

「体が動かなくなってきたのは年のせいと諦めていたが、毎日軽い運動をしたら動きがよくなった」と語るのは長野県佐久市の青木徳(しん)さん(81)。

同市は75歳と80歳の高齢者に全戸訪問して調査票に健康状態を答えさせている。その結果、筋肉量の減少や筋力、身体機能、歩行速度の低下などフレイルの兆しがあると保健師や理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が4カ月間、訪問指導する。青木さんは筋力の低下と滑舌がよくない口腔(くわく)機能がよくない口腔(くわく)機能の衰えが自立(じり)の結果だった。理学療法士の指導を受け、イスに降り片足ずつ上げ下げする数分間の運動を毎日続けたいと、両機能は改善した。

フレイルは、2014年に日本老年医学会が命名した虚弱的な

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

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

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10〜30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うため、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、運動をしなくて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。



【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

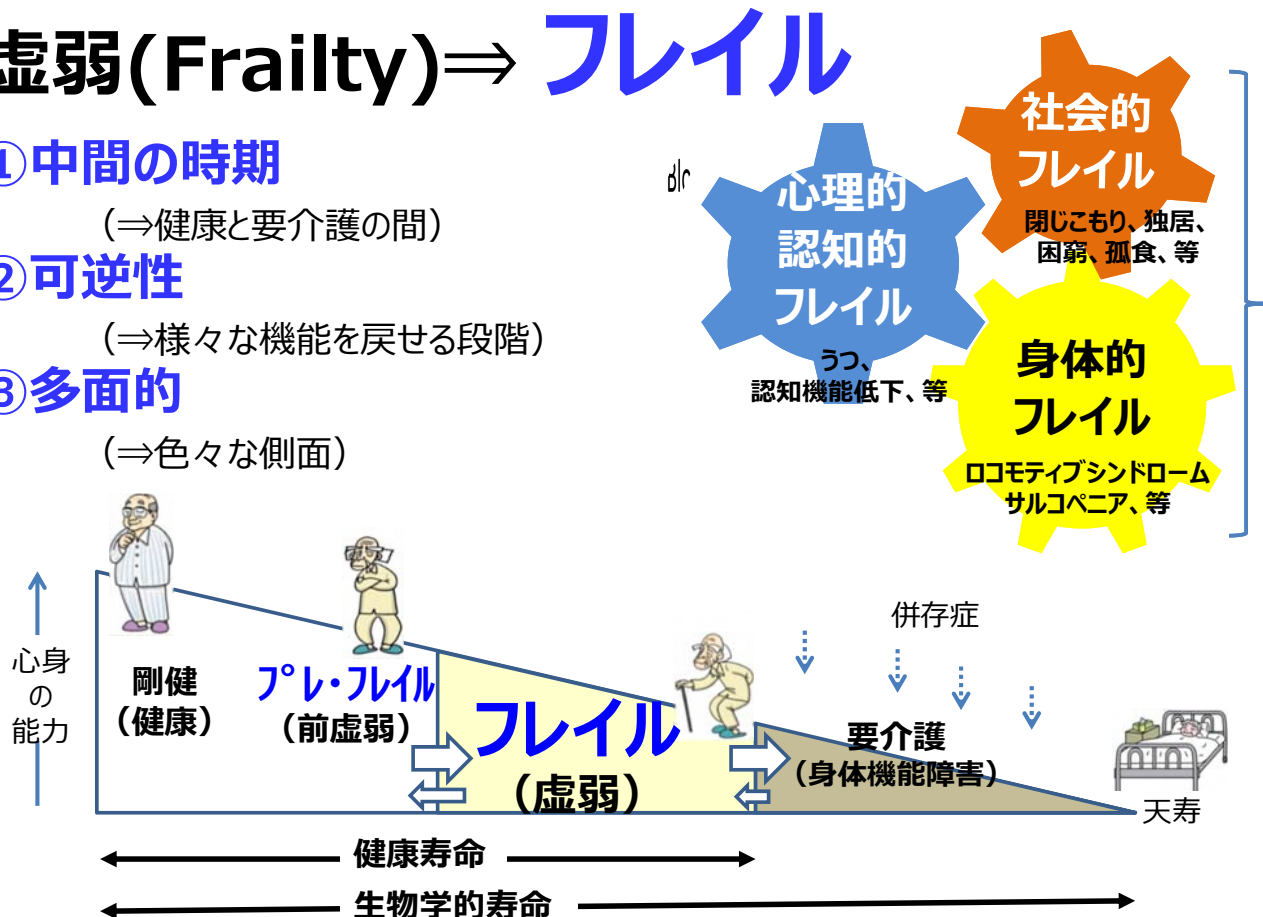
(⇒健康と要介護の間)

② 可逆性

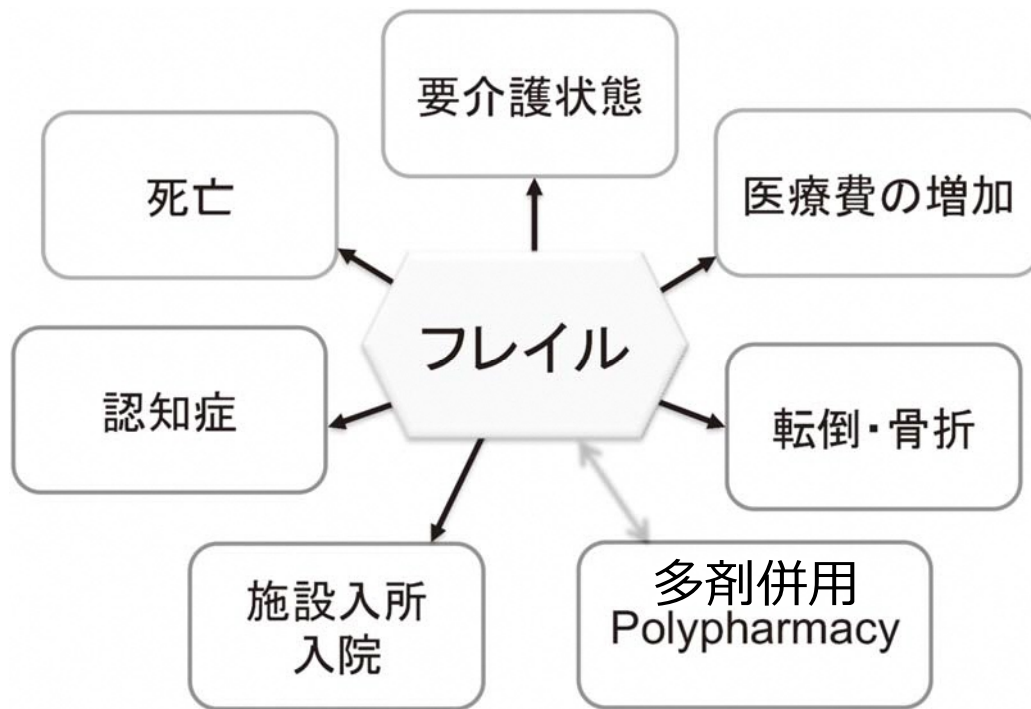
(⇒様々な機能を戻せる段階)

