

みんなで創り上げる「自分達のまち」

～フレイル予防による健康長寿まちづくり～



東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢



フレイル (虚弱)とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態

① 中間の時期

(⇒から要介護へ移行する中間の段階)

② 多面的

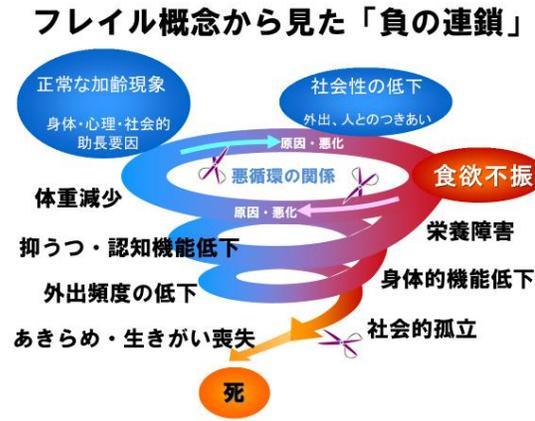
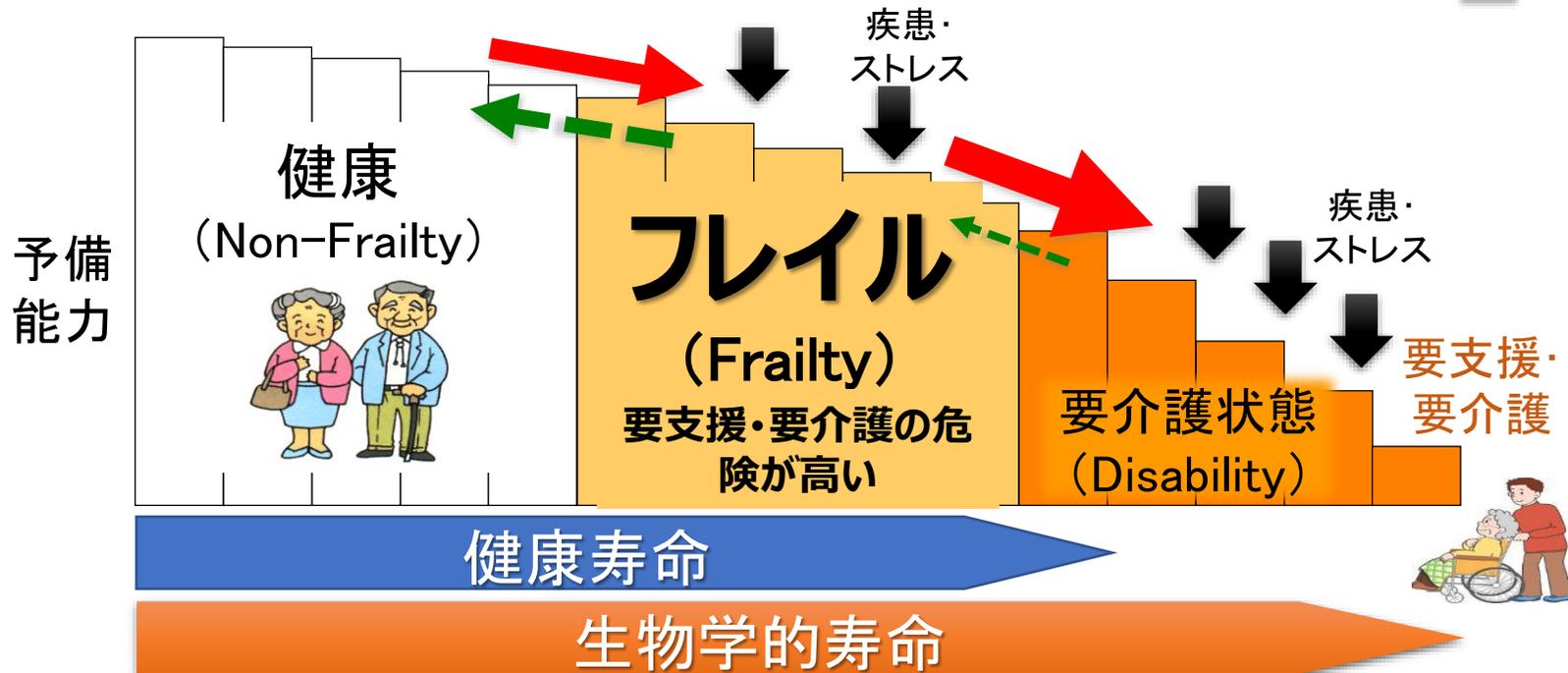
(⇒色々な側面の衰えが負の連鎖)

