

# 国家戦略としての「フレイル対策」

## — 総合知によるまちづくり —



東京大学 高齢社会総合研究機構 (ジェロントロジー : 総合老年学)

教授 飯島 勝矢



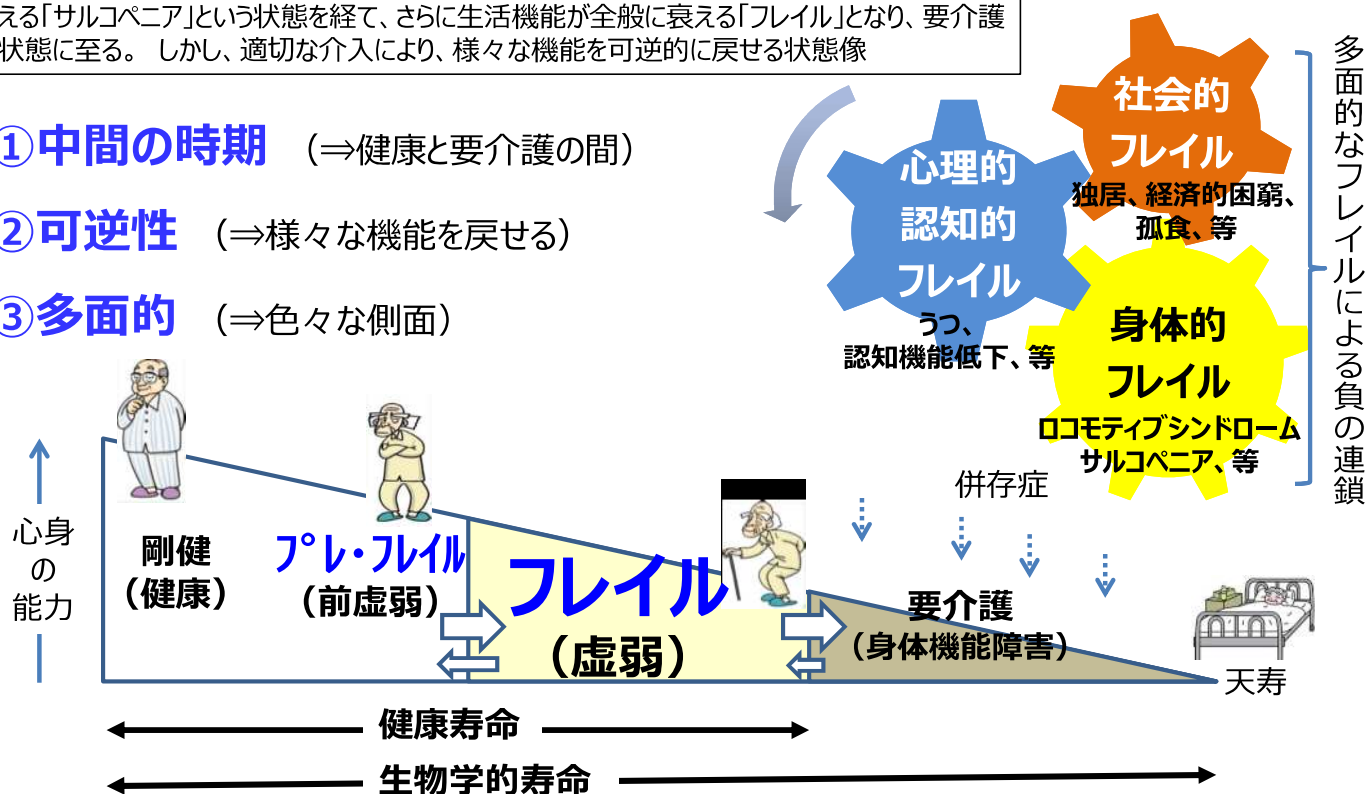
## 虚弱(Frailty)⇒ フレイル

フレイルとは、健康な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱した。多くの高齢者は健康な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、さらに生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、要介護状態に至る。しかし、適切な介入により、様々な機能を可逆的に戻せる状態像

① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)

② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)

③ 多面的 (⇒色々な側面)



Sarco=Muscle  
(筋肉)

Penia=lack of  
(減少)

