

高齢者の心身の

「体が弱くなるといって毎日は歩かないと寝てしまいがちな」と語るのは、東京都府中市の府中市民センターで、同市は高齢者の生活に全戸訪問して高齢者に健康支援をすすめている。その結果、歩行速度の低下やフレイルの兆しがあると判断された高齢者は、管理栄養士、理学療法士が中心となり、週一回、木曜日の午前10時から午後2時までの間に、フレイル予防のための運動や栄養指導を行っている。フレイルは、2014年に日本老年医学会が定めた用語で、

高齢者の心身機能が低下する「フレイル」の兆候を見逃さないようにする取り組みが自治体に広がっている。介護が必要になる手前の段階で適切に指導し、高齢者が健康な生活を維持できるようにするのが目的だ。高齢者にも効果が始めている。



市民サポーターとチェック

構の飯島勝矢教授らが開発した。12年から千葉県柏市で行うフレイル予防研究の成果を生かしたもので、研修を受けた市民サポーターがチェックに協力するのが特長。公民館などに10、20人の高齢者を集め、市民サポーターがほぼマンツーマンで寄り添ったため、サークル活動のような雰囲気になる。

東大が高齢者約5万人を調査したところ、一人で黙々と運動する人は、運動をしながらも囲碁や地域ボランティア活動に参加する人と比較し、フレイルの危険が3倍高いことが明らかになった。飯島教授は「運動以上に「人と人のつながり」がフレイル予防になる」と説明する。

この仕組みは神戸市や金沢市、山梨県南吹市などが採用予定で、18年度末に40超になる見通しだ。



【本日の内容】

1. フレイルとは
2. 予防施策～介護予防へ“新しい風”
3. フレイル予防の重要ポイント：“ツボどころ”
4. フレイル予防はまさに“まちづくり”そのもの
5. みんなでやってみよう！ そして、狙いとは

全国でやっている「フレイルチェック」体験版

「フレイル」の定義とは

- フレイルとは、「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty（虚弱）”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である
- フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、**身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性**などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する
- 一方で、適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像

(フレイル診療ガイド 2018年版)

虚弱(Frailty)⇒フレイル

① 中間の時期

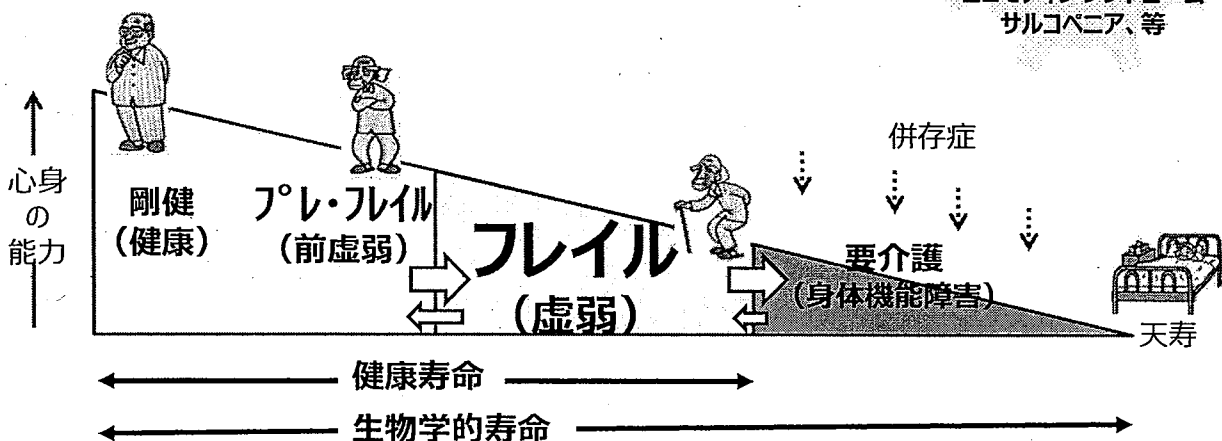
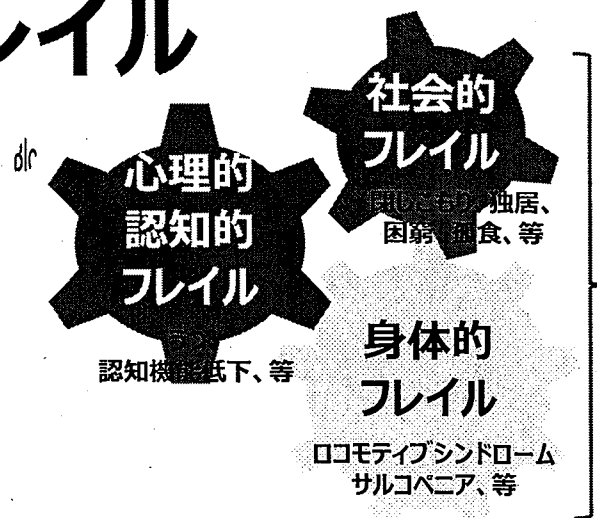
(⇒健康と要介護の間)

② 可逆性

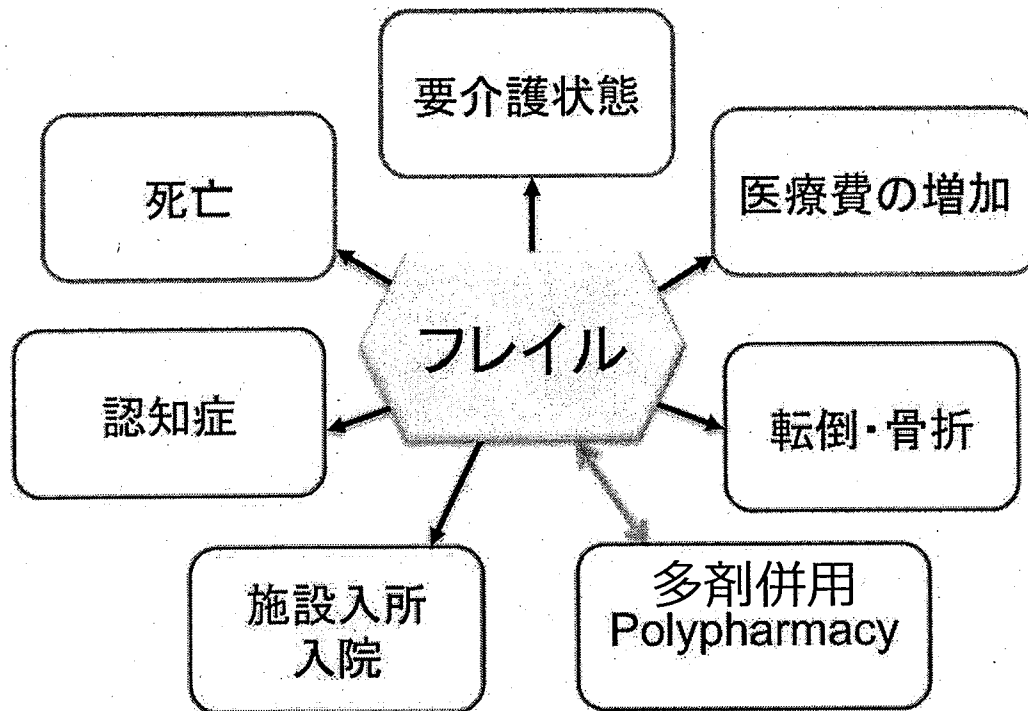
(⇒様々な機能を戻せる段階)

③ 多面的

(⇒色々な側面)



フレイルは多岐にわたり悪影響を及ぼします



荒井秀典, 体力科学 第65 卷 第3 号 337・341 (2016)

【フレイル予防研究】 今までの経緯と狙い

1. 今、何が課題なのか (☛ 老い・虚弱のメカニズムとは)
2. 原点である「食」に対する国民の認識は (☛ 誤認識)
3. 精緻なデータをどう積み上げるのか (☛ 戦略的研究による科学的根拠)
4. そのエビデンス：どんな言葉や表現が国民の「心」に届くのか (☛ フレイル概念と「予防の3つの柱」、「ツボどころとは」)
5. 集いの場をどう作り、どう活用するのか。高齢期の方々のやり甲斐とは (☛ 市民主体のフレイルチェック活動)

フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり

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

【エビデンス】三位一体の重要性
(食/口腔・運動・社会参加)