③ 可逆性

(⇒様々な機能をまだ戻せる時期)



負の連鎖になり
自立度低下へ



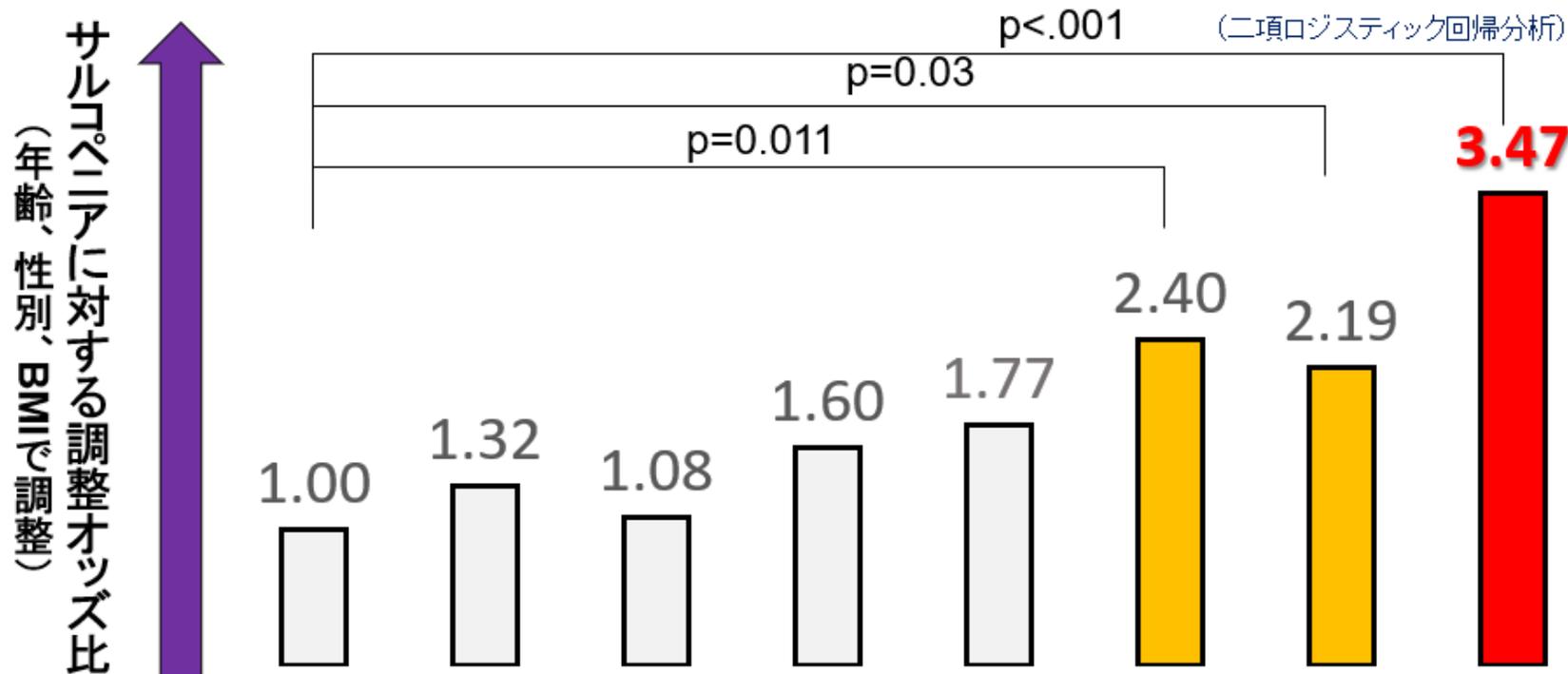
筋肉減弱 (サルコペニア)