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

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



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

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

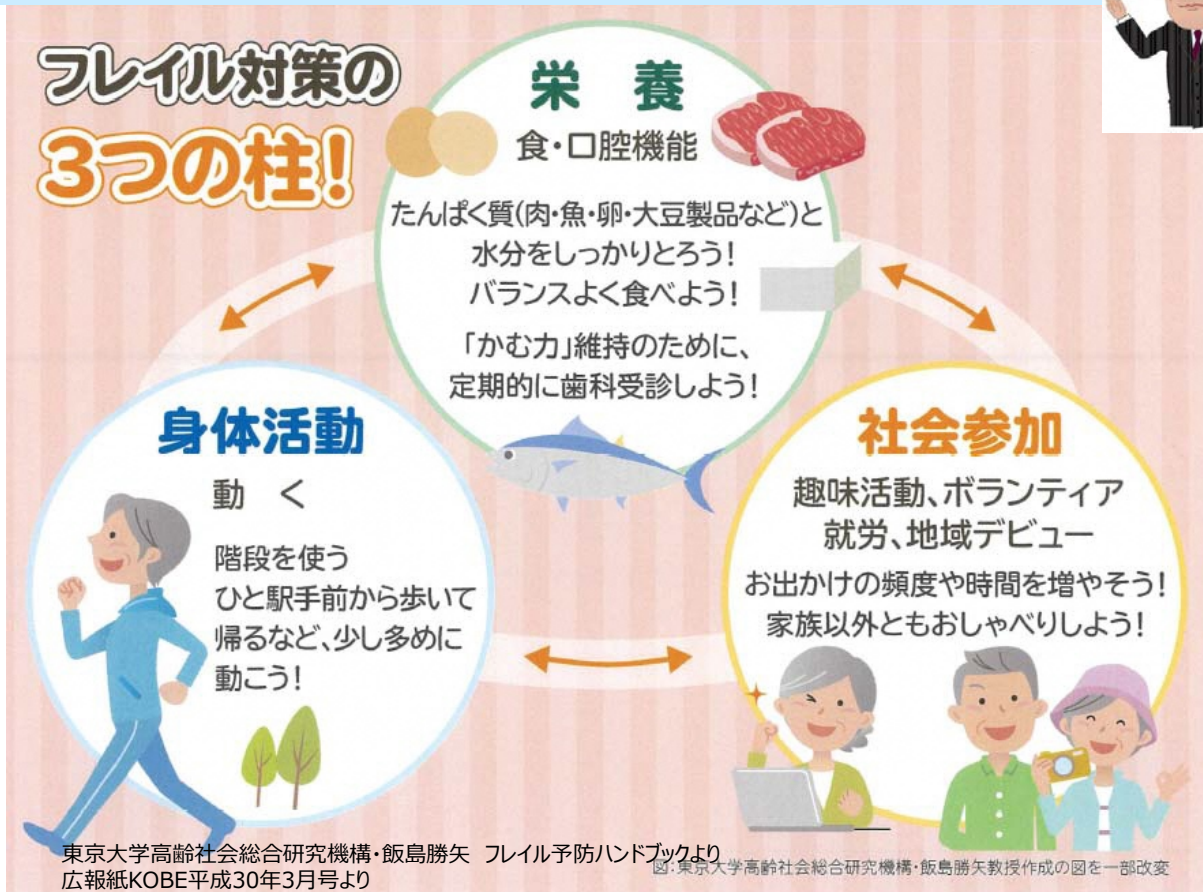


養成研修後、地域の集いの場へ
皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく



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？

健康長寿のための『3つの柱』



Sarco=Muscle
(筋肉)

Penia=lack of
(減少)

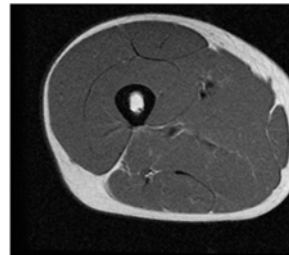
Sarcopenia
サルコペニア(筋肉減弱症)