【アクションリサーチ】エビデンスを地域へフィードバック
産官学民を巻き込む


フレイルチェックツール開発

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

2 【集いの場を“気づきの場”へ】

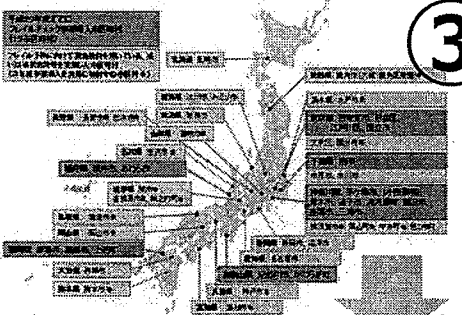
自治体との協働によるフレイルサポーター養成

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



～フレイルチェック事業の全国展開へ～

3



全国のフレイルチェックによる【データベース】
地域診断、各自治体の予防施策への反映


4

フレイルチェックデータと他のデータベースを統合

フレイルトレーナー/サポーター養成システムの確立

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



では、
この高齢者市民同士で実施する
「フレイルチェック」

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】

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

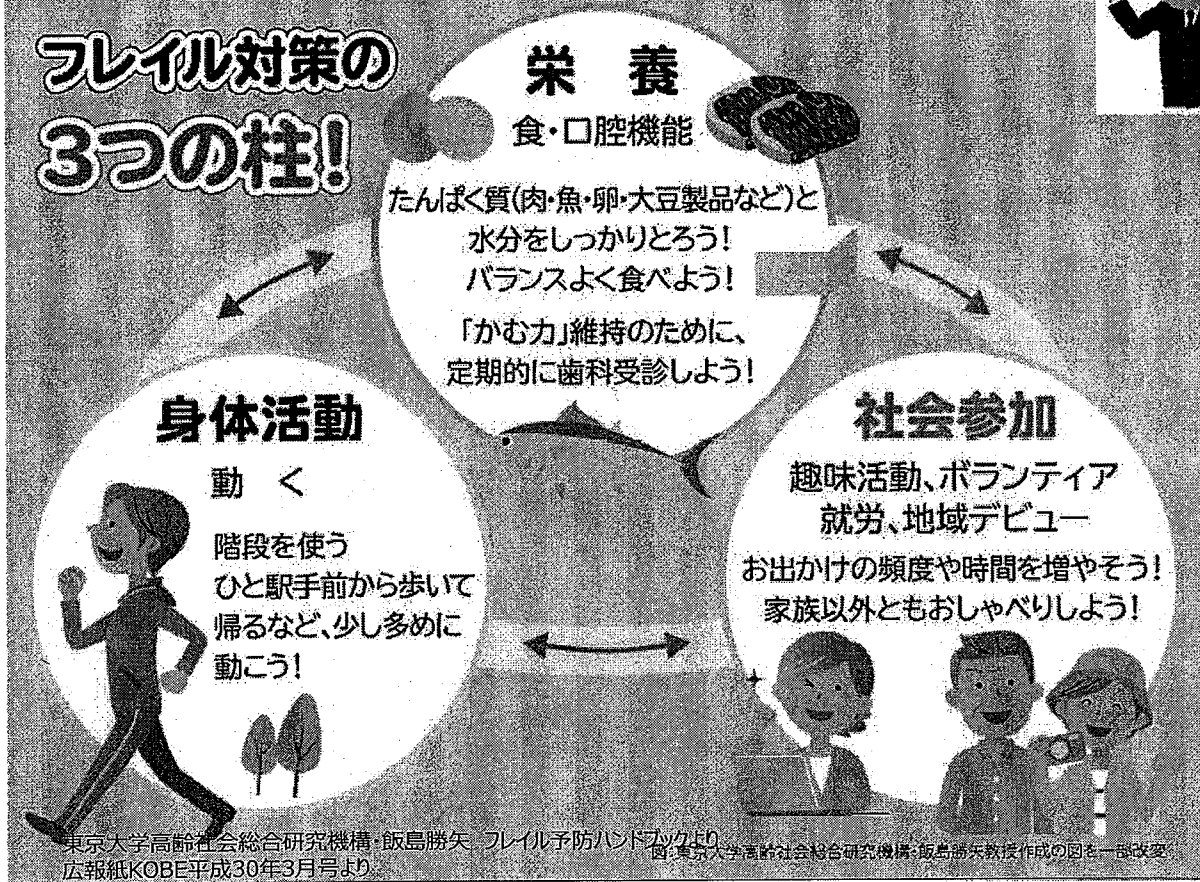


どのようなメッセージや科学的根拠が含まれているのだろうか？

健康長寿のための『3つの柱』



フレイル対策の 3つの柱!



Sarco=Muscle
(筋肉)

Penia=lack of
(減少)

Sarcopenia

サルコペニア(筋肉減弱症)