- ① 栄養(食/口腔)
- ② 身体活動
- ③ 社会参加

1つよりは2つ
2つよりは3つ

三位一体が重要！

栄養(食・口腔)・運動・社会参加【三位一体】 3つ全てが筋肉減弱(サルコペニア)と強く関連



| | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 運動 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 栄養(食・口腔) | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | × | × |
| 社会参加 | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × |

【運動】○: 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

【栄養(食・口腔)】○: ほとんど毎日4食品群以上食べている and さきいか・たくあん位の固さの食べ物がかめる

【社会参加】○: サークルや団体などの組織・会に2つ以上入っている

(n=1151)

「栄養(食/口腔)」「身体活動」「社会性」の複数実施とフレイルとの関連

～柏スタディー(横断研究)～

<三位一体の構成要素>

【栄養(食/口腔)】: 食品摂取多様性スコア、口腔保健行動 (① / ② + ③の該当であり)

① ほとんど毎日、4食品群以上食べる、② ほとんど毎日、肉類や魚介類、および野菜を食べている、③ さきいか、たくあんくらの固さが普通に噛み切れる

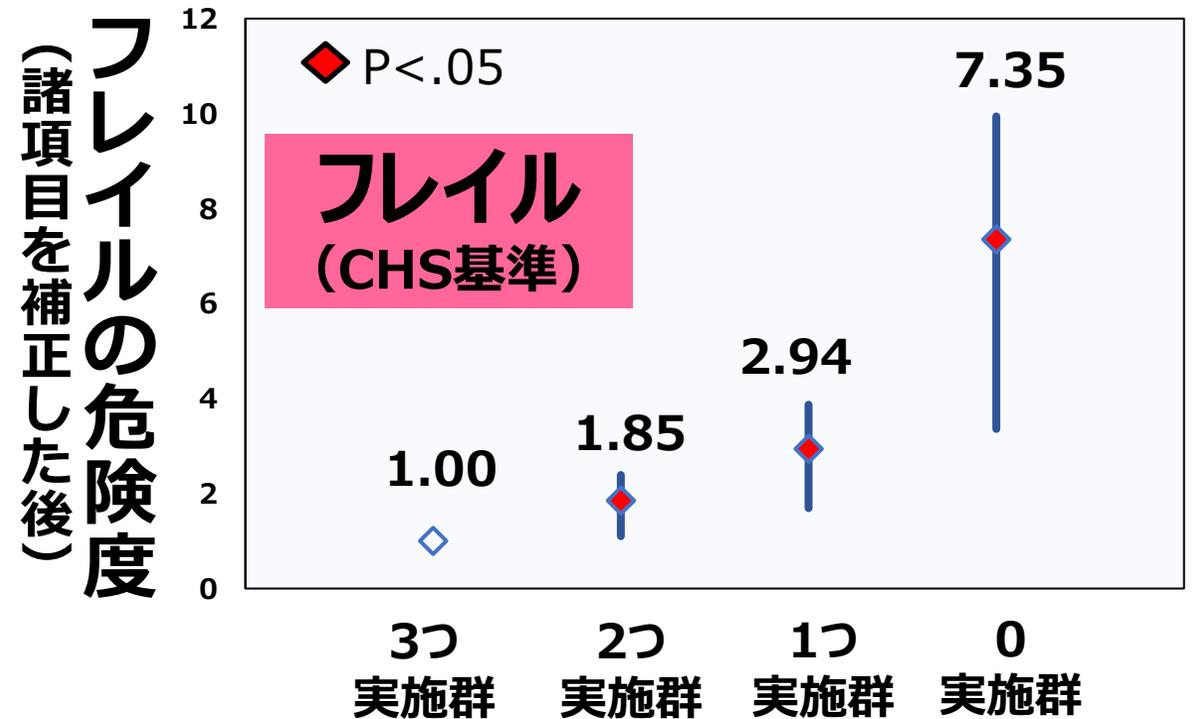
【身体活動】: 特定健診・保健指導の標準的な質問票 (3問中2問以上該当であり)