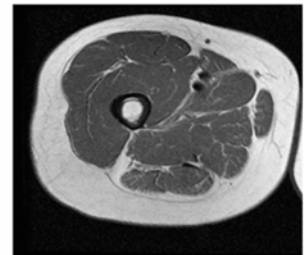
<診断基準>

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

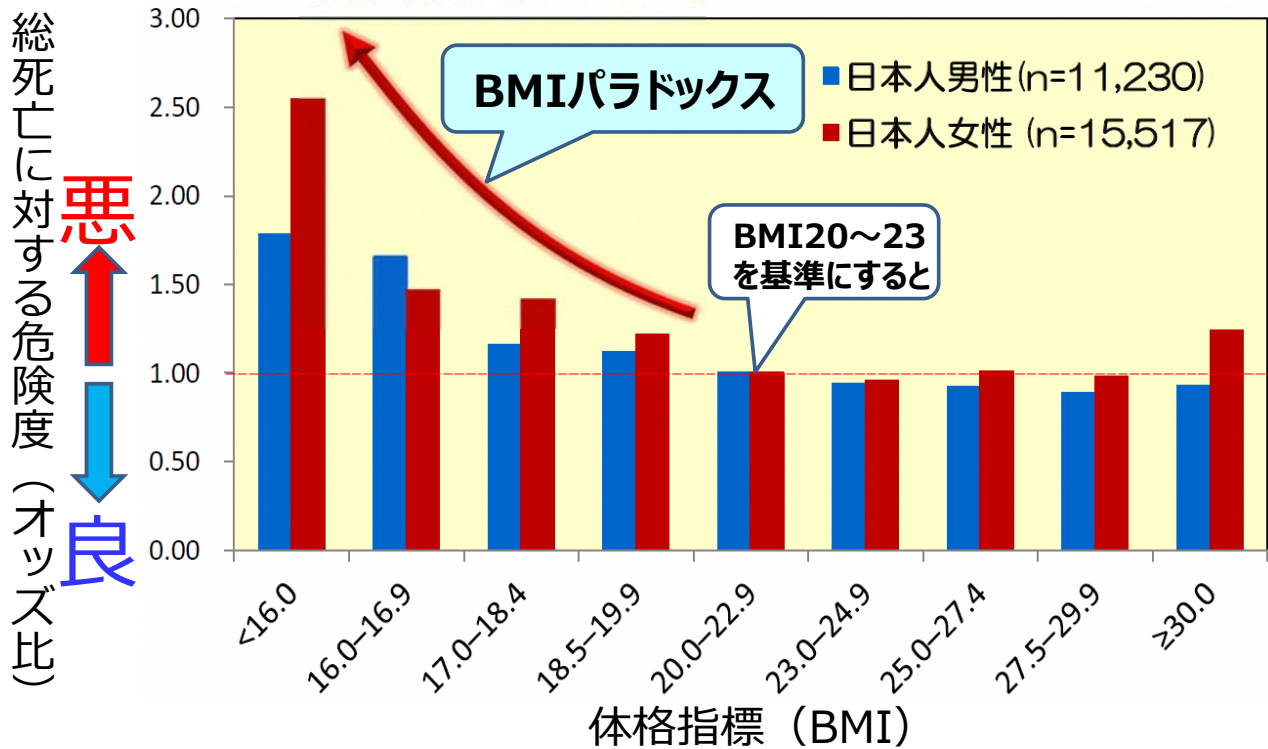
☛ 実に**7年分**の筋肉を失う



【BMIパラドックス】と【新型栄養失調】

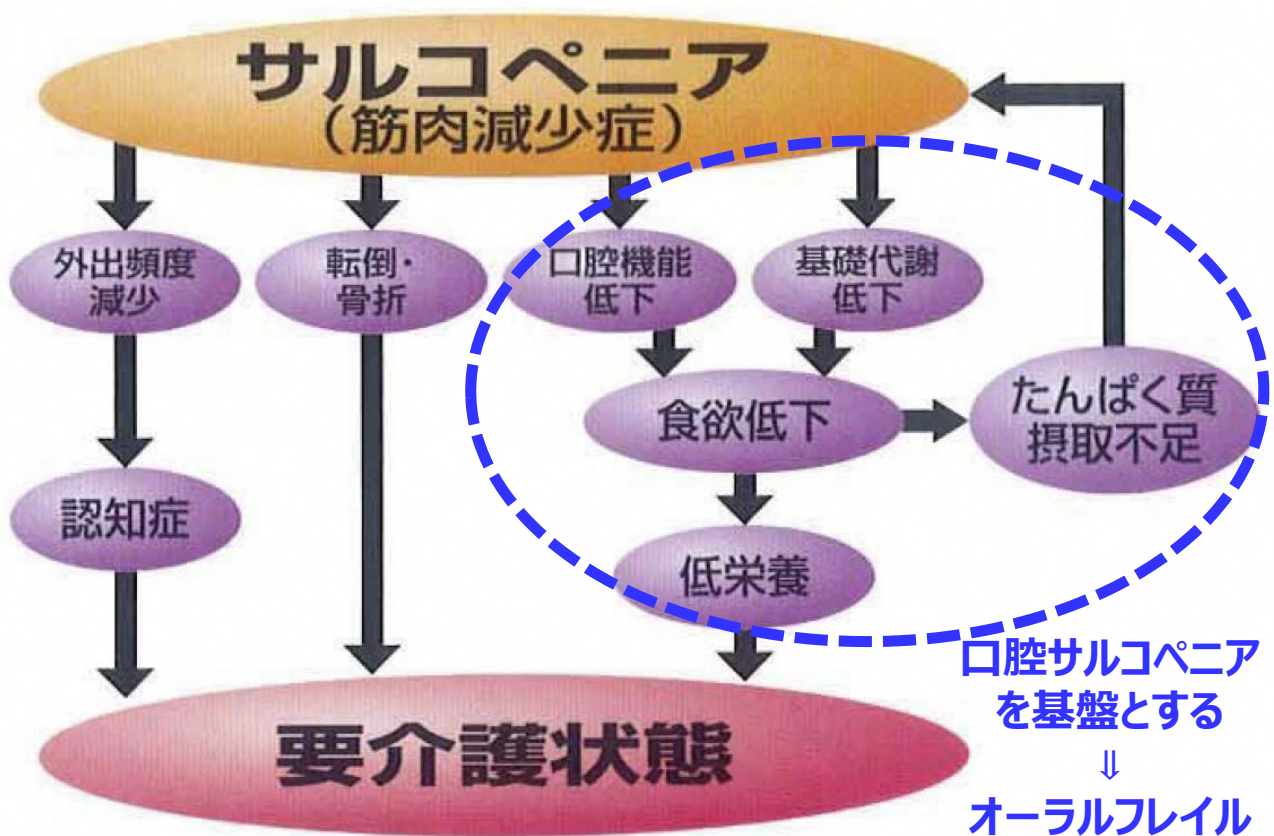
高齢者の痩せ（低BMI）は総死亡率：高

＜日本人高齢者（65-79歳）の11年間の追跡＞

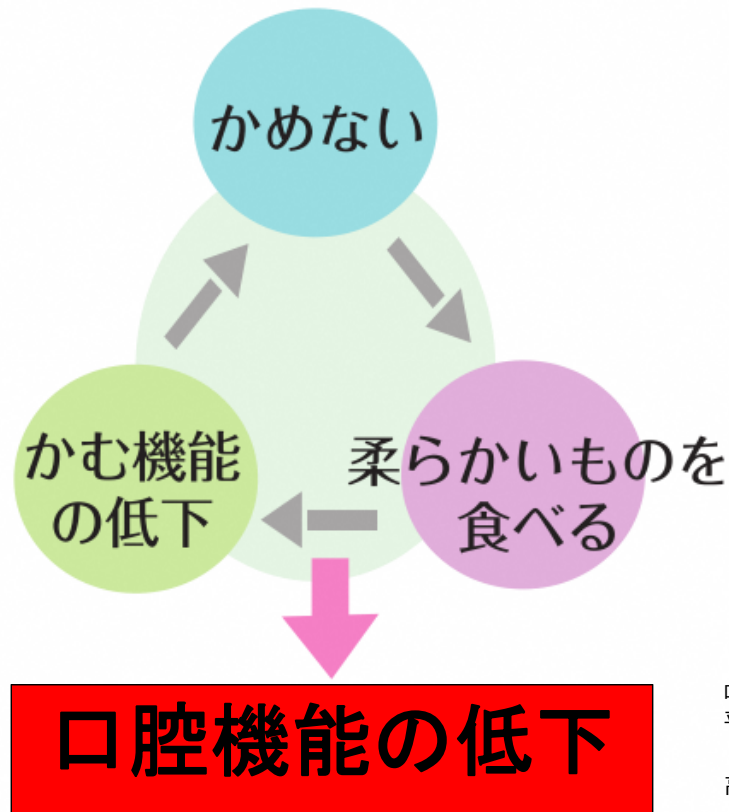


Tamakoshi A ら. Obesity (Silver Spring). 2010;18:362-9引用改変

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

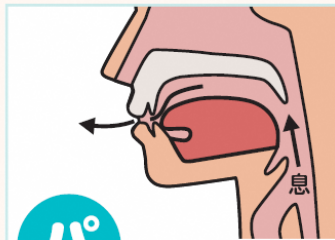
口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように

- 口の機能低下、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



滑舌の低下（うまく話せない）

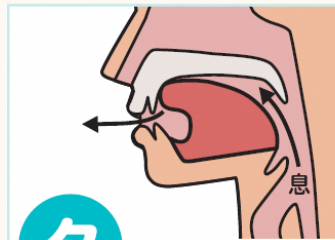
「パ」が十分でなければ口唇、「タ」が十分でなければ舌の前方、「カ」が十分でなければ舌の後方のそれぞれの動きが機能低下を示しています。



パ

口唇の動き

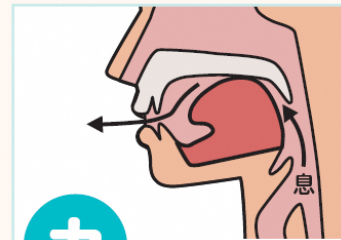
口唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるために重要です。口唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発声により機能を評価します。



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「老いとともに」
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

食量減り栄養状態偏る傾向

のが「3項目以上」「1と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大き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)

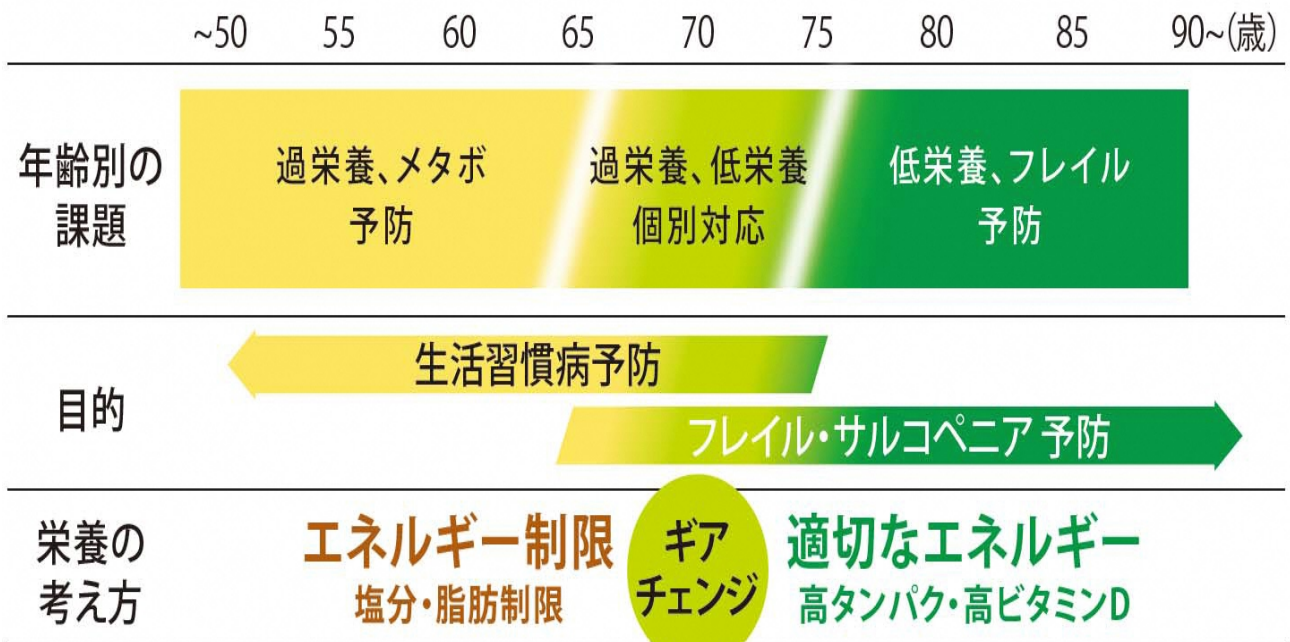
2018年1月10日
朝日新聞

オーラルフレイル



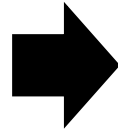
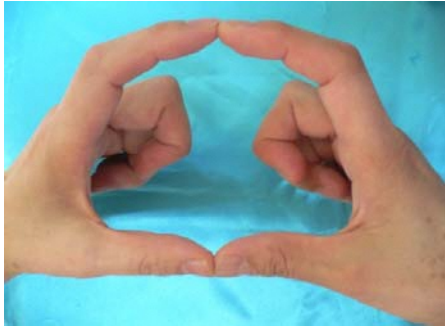
【メタボ予防からフレイル予防へ】

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：サルコペニアの簡易指標



低い

サルコペニアの危険度

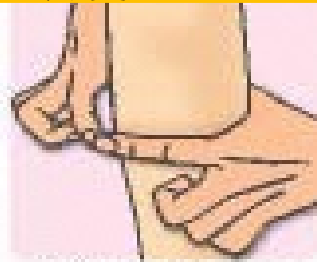
高い



① 囲めない



② ちょうど囲める



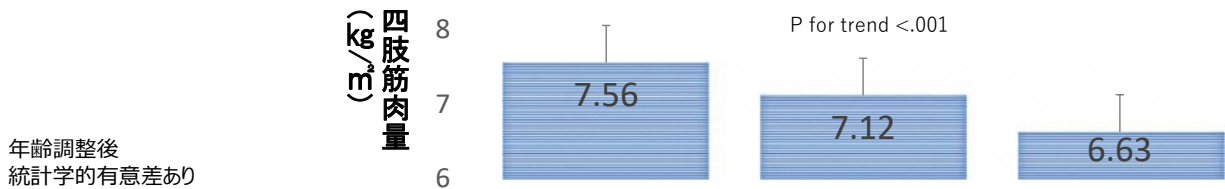
③ 隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図 (Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017: in press)

【指輪っかテスト】によるスクリーニング



	危険度 (調整オッズ比)		
サルコペニア	—	2.4倍	6.6倍
	危険度 (調整ハザード比)		
サルコペニア新規発症	—	2.1倍	3.4倍



- BMI・筋肉量(四肢/全身)
- 身体能力(握力、歩行速度等)
- 食事摂取量・睡眠の質
- 口腔 (舌圧/咬合力/巧緻性/口腔OOL)
- 生活の質や広がり・共食
- サルコペニア有病率
- うつ傾向・転倒歴