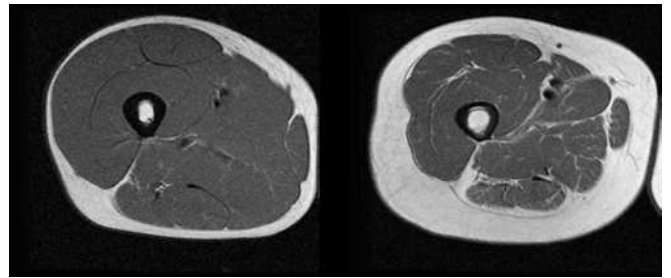
## Sarcopenia サルコペニア(筋肉減弱症)

### <診断基準>

1. 低筋肉量 ……四肢の筋肉量
2. 低筋力 ……握力
3. 低身体能力 ……通常の歩行速度

正常

サルコペニア

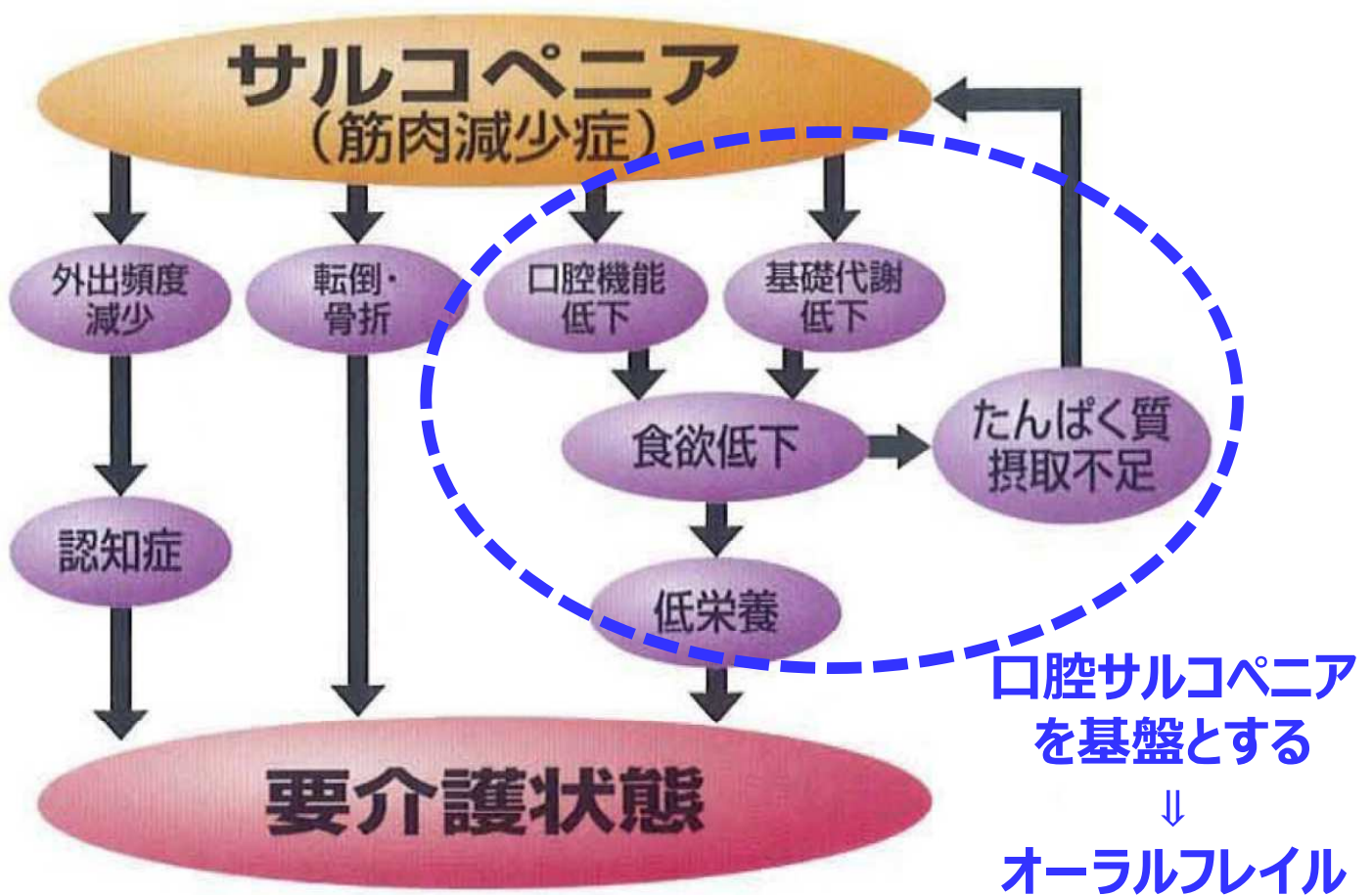


### とにかく、廃用（不活発）は怖い！

- ✓ 自然の加齢変化で、1年間に**筋肉は1%ずつ**減っていく
- ✓ 入院期間中では、1日間で**筋肉は0.5~1%ずつ**減っていく
- ✓ 高齢期での「**2週間**」の寝たきり生活は実に**7年分の筋肉を失う**