① 30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施、② 歩行/同等の身体活動を1日1時間以上実施、③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思う

【社会性】: 社会参加、社会的ネットワーク、社会的サポート (① + ② + ③の該当であり)

① 組織における活動の参加の有無 (サークルや団体などの組織や会の活動に1つ以上参加)、② LSNS-6 (≥12) (社会的ネットワーク)
③ 社会的なサポート (受領、提供) (=4) (社会的なサポート)

栄養(食/口腔)・身体活動・社会性の「三本柱」
↳ 複数の実践は、フレイルと抑制的に相関する



健康長寿に向けて 【フレイル予防のための「3つの柱」】



作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

フレイル予防を通じた高齢住民主体の健康長寿まちづくり

1 大規模高齢者長期縦断追跡コホート研究【柏スタディ】



【悉皆調査】地域診断 5万人データベース

2 市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

【集いの場を“気づきの場”へ】

【エビデンス】
三位一体の重要性
(食/口腔・運動・社会参加)

フレイルチェック
ツール開発



自治体との協働による
フレイルサポーター養成

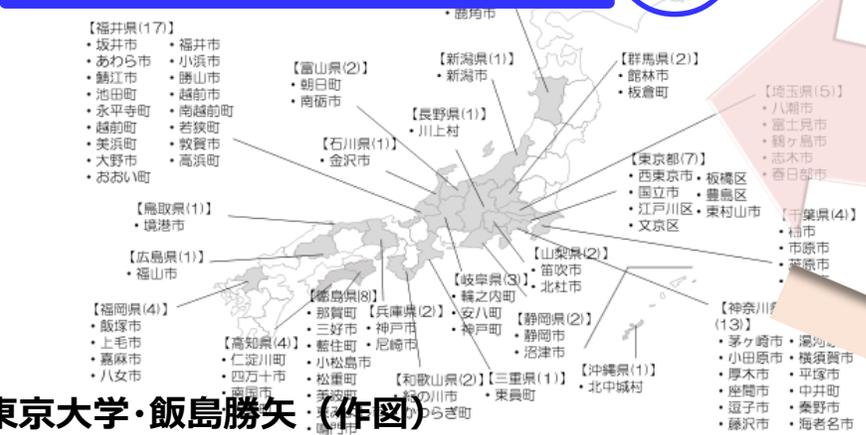


養成研修後、地域の集いの場へ
皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく



全国に広がる「高齢住民主体のフレイルチェック活動」

現在、85自治体

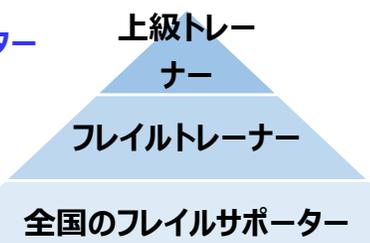


東京大学・飯島勝矢 (作図)

