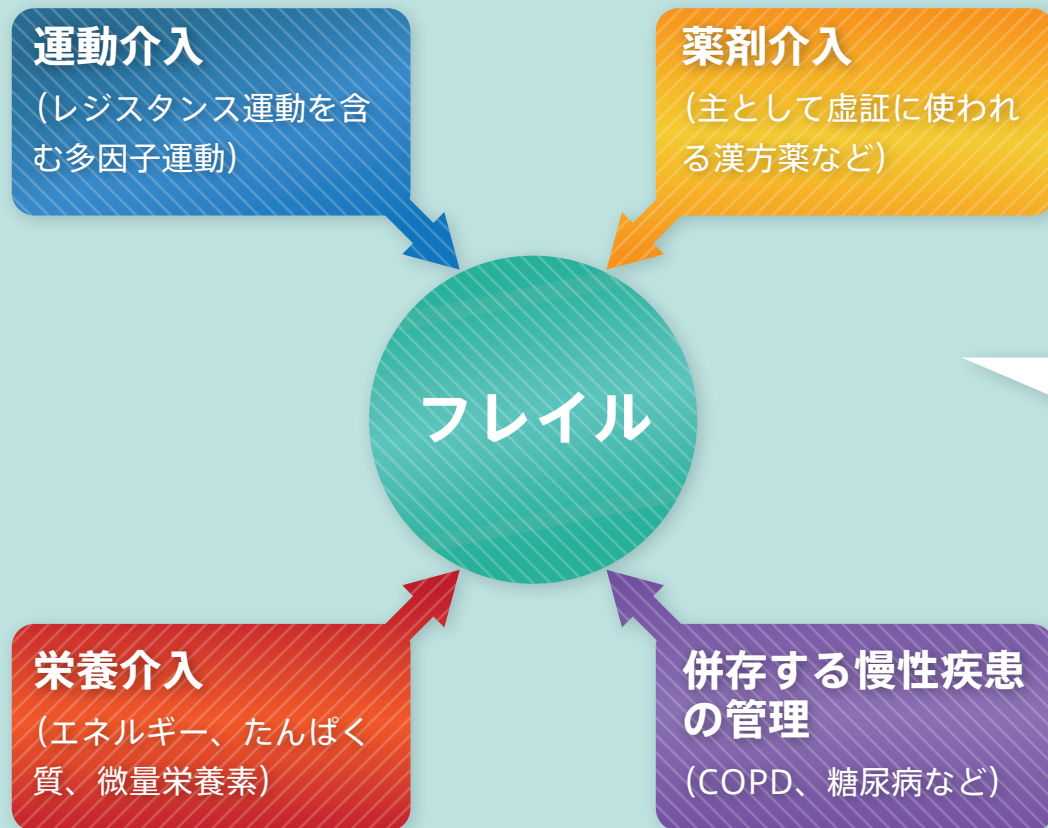




フレイルの基礎、はじめてから、ていねいに フレイルへの対応を知る

フレイルの診断基準と
予防、治療について知ましょう

//////////////////// フレイルへの介入 //////////////////////



フレイルへの介入は、まず、慢性疾患をコントロールします。栄養介入ではエネルギー量とたんぱく質の摂取量を増やし、栄養バランスを整えます。運動は筋力トレーニングや持久力運動、ストレッチ、バランストレーニングなどが推奨されています。薬剤は副作用やポリファーマシーの改善を含め、見直しを行います。

適切な介入で健康な状態に戻す考え方は、漢方医学の「未病」と共通します。漢方医学でフレイルは、「虚証（生体内の必要な物質や生体機能が不足、低下した状態）」という概念に当たり、多くの生薬から成る漢方薬は有用な介入の選択肢になると期待されています。