## お口まわりにも『サルコペニア』がある



# 【オーラルフレイル】 口腔機能の負の連鎖

## 3項目以上…口の働きが“衰えている”

残っている歯 が20本未満	咀嚼（かむ） 力が弱い	舌の力が 弱い
滑舌の低下 （舌の巧みさ）	固い食品が 食べづらい	むせが 増えてきた

新規発症の危険度  
（約4年間追跡）

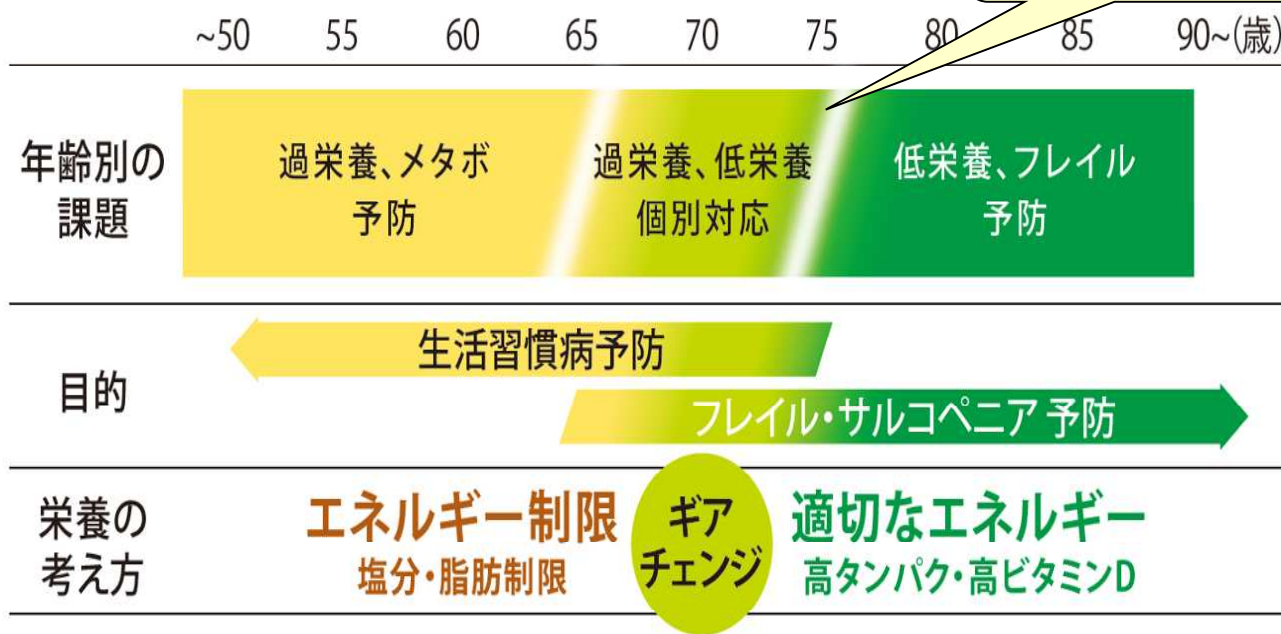
	正常群	オーラルフレイル群
身体的フレイル	1.0	2.41倍
サルコペニア	1.0	2.13倍
要介護認定	1.0	2.35倍
総死亡リスク	1.0	2.09倍