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

【指輪っかテスト】 総死亡リスク

◆ 総死亡リスク

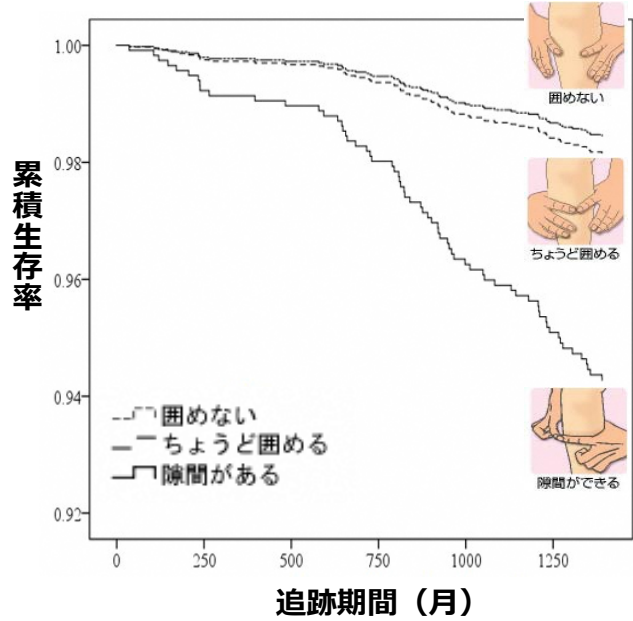
調整ハザード比(95%CI)



困めない (n=1,083, 53%)	ちょうど困める (n=661, 32%)	隙間ができる (n=292, 14%)
1.0 (reference)	0.8倍 (0.43-1.64) P=0.61	3.2倍 (1.68-5.93) 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 低栄養	-	1.4倍	1.8倍*	1.6倍*
	-	0.88倍	1.6倍*	1.5倍*
口腔 咀嚼力低下(グミ) 残存歯数 : 少	-	1.3倍	1.7倍*	1.2倍
	-	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

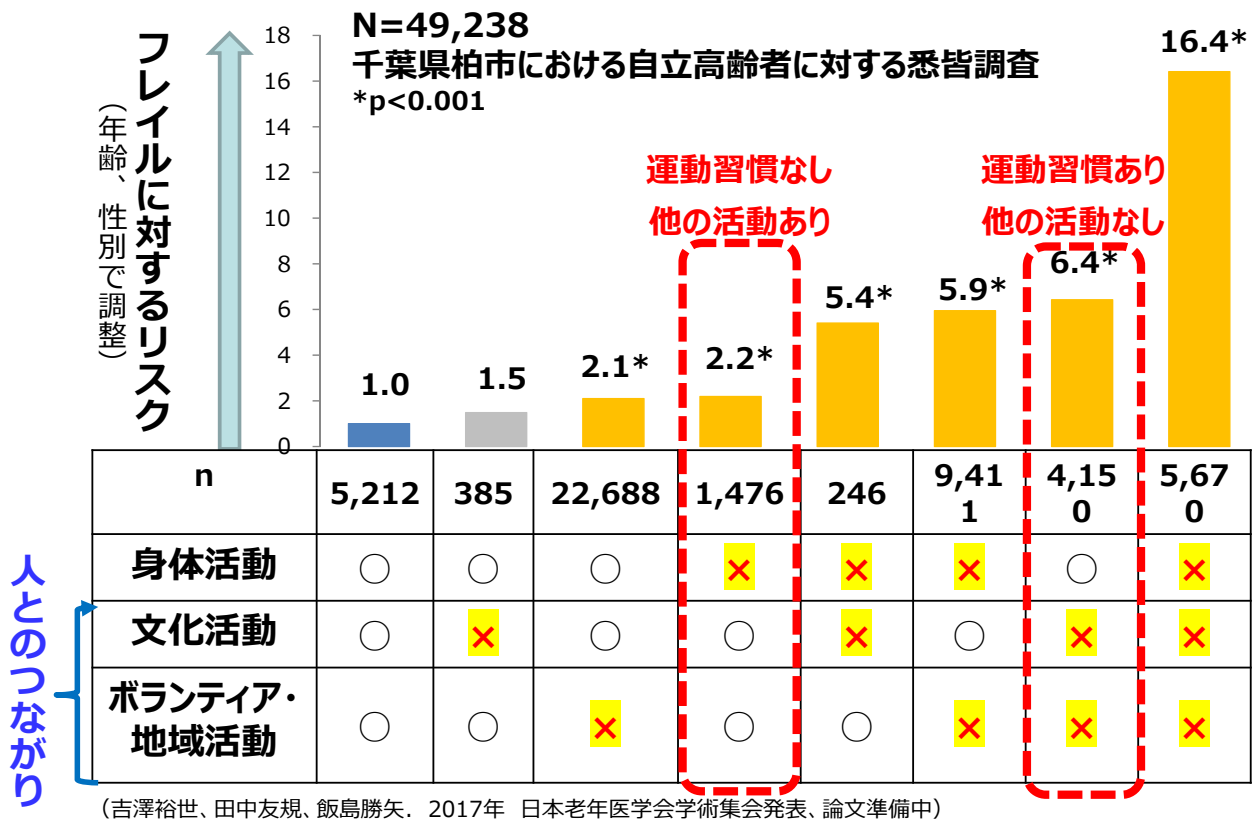
「一人でいても幸せを感じている」と回答した人でも、「多くの社会的繋がり持っているけれど孤独」という人と同様に死亡リスクが高かった