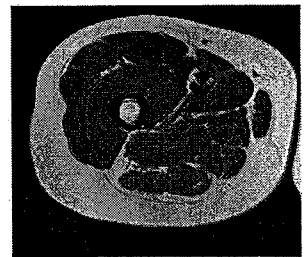
<診断基準>

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



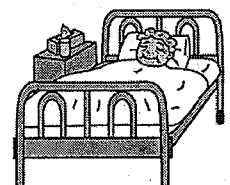
サルコペニア



廃用(不活発)は思っている以上に筋力を弱らせる

「2週間」の寝たきりの生活

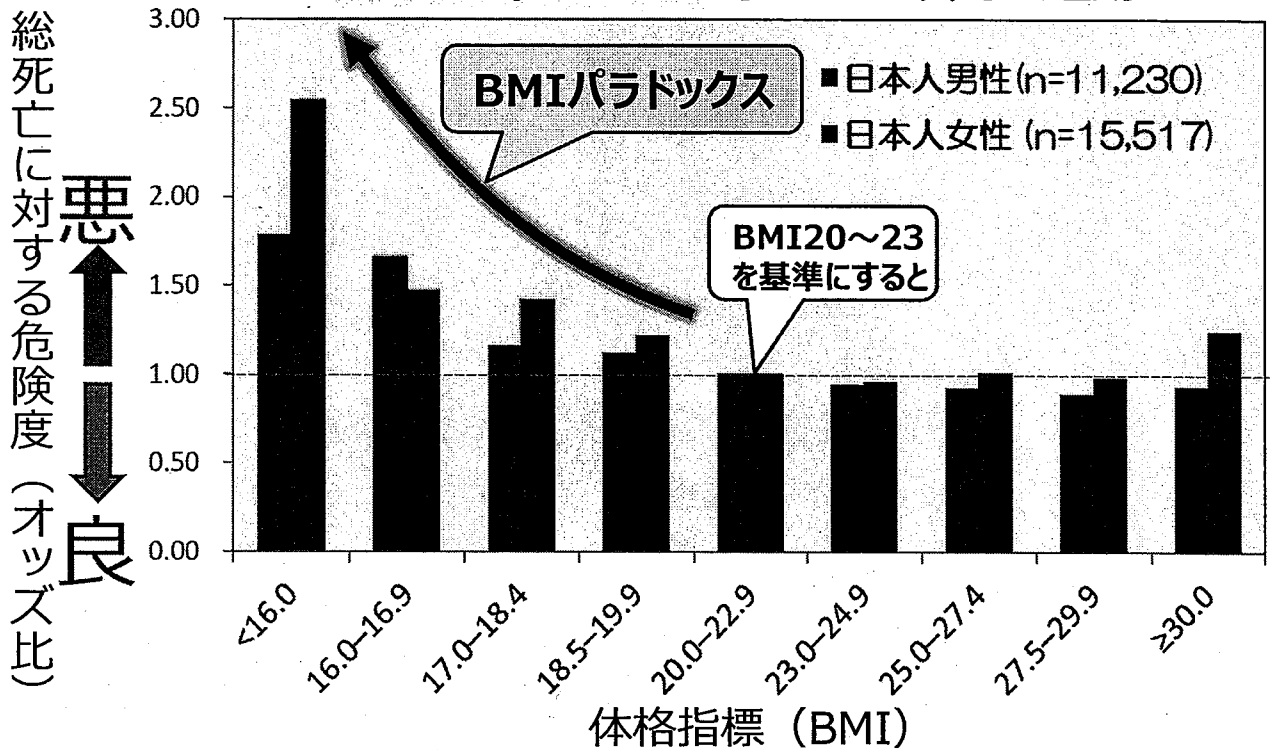
● 実に7年分の筋肉を失う



【BMIパラドックス】と【新型栄養失調】

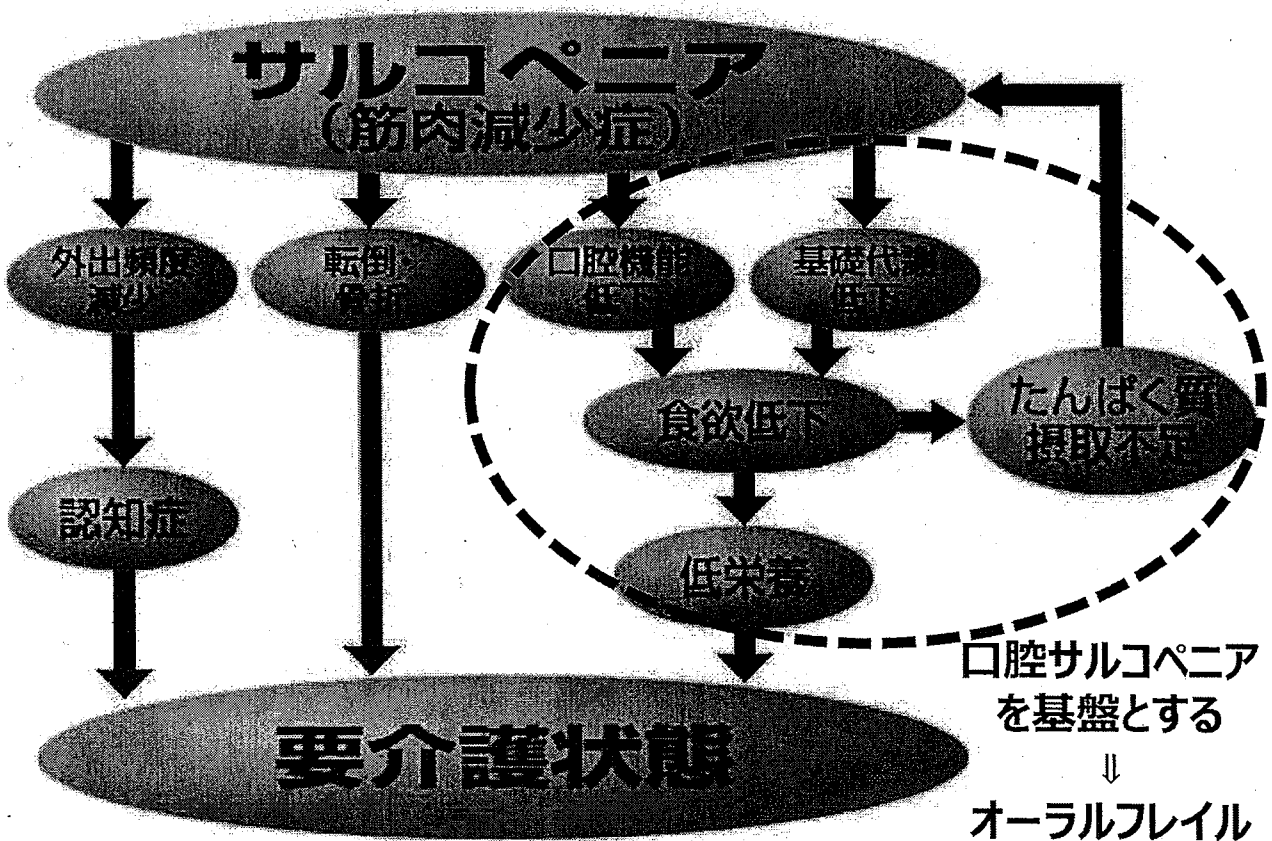
高齢者の痩せ（低BMI）は総死亡率：高

＜日本人高齢者（65-79歳）の11年間の追跡＞

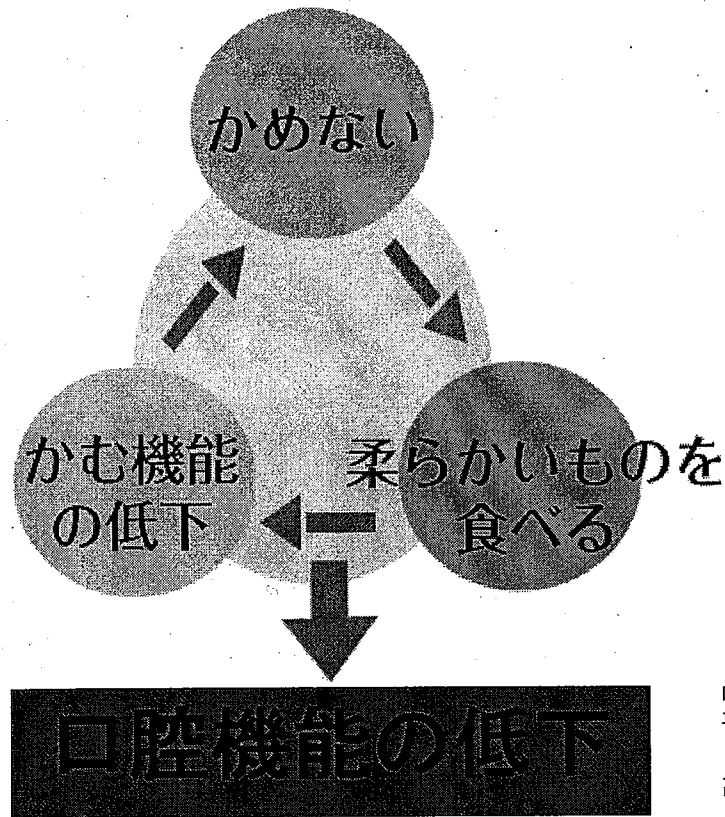


Tamakoshi A ら. Obesity (Silver Spring). 2010;18:362-9引用改変

要介護の入り口としての『サルコペニア』



新概念「オーラルフレイル」における 口腔機能の負の連鎖



咀嚼能力低下の悪循環
平野浩彦 1997年

(参考文献) 平野浩彦
高齢者を知る事典 2000年

【オーラルフレイル】概念

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように

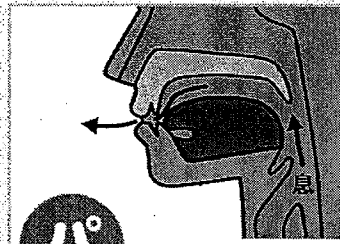
- 口機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に対して警鐘を鳴らした概念



※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島朋矢、渡邊裕

滑舌の低下（うまく話せない）

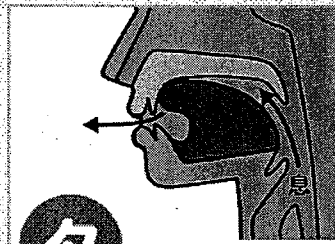
「パ」が十分でなければ口唇、「タ」が十分でなければ舌の前方、「カ」が十分でなければ舌の後方のそれぞれの動きが機能低下を示しています。



パ

口唇の動き

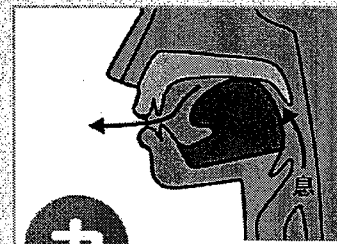
口唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるために重要です。口唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発声により機能を評価します。



タ

舌の前方の動き

上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。舌先を上の前歯の裏につけて発音される「タ」の発声によりその機能を評価します。



カ

舌の後方の動き

飲み込む際に、舌の奥の部分の機能が重要です。舌を喉の方に引いて発音される「カ」の発声によりその機能を評価します。

「パ」「タ」「カ」の発音が1秒間に6回未満だった場合
オーラルフレイルの疑いがあります

飯島勝矢、平野浩彦、渡邊裕、田中友規ら、神奈川県オーラルフレイル研究チーム「オーラルフレイル・ハンドブック」より引用

【オーラルフレイル】

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

口の衰え 死亡リスク2倍

東大など研究チーム調査

むせることが増える、かたいものが食べづらくなるなどの「口まわり」のトラブルが、将来の死亡リスクを高める可能性がある。そんな調査結果を東京大などの研究チームがまとめた。こうした口の働きの衰えは自覚しにくい。歯科医の定期的な受診などで対処していくことが大切という。

▼生活面②「若いとともに」千葉県柏市に2012年に住み、介護を必要としない状態にある65歳以上の約2千人を対象に調べた。

本人への聞き取りや測定から①残っている歯が20本未満②かむ力が弱い③口を巧みに動かさない④舌の力が弱い⑤かたい食品が食べづらい⑥むせやすいの6項目を調査。該当する

食事量減り栄養状態偏る傾向

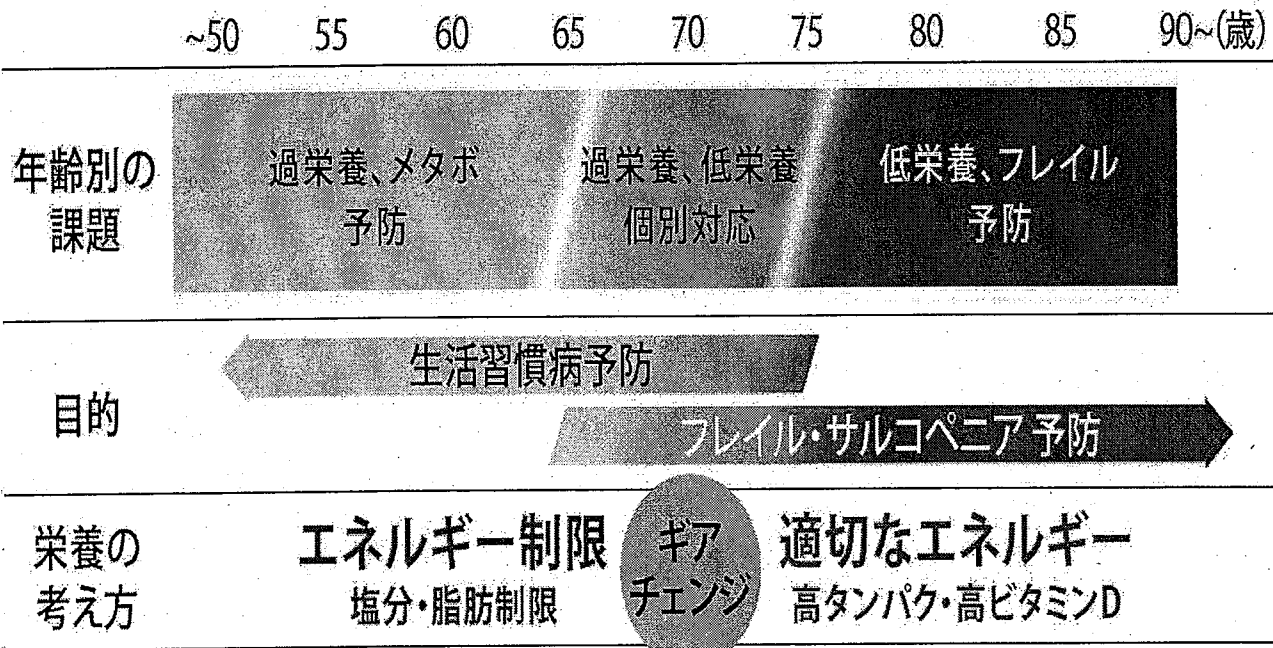
の「3項目以上」「1〜2項目」「ゼロ」と三つのグループに分け、約4年後の健康状態を検証した。その結果、年齢などの影響を取り除いても、3項目以上該当したグループは、ゼロのグループに比べて死亡率が2・09倍に。介護が必要になった割合は2・35倍だった。

