World PT Day 2025

ヘルシーエイジングとフレイル

フレイルとは何か？

フレイルは、運動不足や病気、怪我、長引く痛みを原因として誰にでも起こる可能性がありますが、特に高齢者に多くみられるものです。

フレイルの有病率は国や地域によって異なるものの、世界的には50歳以上の約12%がフレイルと診断され、約46%がプレフレイルの状態にあるとされています。

フレイルの症状

- 疲労感
- 虚弱感
- 動作の緩慢さ
- バランスの取りにくさ
- 意図しない体重減少

フレイルは加齢に伴って必ず起こるものではありませんが、長期的に良くも悪くもなる可能性があります。

誤解

- 私はウェイトトレーニングを始めるには高齢すぎる
- 転倒するかもしれないので私は運動をしない方がよい
- ウエイトを使ったトレーニングは関節にダメージを与えます
- 変わるには遅すぎる

と

真実

- 高齢者も若い人と同様に運動や筋力トレーニングにしっかり反応します
- 筋力を強くすることで、バランス能力が改善し、転倒のリスクが減少します
- ウェイトを使ったトレーニングは関節周囲の筋肉を強化し、関節の損傷を予防したり関節全体の状態を改善したりすることができます
- 決して手遅れということはありません！筋力トレーニングの効果はいくつになっても得ることができます

理学療法はどのような効果をもたらすか？

理学療法はあなたがより活動的な生活を送るための助けになります。活動的な生活を送る人は、フレイルになる可能性が最大で41%低いといわれています。

理学療法士は運動のプログラムを作り、フレイルの予防や治療のために、負荷と強度を徐々に増やす方法を指導します。これにより、筋力低下や筋肉の減少（サルコペニア）を防ぎ、有酸素能力や肺活量を増加させ、より健康な状態をもたらすことができます。

理学療法士は以下のような方法であなたをサポートします。

- 動作を改善し、移動能力を向上させます。
- バランス能力と筋力を向上させます。
- 楽しみながら取り組める有酸素運動を考え、必要な実施時間もふまえて提案します。
- あなたが再び活動を楽しめるように支援します。
- 急性疼痛や慢性疼痛などの管理を行います。
- 運動にあたって想定されるあらゆる不安に対処します。

理学療法士はあなたに最適なサービスや治療を見つけるために医師、作業療法士、栄養士、カウンセラーなど他の医療チームのメンバーと連携してサポートします。

© Queensland Health

筋力トレーニングはすべての年齢の方に良い効果をもたらします。安全に筋力トレーニングを行う方法については理学療法士にご相談ください。

World Physiotherapy

#WorldPTDay
9月8日
www.world.physio/wptday