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=fcblkinkjphpmg00000001

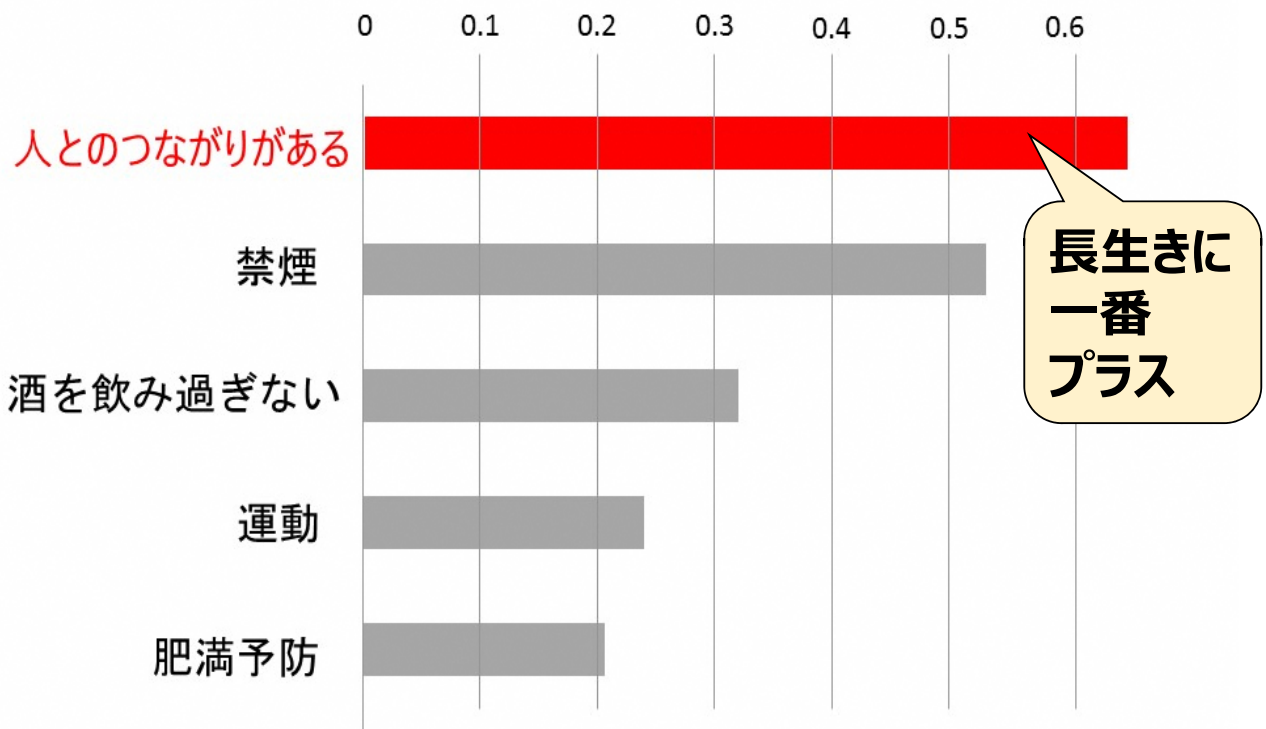


フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－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

フレイル
 チェック
 ツール開発

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】

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

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

トレー
 ナー
 サポーター
 地域住民

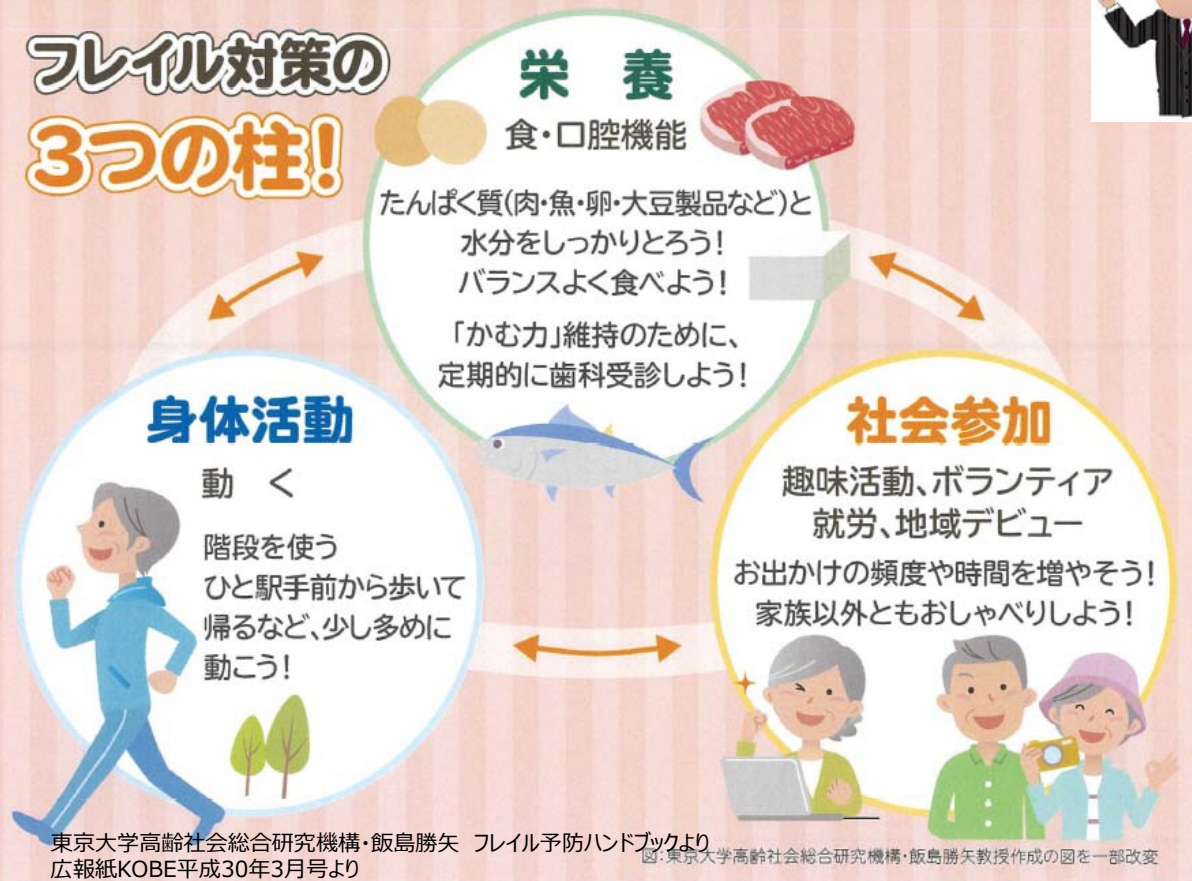
全国のフレイルチェックによる【データベース】
 地域診断、各自治体の予防施策への反映