口の働きが衰えている人は食事量が少なく、肉類の摂取量が減る傾向があった。食べられるものが減って栄養状態が偏り、体力の低下や健康状態の悪化につながったとみられる。調査をした東大高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授(老年医学)は「かむ力や滑舌の悪化などさまざまな口の衰えの積み重ねが、体に大きな影響を及ぼすことがわかってきた。早いうちに気づき、かかりつけの歯科医で口まわりのケアをしてほしい」と話す。(川村剛志)



【メタボ予防からフレイル予防へ】

年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

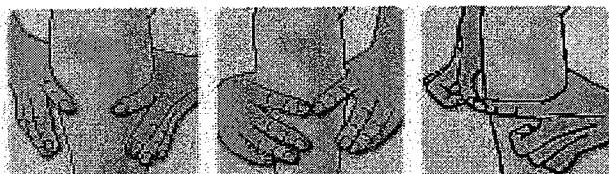


高齢者ケアに携わるすべての方へ 『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢) 葛谷雅文、医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4から引用改変

【指輪っかテスト】 総死亡リスク

◆ 総死亡リスク

調整ハザード比(95%CI)

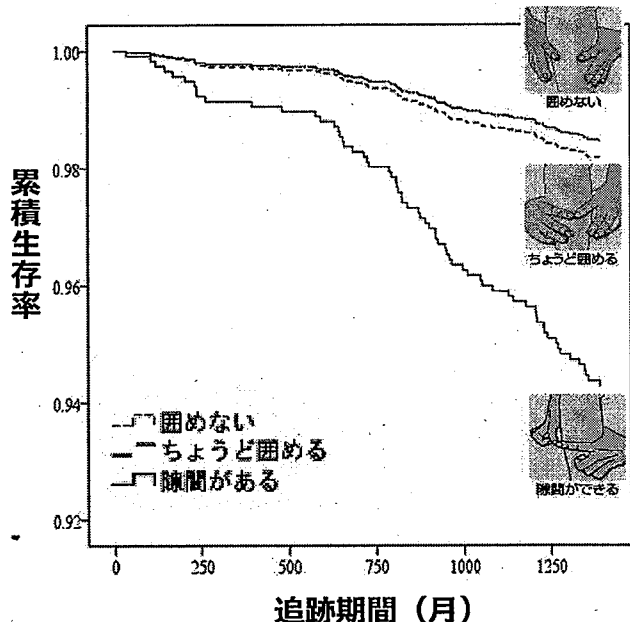


握めない (n=1,083, 53%) ちょうど握める (n=661, 32%) 隙間ができる (n=292, 14%)

1.0 **0.8倍** **3.2倍**
 (reference) (0.43-1.64) (1.68-5.93)
 P=0.61 P<0.01

*調整因子：age, gender, IADL, IADL task

死亡 (all-cause) に対する
累積生存曲線 (交絡調整)



対象： 要介護認定を除いた65歳以上地域在住高齢者 2,011名 (平均年齢72.6±5.5歳、男女比1:1)
 最大追跡期間：45ヶ月間

(Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017; in press)

同居者がいるのに『孤食』の高齢者は高リスク 一人暮らしかどうかより、孤食かどうかが重要

		共食		孤食	
		同居者あり	一人暮らし	同居者あり	一人暮らし
精神	うつ傾向	-	0.78倍	4.1倍*	1.5倍
食・栄養	食品多様性:少	-	1.4倍	1.8倍*	1.6倍*
	低栄養	-	0.88倍	1.6倍*	1.5倍*
口腔	咀嚼力低下(グミ)	-	1.3倍	1.7倍*	1.2倍
	残存歯数:少	-	1.6倍	1.6倍*	0.99倍
身体	歩行速度:遅	-	1.1倍	1.6倍*	1.0倍

年齢、性別で調整したオッズ比 (二項ロジスティック回帰分析)、N=1843 (男性933名、女性910名、年齢79.5±5.5)

*p<.05

低食品多様性：4分位未満、低栄養：MNA-SF 12点未満、低グミ咀嚼・低最大歩行速度：中央値未満、低残存歯数：20本未満

(Kuroda A, Iijima K, et al. JAMDA 2015)を引用改変

「孤独」は肥満より健康に悪い



「社会的孤立」・・・29%

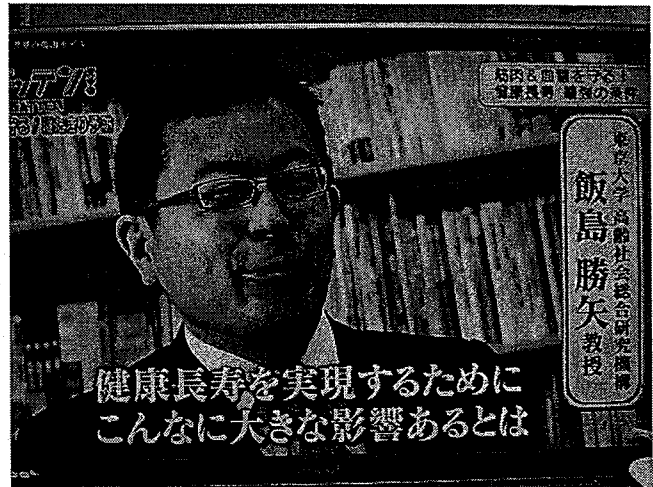
「孤独感」・・・26%

「一人暮らし」・・・32%

高年齢者の死亡リスクを高める

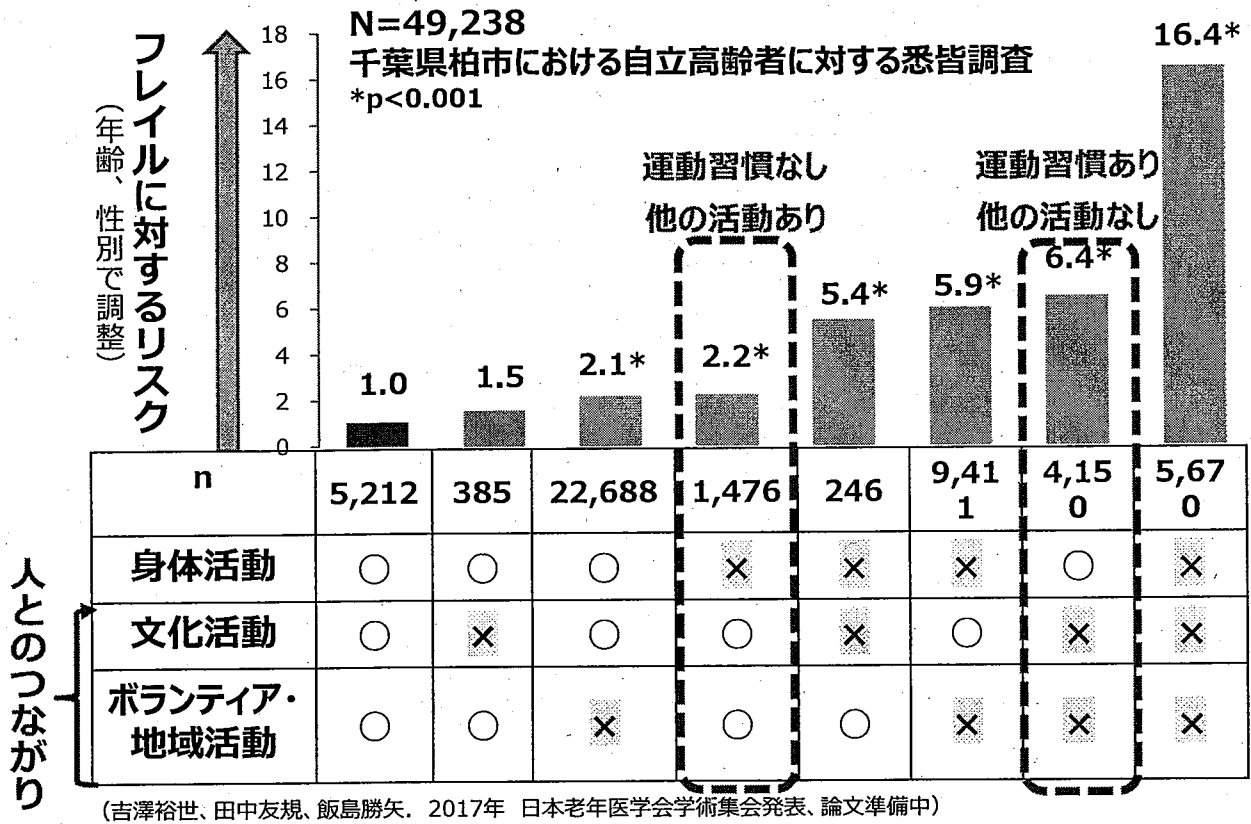
「一人でいても幸せを感じている」と回答した人でも、「多くの社会的繋がり持っているけれど孤独」という人と同様に死亡リスクが高かった

Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. A Meta-Analytic Review.
Julianne Holt-Lunstad, et al. Perspectives on Psychological Science, 2015 vol. 10 no. 2 227-237
http://www.huffingtonpost.jp/robust-health/solitude_b_7133916.html?ncid=fcbklnkjphpmg00000001

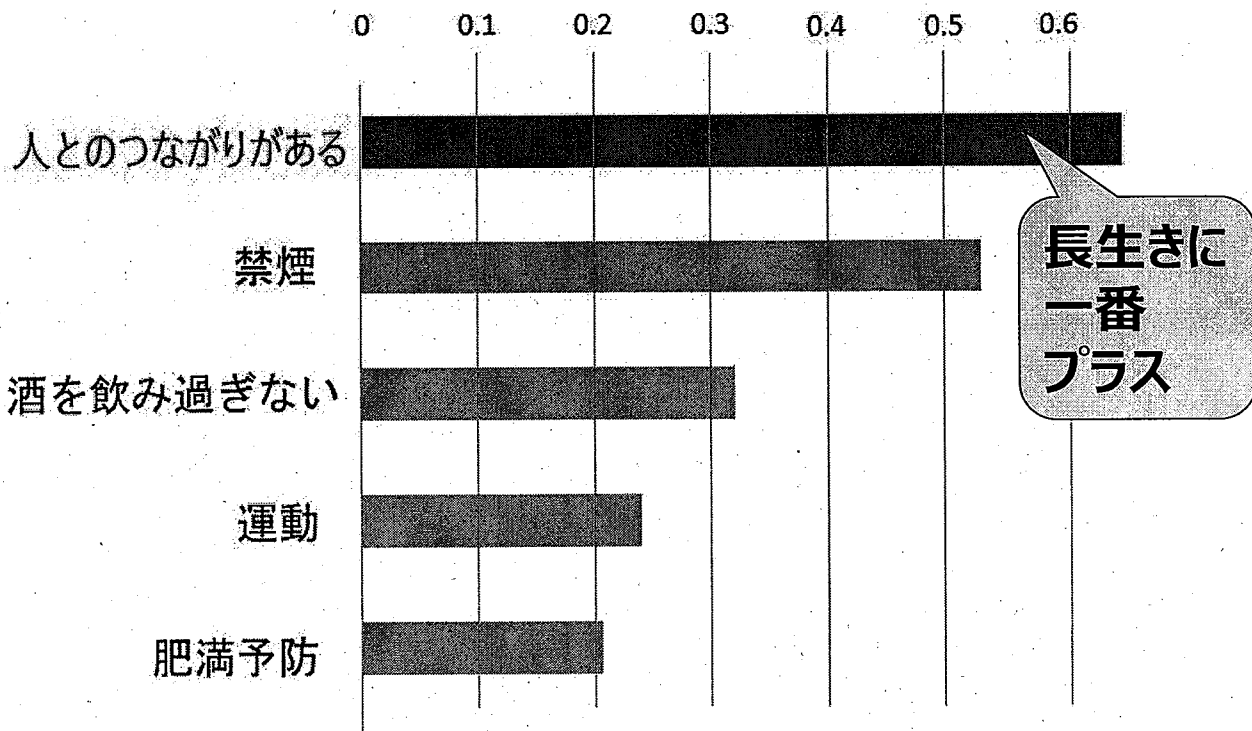


フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



長生きに関係する要因



【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支

援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり

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
【エビデンス】三位一体の重要性（食・口腔・運動・社会参加）
【アクションリサーチ】エビデンスを地域へフィードバック 産官学民を巻き込む

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

2 【集いの場を“気づきの場”へ】

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

～フレイルチェック事業の全国展開へ～

3

フレイルチェックデータと他のデータベースを統合
フレイルトレーナー/サポーター養成システムの確立

全国規模のビッグデータベース構築・分析
実施自治体における健康長寿のまちづくりへの参画

全国のフレイルチェックによる【データベース】
地域診断、各自治体の予防施策への反映

4

健康長寿のための『3つの柱』



フレイル対策の 3つの柱!

栄養

食・口腔機能



たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をしっかりとろう!
バランスよく食べよう!
「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診しよう!

身体活動

動く

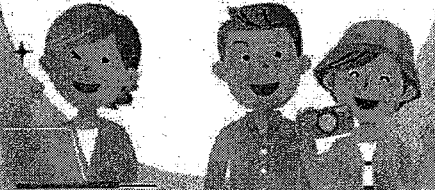
階段を使う
ひと駅手前から歩いて帰るなど、少し多めに動こう!



社会参加

趣味活動、ボランティア
就労、地域デビュー

お出かけの頻度や時間を増やそう!
家族以外ともおしゃべりしよう!



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢、フレイル予防ハンドブックより
図: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変
広報紙KOBEP平成30年3月号より

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
フレイル予防ハンドブックより
広報紙KOBEP平成30年3月号より

栄養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をしっかりとろう!
バランスよく食べよう!



「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診しよう!

いつまでもスリムでいなきゃ!
ダイエット!ダイエット!
チャレンジ!

かみにくいけど
痛くないからまだいいや
チャレンジ!

フレイル対策の 3つの柱!

身体活動

動く

階段を使う、
ひと駅手前から歩いて帰るなど、
少し多めに動こう!

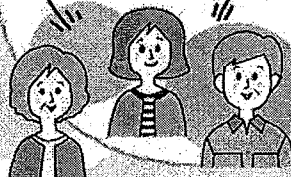


疲れちゃいけないから
じっとしてしよう
チャレンジ!

社会参加

趣味活動、ボランティア、
就労、地域デビュー

お出かけの頻度や時間を増やそう!
家族以外ともおしゃべりしよう!



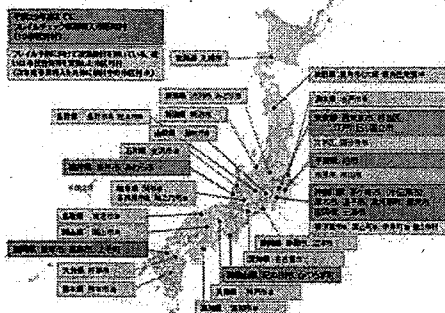
やっと自分の時間が
できたから家で
ゆっくりするぞ
チャレンジ!

3つとも重要ですが 社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口です!!

栄養・運動・社会参加の包括的【フレイル予防活動】 全国の自治体で導入：キックオフ



市民フレイル予防サポーター
664名（H29年度末時点）



栄養・運動・社会参加の包括的【フレイル・チェック】

【集いの場を気づきの場に：市民サポーター主体のフレイル予防】



簡易チェックシート

フレイルチェック（簡易チェック）
※本チェックシートは、自治体で実施されることを想定しています。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

●イレブンのチェック

※本チェックシートは、自治体で実施されることを想定しています。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

総合チェックシート

フレイルチェック（深掘りチェック）
※本チェックシートは、自治体で実施されることを想定しています。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

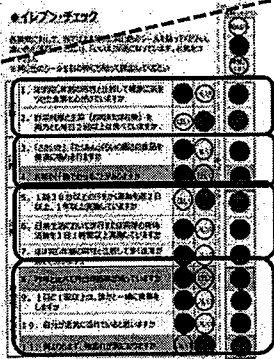
※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

※実施の場、実施の回数、実施の時期は、自治体の実情に合わせてください。

栄養・運動・社会参加の包括的【フレイル・チェック】

【1】簡易フレイルチェック



指輪っかテスト

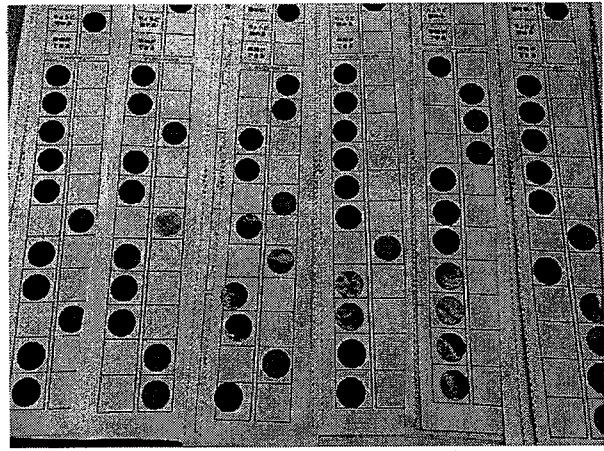
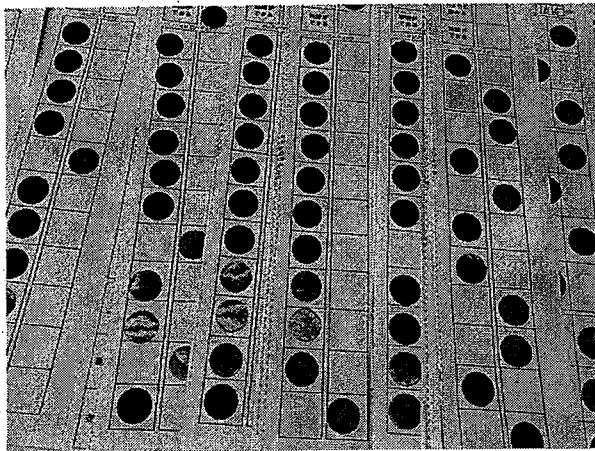
食（栄養）