実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立



4 全国のフレイルチェックによる【データベース】の活用

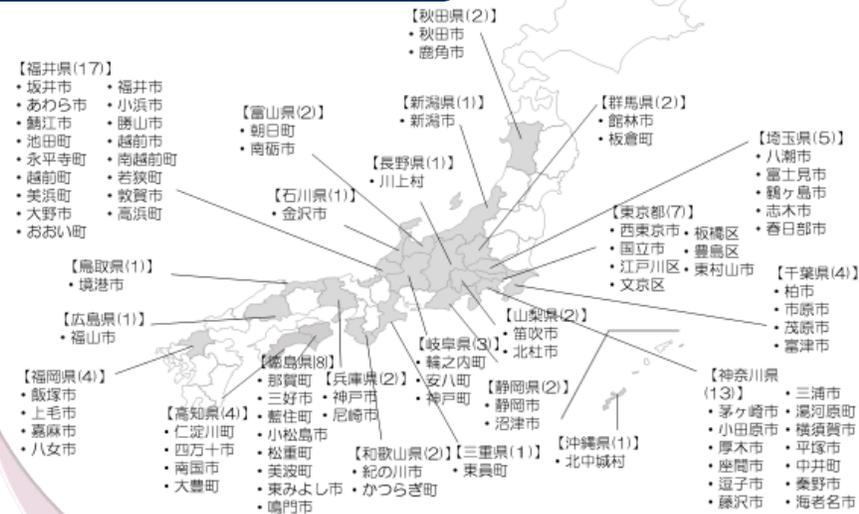
- 地域診断、各自治体の予防施策への反映、AIによる早期リスク予測
- フレイル予防産業の創生、産学官民協働

【フレイルの早期の兆
-大規模長期縦断追跡調査

2012年～ 【柏スタディ】、他 フレイル研究による科学的根拠

令和4年4月末までの導入自治体

21都道府県85市区町村



地域での輝き方①：【フレイルチェック活動】

フレイルチェック活動 フレイルサポーター養成 汎用性 全国展開

NPO法人 全国フレイルサポーター 連絡会連合会

エビデンスを基盤とする 国行政施策の新制度

国民への啓発 フレイル予防産業活性化



新制度
2020年4月～ 新施行

後期高齢者の新質問票

| 項目 | 内容 |
|------|------------------------------|
| 認知機能 | 1. 日常生活能力(ADL) 2. 認知機能検査(簡易) |
| 身体機能 | 1. 歩行速度 2. 歩行距離 3. 歩行時間 |
| 口腔機能 | 1. 咀嚼力 2. 嚥下力 |
| 栄養状態 | 1. 体重減少 2. 栄養状態 |
| 社会参加 | 1. 社会参加 2. 社会参加 |