4

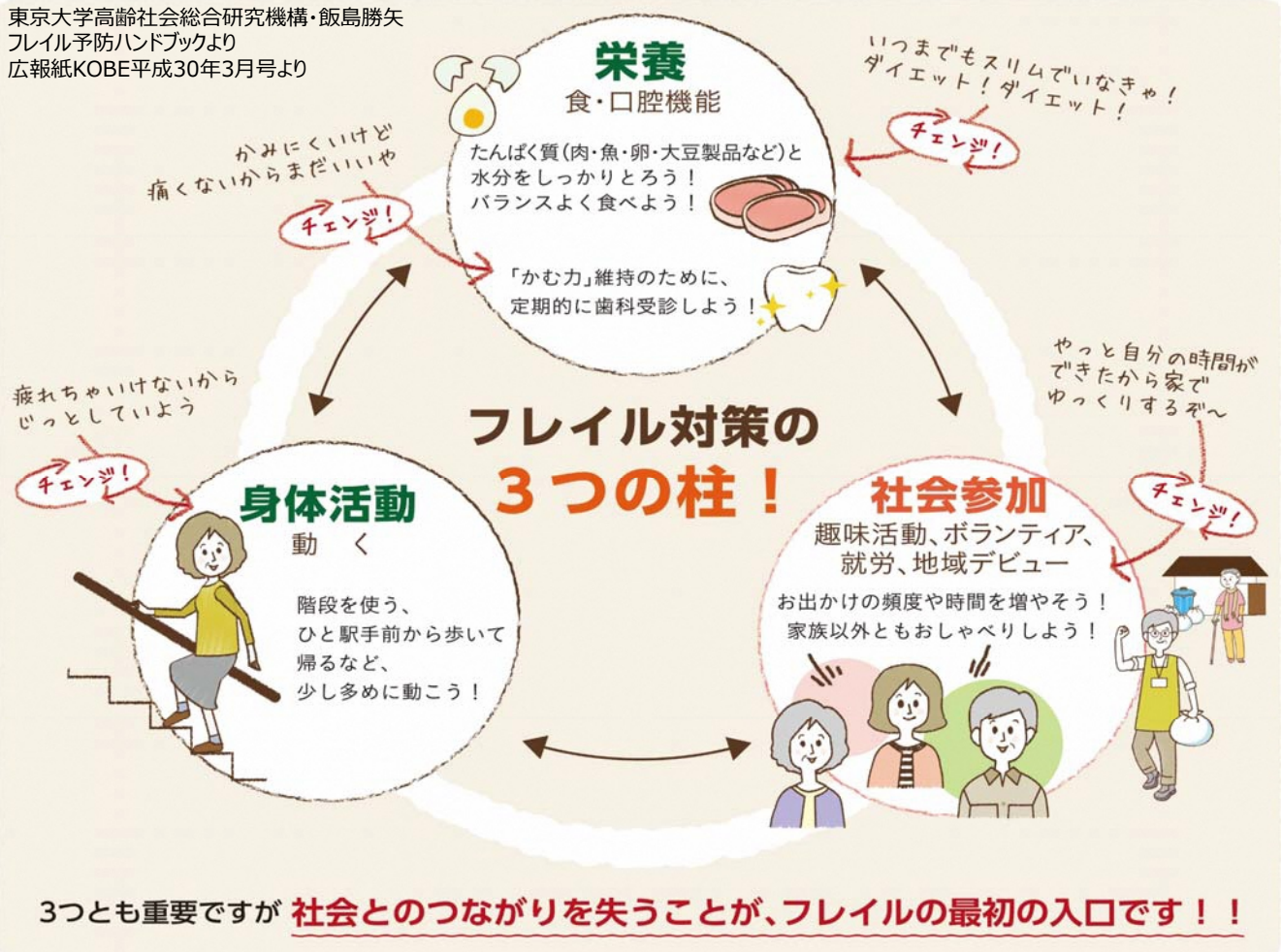
健康長寿のための『3つの柱』



フレイル対策の 3つの柱!



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・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)

東京大学高齢社会総合研究機構 ※無料配布※

～手軽やく、てがるに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

●指摘チェック



右のアンケートに答えてください。指摘がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・心ころの元気を測っていきましょう。質問に半分でない部分が見つかるかもしれませんが、回答したら裏面を読んで、参考してみてください。V6!

●イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる項目と異なる項目の数を合わせてください。質問の回答は、「はい」「いいえ」が対応しています。お答えください。

1. 健康診断の問診と比較して健康に気がついた食事や生活習慣はありますか	はい	いいえ
2. 野菜料理と果菜 (お肉は別) を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
3. 「お魚」「たんぱく質」の食品を週に2回以上食べていますか	はい	いいえ
4. お酒やタバコを控えていますか	はい	いいえ
5. 1回30分以上の歩行または運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を毎日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7. 健康診断の問診と比較して多量に飲んでいますか	はい	いいえ
8. 野菜や果物以外の回数が増えていますか	はい	いいえ
9. 1日に3回以上、ほかと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10. 自分が選んでいると思いますか	はい	いいえ
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ

総合チェックシート

フレイルチェック (深掘りチェック)

東京大学高齢社会総合研究機構 ※無料配布※

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

お口	咀嚼力 (咀嚼力)	5.8	5.4	咀嚼力の低下は、嚥下機能の低下や栄養状態の悪化を招きます。咀嚼力の低下は、嚥下機能の低下や栄養状態の悪化を招きます。咀嚼力の低下は、嚥下機能の低下や栄養状態の悪化を招きます。
運動	歩行速度 (歩行速度)	36	36	歩行速度の低下は、歩行機能の低下や転倒リスクの増加を招きます。歩行速度の低下は、歩行機能の低下や転倒リスクの増加を招きます。歩行速度の低下は、歩行機能の低下や転倒リスクの増加を招きます。
社会性	社会参加 (社会参加)	2	2	社会参加の低下は、社会的孤立や認知機能の低下を招きます。社会参加の低下は、社会的孤立や認知機能の低下を招きます。社会参加の低下は、社会的孤立や認知機能の低下を招きます。

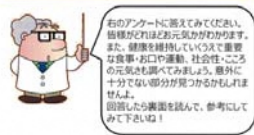
栄養・運動・社会参加の包括的【フレイル・チェック】

【1】簡易フレイルチェック

フレイルチェック（簡易チェック）

東京大学高齢社会総合研究機構 健康寿命研究センター

～簡単で、できる。かたに、あなたの元気度を測ってきましょう～



●イレブンチェック

各質問に対して、回答は「はい」「いいえ」の2択で答えてください。回答は「はい」の場合は赤い丸、「いいえ」の場合は青い丸を貼ってください。

1. 毎朝起床時の目覚めがスムーズに起きていますか？
2. 野菜料理と主食（肉類または魚類）を、毎食とも毎日食べていますか？
3. 「おなか」で「だるい」「めまい」などの症状を、頻りに感じますか？
4. お酒やタバコを飲む習慣がありますか？
5. 1週30分以上の歩行または運動を週2日以上、1年以上継続していますか？
6. 日常生活において歩行または同様の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
7. 毎朝起床時の目覚めがスムーズに起きていますか？
8. 昨年と比べて外出の回数が増えていますか？
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をする習慣がありますか？
10. 自分が住んでいる地域に満足していますか？
11. 病いがあります。悪化が心配ですか？