口腔機能

運動・身体活動

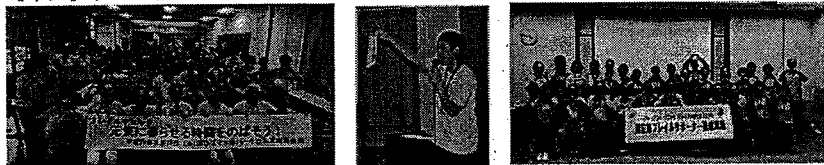
社会性（社会参加）・こころ

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)



フレイルトレーナー・市民フレイルサポーターの養成システム

【フレイルトレーナーと市民フレイル予防サポーターの合同養成研修】



研修（講義）



研修
（実技指導）
や自主トレ

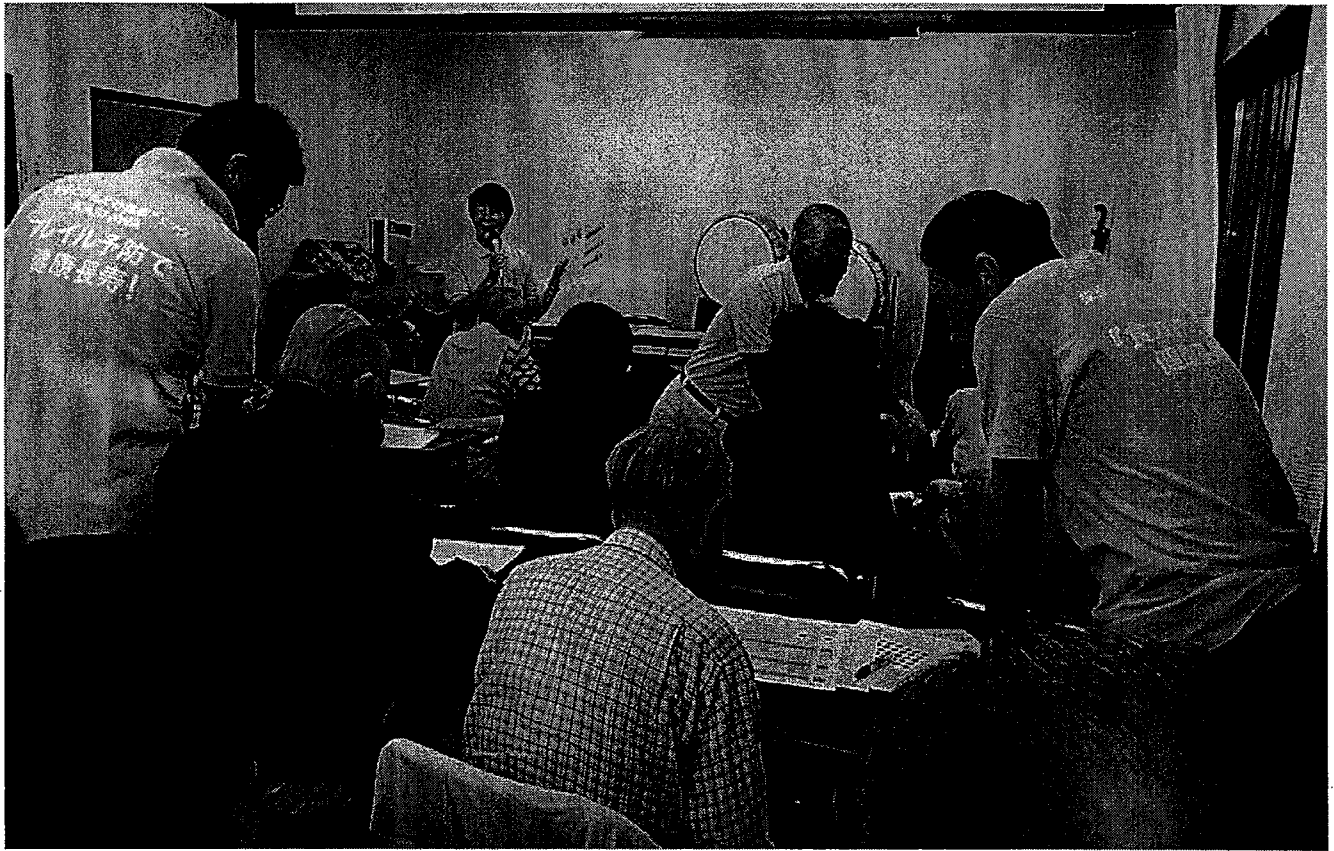
【市民主導のフレイルチェック】 - 集いの場を「気づきの場」に -



フレイル予防を通じた快活なまちづくりのモデル構築

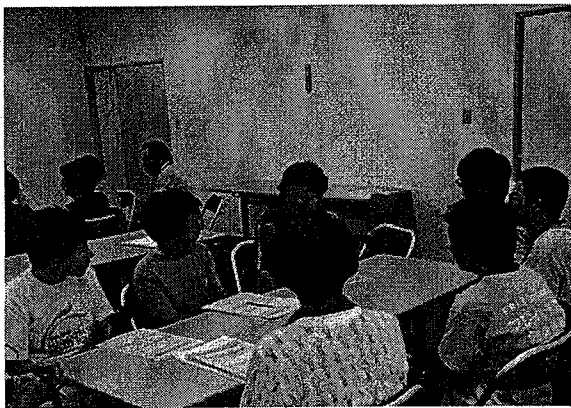
～全国展開へ～

【フレイル・チェック】の場（例）



フレイルチェック後の気づきの共有

◆ フレイルチェックで得た気づき、今後の目標などを仲間と一緒にグループディスカッション



【フレイルチェック】 特徴とこだわり

- ▶ フレイルサポーター（地域の元気シニア）・フレイルトレーナー（現役専門職）の養成システムで構築（研修は2日間）
- ▶ 赤青シールを自分で貼る：自分の立ち位置が見える化
- ▶ 楽しく笑いながら、そして、きっちりと測定もしてあげる
- ▶ 「ツボどころ・目からウロコ」の情報を参加市民と一緒に共有
- ▶ 必ず「継続」というルールに乗る：半年単位の定期的チェック
- ▶ サポーター自身の達成感、次回にむけて進化と成長
- ▶ チェックの間の半年間に市民をどのように意識変容・行動変容できるのか、各自治体で工夫を凝らす【腕くらべ】

何が違う？ どのくらいリスクが異なるのか？ 何を指導すれば良いのか？

全て青シールの集団

赤シールの多い集団

項目	集団A	集団B	集団C
喫煙	●	●	●
飲酒	●	●	●
運動不足	●	●	●
肥満	●	●	●
高血圧	●	●	●
糖尿病	●	●	●
脂質異常	●	●	●
認知症	●	●	●
介護状態	●	●	●
死亡	●	●	●

項目	集団A	集団B	集団C
喫煙	●	●	●
飲酒	●	●	●
運動不足	●	●	●
肥満	●	●	●
高血圧	●	●	●
糖尿病	●	●	●
脂質異常	●	●	●
認知症	●	●	●
介護状態	●	●	●
死亡	●	●	●

市民同士みんなで、気づき、自分事化して、明日から、、、

健康長寿を目標に、3つの心算。

健康長寿3つの住

知っていますか？ 健康寿命。

平均寿命と健康寿命の差(2017)

男性	77.1	62.1
女性	81.1	65.1

健康寿命の差は約15年です。

認知症は防げます。

認知症予防のポイント

- 1. 運動
- 2. 食事
- 3. 社会参加
- 4. 睡眠

フレイルって何だろう？

フレイルとは、健康と認知症の中間状態です。

しっかり食べて

しっかり動いて

みんな楽しく

フレイル予防

フレイル予防

フレイル予防

フレイル予防



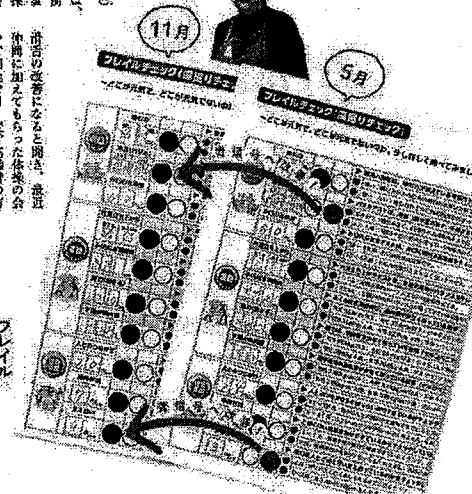
「意識が変わり、よく歩くようになりました」
村上裕さん



フレイルチェックで生活を見直し、赤信号が減りました
西宮市で5月に開催されたフレイルチェックを受け、半年後に赤信号が減った3人、何が変わったのでしょうか。

「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん

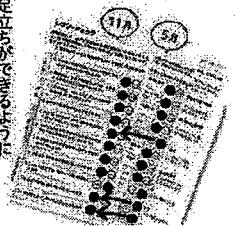
「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん



「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん

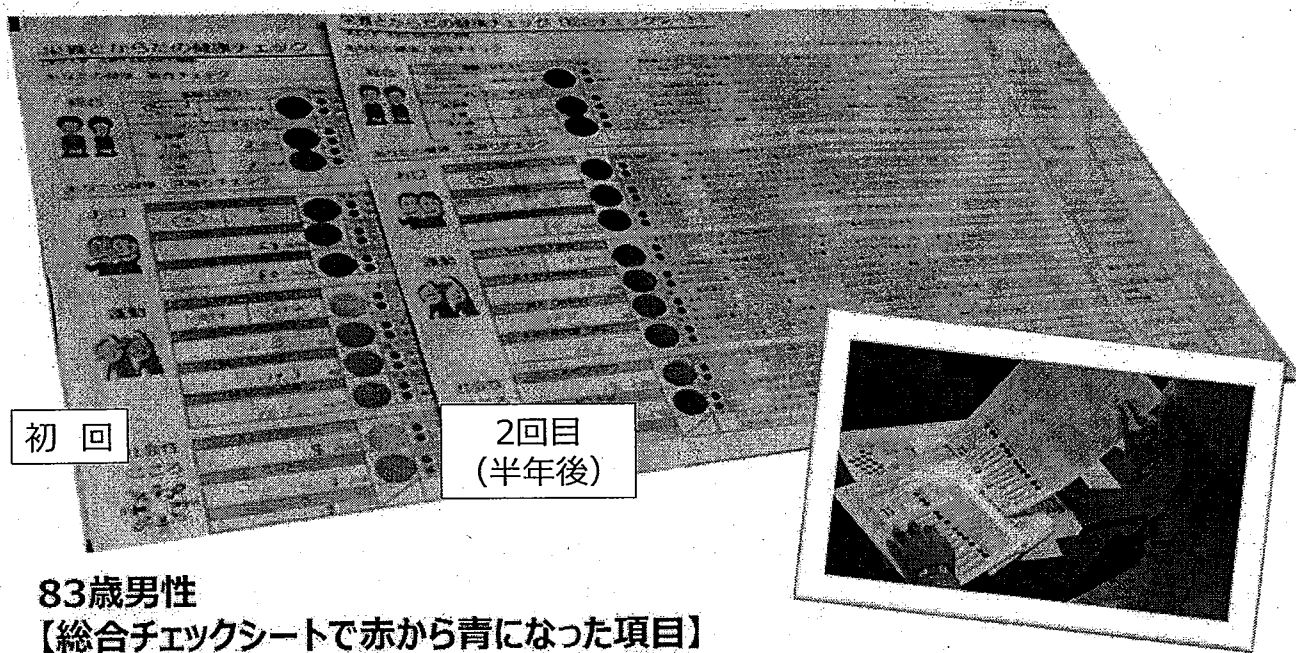
「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん

「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん



「おしゃべり楽しんで、活舌よく」
栗原裕さん

フレイルチェック参加により イレブンチェックや人とのつながりが改善した例



83歳男性

【総合チェックシートで赤から青になった項目】

- ・ 人とのつながり：8点（赤：社会的孤立） → 18点（青）
- ・ イレブンチェック 5点（赤） → 6点（青）

【イレブン・チェックが赤から青になった項目】

Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか

【市民フレイル予防サポーター】 男性をどう引っ張り込むのか

石井龍児さん(65歳)

フレイルサポーター／65歳で退職後、西東京市の第1期フレイルサポーターに応募。フレイルチェックの運営や普及活動に携わる。

佐藤和三郎さん(75歳)

フレイルチェック参加者／63歳で退職後、西東京市に転居。グラウンドゴルフ、書写などの趣味を楽しむ。フレイルサポーターに応募。



退職後は社会貢献をと思い、
新しい「やりがい」を発見！
仲間もできて楽しいです

(石井さん)

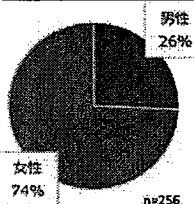
フレイルチェックを受けた佐藤和三郎さんも、地域活動の大切さを実感しています。
「フレイルチェックを受け、問題なしでしたが、社会参加が大切だと聞いて目からウロコ。今後はサポーターに応募するつもりです」

やりたいことから仲間ができ、それが健康につながるなら一歩も得です。「社会参加の形は人それぞれでいい」という飯島さん。
その言葉は、人生のシフトポイントに一步を踏みだすための、心強いエールだといえるでしょう。

フレイルサポーター自身のために (意識・行動変容)

フレイルチェックは男性の役割や居場所づくりに寄与

フレイルサポーターの性別の内訳



関東圏11自治体

- ・サポーターの2.5割は男性
- ・フレイルチェック参加者の約2割が男性
- サポーターの男女比がフレイルチェックへの男性参加を促している可能性

フレイルチェック	男性	女性
全参加者 2374名	22.7%	77.3%
1回のみ 1497名	23.7%	76.3%
リピーター 480名	20.6%	79.4%

サポーターのニーズを満たすプログラム内容

サポーター参加動機

最も多い動機 (n=256)

- 男性：サポーター活動を通して得られる知識や経験を地域の人々に還元できる (24.6%)
- 女性：自分自身がより健康になれる (30.8%)



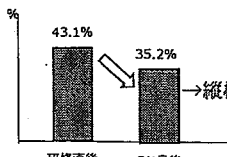
やりがいを感じる 94% (n=48)



新たな気づきがあった 90% (n=48)

サポーター同士のつながりは強くなる

個人的なことでも、気兼ねなく話することができるサポーター0人と答えた者の割合 (n=282)



短期間で1割減
→縦横のつながりが強化

手助けを求められることができるような身近に感じるサポーターの割合も同様の結果あり！

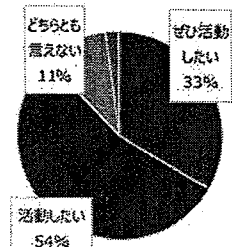
※研修直後から3か月後までのサポーター活動実績
・フレイルチェックの見学終了...62%
・フレイルチェック実施開始...70%

地域に貢献したいという気持ちの方が強くなった

- ・できるだけ多くの地域住民にフレイルチェックに参加してもらったり、フレイルについて知ってもらうことで高齢者の健康の向上に寄与したい
- ・フレイルチェックを通して地域活動に興味を持ち参加するようになった
- ・住民の慣れ親しんだ様々な場所で地域活動を行い、活動を広げたい
- ・住民の健康について考え、自信をもって具体的に行動するようになった

- 男性サポーターの活動継続に寄与
- フレイルチェックだけでなく様々な地域活動に波及

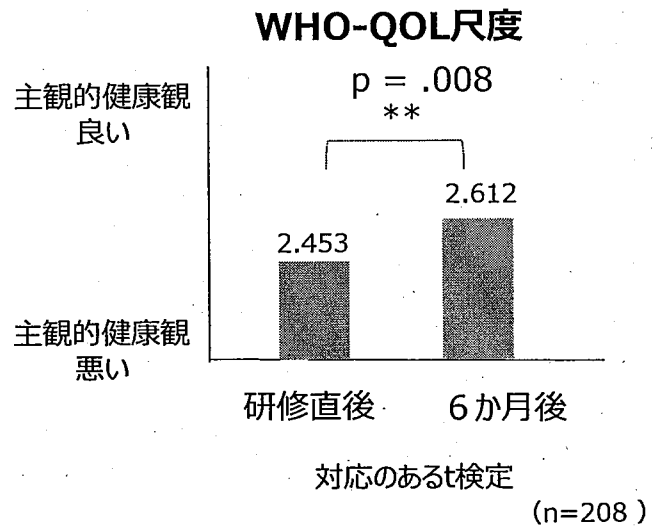
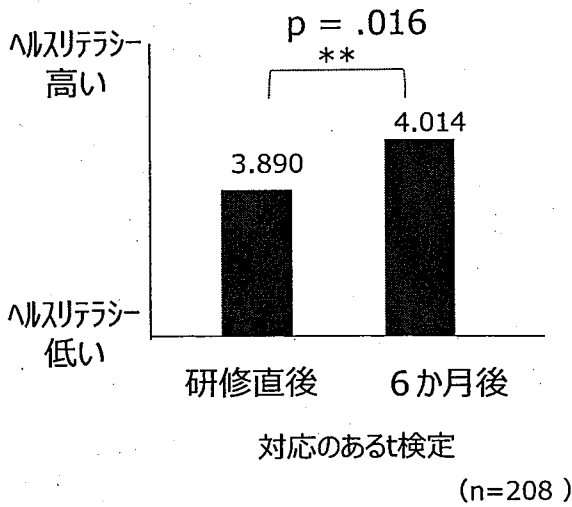
約9割のサポーターが活動を続けたい！