フレイル健診 来年度から 厚労省 75歳以上対象

2019年10月29日、読売新聞

東京大学高齢社会総合研究機構 食の在り方研究会 オーラルフレイル予防研究会

フレイル、介護予防、生活支援、見守り在宅ケアサービス、在宅医療

【関連する主な動き】

- 【国】厚労省、経済産業省、国土交通省
- 【都道府県】神奈川県、千葉県、東京都
- 【市区町村】

新しい情報伝達戦略

- ①市区町村連携
- ②オーラルフレイル概念の普及



【フレイルサポーター主体のフレイルチェック活動】同世代だからこそ



高知県仁淀川町のフレイル予防活動

2021.8.29



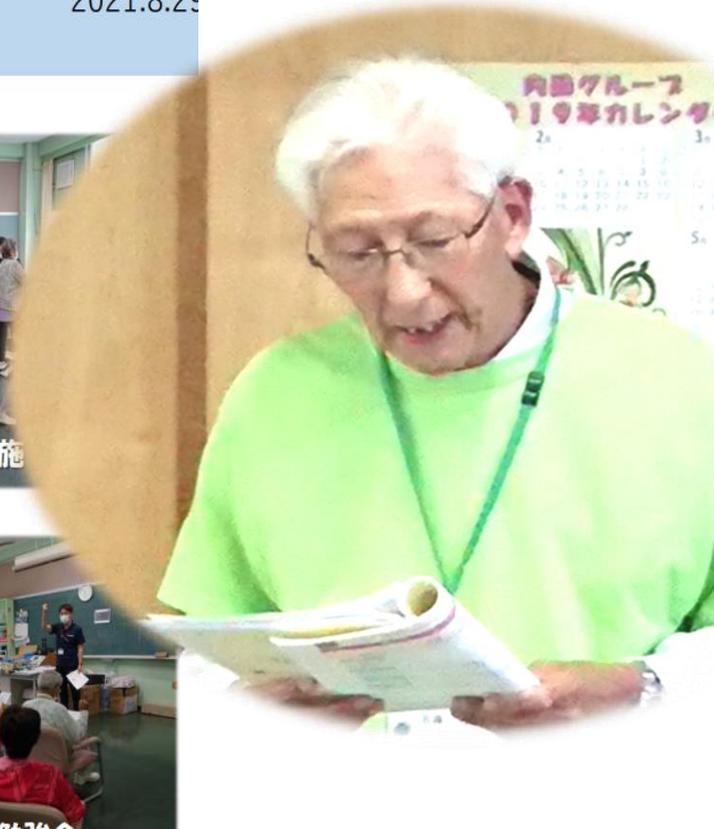
ターの打合せ



隣接のあったかふれあいセンター



フレイルサポーターが実施



フレイルサポーターも参加



各自が自分で測定値を黒板記入

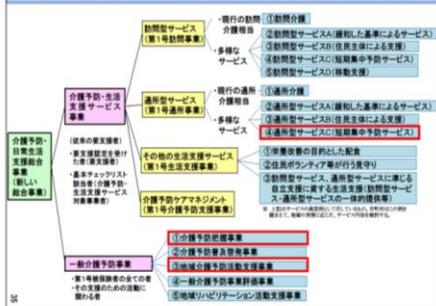


健康づくり講座

ハツラツの位置づけ

国が進める介護予防・日常生活支援総合事業

【参考】介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の構成



介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン案(概要)
厚生労働省高齢社会政策課 資料

フレイル予防活動を基軸とする 仁淀川町H74・77の取組



仁淀川町から頂いた資料に基づ

ハツラツのメニュー

ハツラツの対象者

- ①フレイルチェック結果に注目
「片足立ち上がり」「握力」「手足の筋肉量」「もの忘れ」のいずれか1つ以上●
シールに該当し、「生活不活発」の方
- ②運動を行うことに、リスクが低い方
(整形疾患や高血圧・糖尿病などの生活習慣病はOK、その他の循環器や呼吸器疾患の既往がある者は主治医の了解があればOK) ●医療との連携を密にする+本人の主治医とのコミュニケーションを賛成)
- ③3か月間(週2回で計24回)継続して参加する意思がある方
- ④その他

ハツラツの流れ

フレイルサポーターが実施

バイタルチェック

基本、本人が計測し、セルフモニタリングをアップ

セルフチェックリスト

- ・体温
- ・血圧
- ・脈拍
- ・血中酸素飽和度 (パルスオキシメーター)

9:00 運動前のバイタルチェック

9:30 準備体操(ストレッチ)

10:00 下肢3点セット

11:00 体力測定 or 生活に役立つ講話 (週1回ずつ)

11:30 整理体操

12:00 終了

*体力測定は、準備体操の後に実施する

コロナ禍での対応をフレイルサポーター達で考え実行する

会場 (距離をとって換気、こまめにアルコール消毒)



握力



滑舌



イレブンチェック

指輪っかテスト



いす立ち上げり



筋量計算 (手袋つけて)



高知県仁淀川町フレイルサポーター からの言葉

- ✓ 指示を受けて動くものではない！
- ✓ 老いの坂道をしょんぼりと下るのではなく、子や孫への未来の道標になるために！

→自分たちの「まち」を守り、創る！

**自分がまずは一歩踏み出そう！ 地域住民も一緒（仲間）！
自分のまち(地域)を皆で創ろう、守ろう、支え合おう、
声をかけ合おう！ そして、データにもこだわろう！**



フレイルサポーターの底力 と 住民活力(自助互助)