東京大学 田中友規、飯島勝矢ら, J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017

## 【メタボ対策からフレイル対策へ】

### 年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

要注意！  
【BMIパラドックス】  
【新型栄養失調】



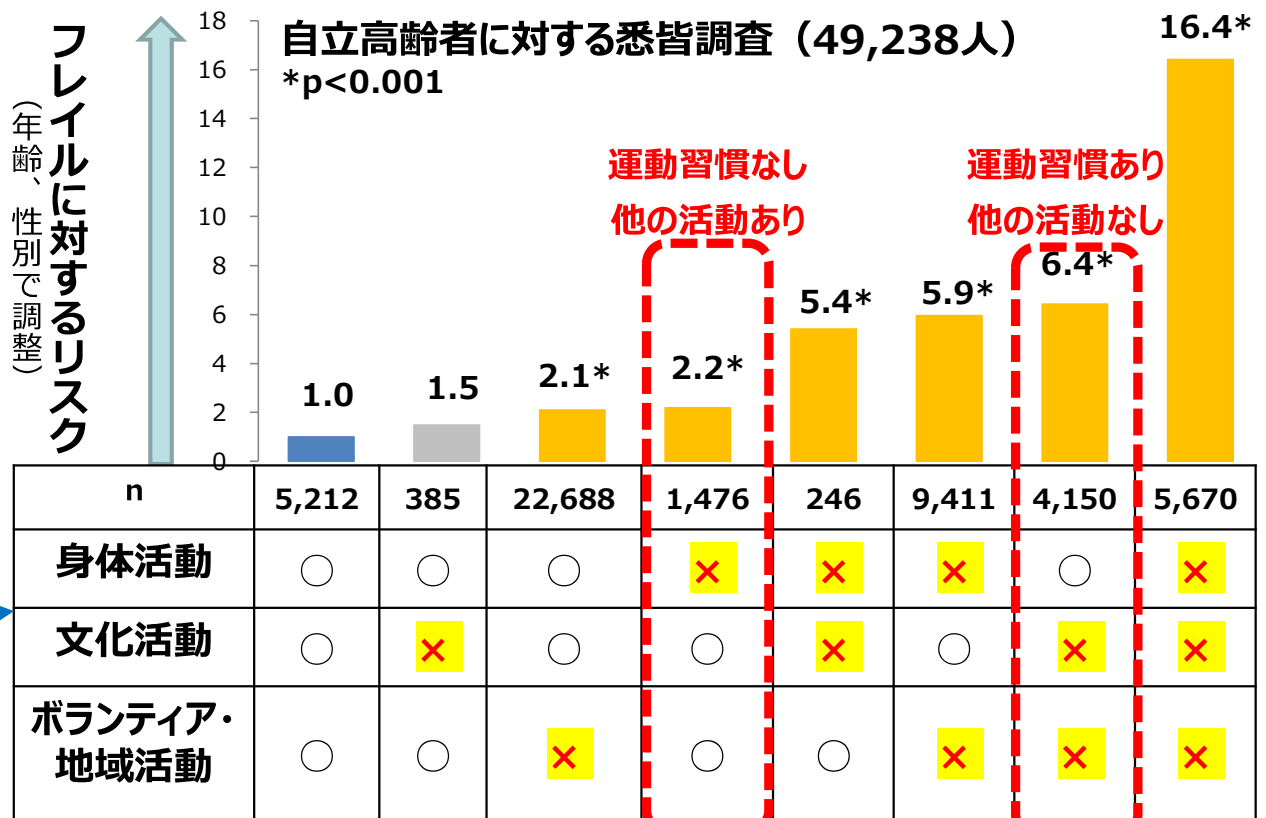


# バランスのよい食事と、そのコツ



コマに示すようにバランスよく多様な食品を食べることが大切です。  
さらに「運動」することによって、コマは安定して回転することができます。

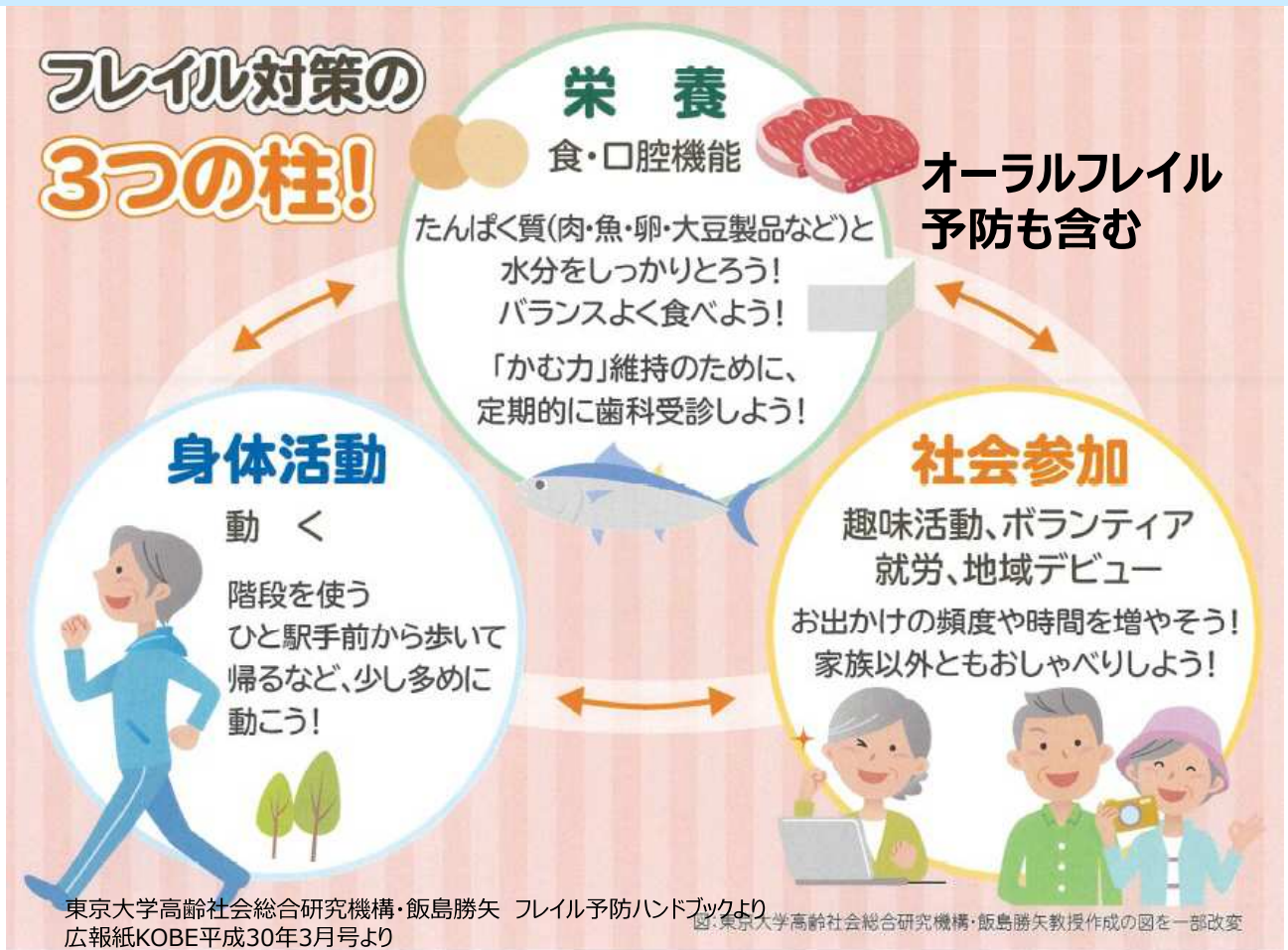
## フレイル対策には「人とのつながり」が重要 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -



(吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢. 2017年 日本老年医学会学術集会発表、論文準備中)

人とのつながり

# 健康長寿のための『3つの柱』



## フレイル対策を通じた市民主体の健康長寿まちづくり



# フレイルは多面的、だからこそ

## フレイル対策はまさに『総合知によるまちづくり』

【個人】

気づき/自分事化  
意識変容～行動変容



【受け皿整備】

良好な社会  
環境の実現

市区町村  
行政



企業  
団体

大学  
学術団体

住民  
専門職