フレイルサポーター 「健康リテラシー」と「主観的健康観」が向上

情報をもとに健康改善のための
計画や行動を決めることができる

主観的健康観



市民の手による【フレイルチェック】：2つの狙い —集いの場を「気づきの場」へ—

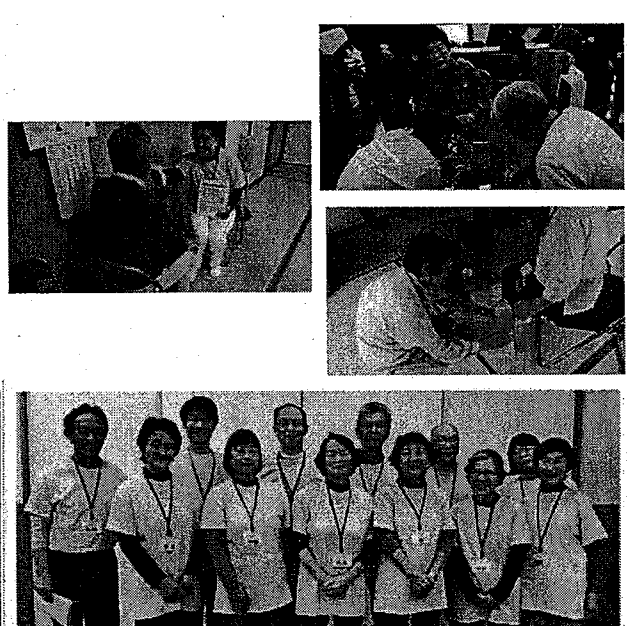
住民自身の早めの気づき・自分事化

⇒三位一体への行動変容へ



元気シニアの活躍の場（役割）

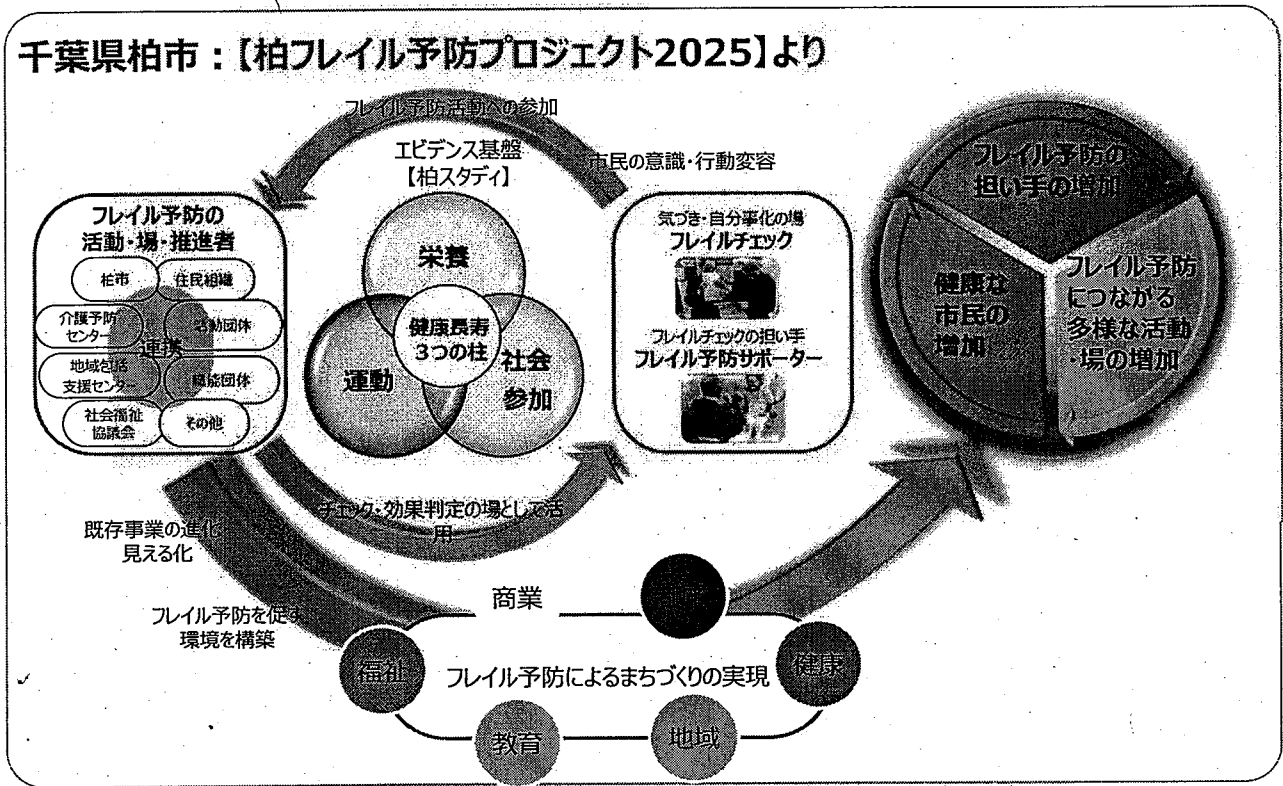
⇒生きがいを持った担い手側に



フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり

より早期からの「三位一体（栄養・運動・社会参加）」への包括的アプローチ

千葉県柏市：【柏フレイル予防プロジェクト2025】より



フレイルは多面的 だからこそ、 フレイル予防は「まちづくり」そのもの

【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

健康寿命の延伸
その実現のために
**【フレイル・オーラル
フレイル対策】が急務**
↓
オール自治体で





健康長寿

鍵は“フレイル”予防



飯島勝矢 著
東京大学高齢社会総合研究機構教授

自分でできる 3つのツボ

栄養 運動 社会参加

参加市民、サポーター、トレーナー、行政職員、地域の元気シニアが、同世代市民と取り組む「気づきの場」

- 第1章 「フレイル」の基礎知識——何をねらうのか
- 第2章 目からウロコ！参加した当事者たちの声
- 第3章 ここまで来たフレイル予防事業（各地からの報告）
- 第4章 フレイルチェック実践ガイド

フレイル予防事業に取り組む先進自治体からの報告
千葉県柏市・神奈川県鎌倉市・東京都西東京市・東京都杉並区・和歌山県紀の川市・福岡県藤原市

みんなが笑顔になる
目からウロコ！の
フレイルチェック
フレイル研究の第一人者が贈る
新たな科学的知見（エビデンス）
に基づき、フレイル予防の基礎
知識から導入まで。

ISBN978-4-85342-239-3 C0036
B5判オールカラー 本文161ページ 定価 図形2000円＋税

オーラルフレイル Q&A

口からはじまる健康長寿

平野 浩彦

（東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長）

飯島 勝矢

（東京大学高齢社会総合研究機構 教授）

渡邊 裕

（東京都健康長寿医療センター 研究所 社会科学系専門部長）

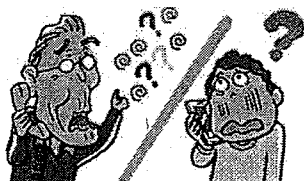
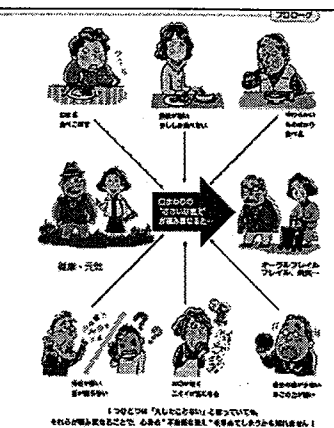
医学情報社

オーラルフレイルってなんなの？

フレイル
「フレイル」は、元々、身体機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を指します。フレイルは、身体的な弱さだけでなく、精神的な弱さや社会的な孤立も含まれます。フレイルは、認知機能の低下や、歩行能力の低下、栄養状態の悪化、日常生活能力の低下、社会的孤立などを特徴とします。

オーラルフレイル
フレイルの中でも、口の機能低下が原因で、食事や会話に支障をきたす状態を指します。オーラルフレイルは、咀嚼力の低下、嚥下力の低下、唾液分泌量の減少、舌の運動機能の低下、口腔粘膜の乾燥などを特徴とします。

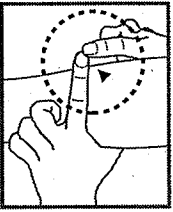
歯周病との関係
歯周病は、オーラルフレイルの原因の一つです。歯周病は、歯肉の炎症や歯槽膿漏を引き起こし、咀嚼力の低下や嚥下力の低下を招きます。また、歯周病は、全身の炎症を引き起こし、認知機能の低下や歩行能力の低下を招きます。



医学情報社「オーラルフレイルQ&A」2017年より

※表面の質問に答えてからお読みください

指輪つかテスト



隙間ができる

問 指輪つかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか
解説 隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性がありますが、囲めない、またはちゅうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましよう。

イブロン・チエック

問1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか
解説 「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましよう。

問2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか
解説 お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

問3 「さきいか」、「たくあん」くらの固さの食べ物を普通に噛みきれますか？
解説 「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

問4 お茶や汁物でむせることがありますか？
解説 「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。います。いわゆる誤嚥（ごえん）につながりやすいです。

運動

問5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？
解説 この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りました。

問6 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
解説 「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましよう。

問7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いませんか？
解説 歩く速度は、気づかない内に遅くなっています。歩く速度は健康のパロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましよう。

問8 昨年と比べて外出の回数がへっていますか？
解説 外出の回数は社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外にでてみましょう。

問9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？
解説 誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましよう！

問10 自分が活気に溢れていると思いますか？
解説 「いいえ」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

問11 何よりもまず、物忘れが気になりますか？
解説 「はい」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

社会性・こころ