べて外出頻度が減った
- ・ 友人のところを訪れなくなった
- ・ 友人や家族の役に立っている気がしない
- ・ 独り暮らし
- ・ 1日誰とも会話しないことがある



- ・ 2つ以上で社会的フレイル

J AM Med Dir Assoc 2015; 16: 1003.e7-1003.e11

宮坂 晋太郎
(みやさか・しんたろう)

東海大学医学部付属病院で研修。平成30年より家庭医
指導医として亀田森の里病院に勤務、地域連携室長とし
て病診連携や訪問診療に携わる。令和4年4月より現職。

次回は8月3日掲載予定
(題字は鎌田實名誉院長)