指輪つかテスト

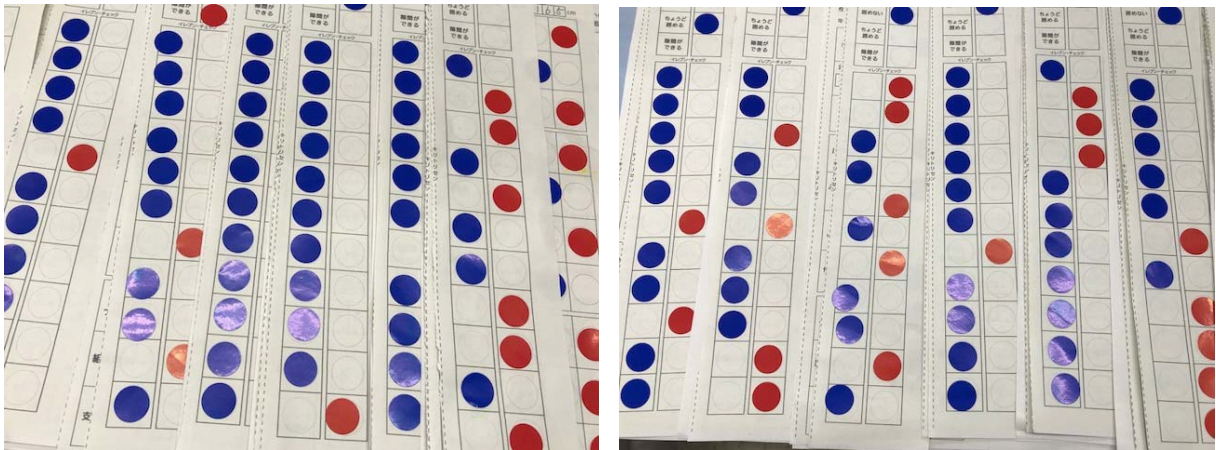
食（栄養）

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	測定日 27年6月22日	測定日 27年6月22日	測定日 27年6月22日
呼吸力	青	青	青
滑舌 (9)	青	青	青
滑舌 (加)	青	青	青
お口の元気度	青	青	青
片足立ちあがり	青	青	青
ふくらはぎ周囲長	26 cm	23 cm	26 cm
握力 (利き手)	23.7 kg	26.7 kg	23.2 kg
総筋量	24.2 kg	26.5 kg	31.4 kg
体幹筋量	17.1 kg	19.3 kg	17.7 kg
手足の筋内量	7.7 kg/m ²	6.7 kg/m ²	7.6 kg/m ²
人とのつながり	30 点	17 点	20 点
社会参加	5 点	3 点	4 点
こころ	0 点	3 点	2 点

項目	測定日 27年6月22日	測定日 27年6月22日	測定日 27年6月22日
呼吸力	青	青	青
滑舌 (9)	赤	赤	赤
滑舌 (加)	赤	赤	赤
お口の元気度	赤	青	赤
片足立ちあがり	青	赤	青
ふくらはぎ周囲長	28.5 cm	29.9 cm	27.5 cm
握力 (利き手)	15.3 kg	13.7 kg	26.4 kg
総筋量	16.3 kg	22.1 kg	24.4 kg
体幹筋量	6.3 kg	11.1 kg	14.5 kg
手足の筋内量	6.3 kg/m ²	7.8 kg/m ²	8.5 kg/m ²
人とのつながり	19 点	21 点	5.8 点
社会参加	2 点	17 点	1 点
こころ	3 点	4 点	0 点

市民同士みんなで、気づき、自分事化して、明日から、、、

健康長寿を目指す、3つの心得。

健康寿命。知っていますか？

日本では平均寿命が74.4歳、健康寿命が61.2歳。健康寿命は平均寿命よりも13.2歳短い。健康寿命を延ばすことで、健康で長生きできる。

健康長寿3つの柱

- 身体活動・運動
- 栄養
- 社会参加

平均寿命と健康寿命の差 (2013年)

性別	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	78.2	71.2	7.0
女性	74.4	61.2	13.2

ストップフレイル

フレイル予防ハンドブック

監修：高松厚大 東京大学高齢社会総合研究機構

いつでも元気であるために、だから今からフレイル予防。

しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しく。

フレイルって何だろう？

フレイルとは、健康と要介護状態の中間状態。身体機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態。

筋肉は衰えます。

サルコペニアは、筋肉量が減少し、握力が低下する状態。フレイルの原因の一つ。

サルコペニア

- 筋肉量が減少する
- 握力が低下する
- 歩行速度が遅くなる
- 日常生活に支障をきたす

フレイルの予防には、筋肉量を維持することが重要。運動や栄養摂取が効果的。

健康 → フレイル → 要介護状態



意識が変わり、よく歩くようになりました。市主催のフレイルチェックには、妻と一緒に参加しました。薬品会社に勤めて、疫学調査の大切さを知っていたので、自分

の経験が大規模調査の一部となると知り関心を持ちました。フレイルチェックでは運動関係の項目、指輪つかテスト及び「片足立ち上がり」(深堀りチェック)が赤丸となりました。以来、積極的に体力をつける努力が必要と、意識が大きく変わりました。それまでバスを利用していた道をやや大股で歩くようになりました。公共施設の筋力教室にも通い始めたものの腰を痛め中断。半年後の再チェックでも「片足立ち上がり」は赤丸。言い訳をすれば、私の身長には測定用の椅子の座面が低く、不利なのです(笑)。大学時代から20代終わりまで合唱団に属していたので、退職後、近くのコーラスグループに積極的に参加。月6回、練習に通っています。発声を怠りません。指導されるので呼吸器の運動にもなり、大きな声を出すことも滑舌をよくするようで、口腔の項目も赤丸が青丸となりました。

片足立ちができるように 最初のチェックは11月ほど寝込んだ後でしたので、赤丸が4つとなり、片足立ち上がりができませんでした。寝込む前は1日1万歩を歩行していたので、再び歩き始め、エスカレーターを使わないようにしたら、2回目は片足立ち上がりも青丸に。娘を週1度会食していますが、1人暮らしに、Q09 1日に1回以上、誰かと食事は無理。週2〜3回ではだめで、1日1回「いつも孤食」という方々のフレイルリスクを自覚して、できるだけ意味で、1日1回としましたが、週2〜3回でも(重要)



おしゃべり楽しんで滑舌よく 若水陸子さんの話 イレブンチェック(11月)は、初回から全項目が青丸。20年前に健診を受けた際(当時健康の仕事を辞め、紹介された体操教室には欠かさず通い、自治会などの役を受け、毎日のように用事のある暮らしが健康の素なのだと思います。ただ、深堀りチェックの「滑舌」の項目に赤丸が！おしゃべりすることも、

滑舌よく



おしゃべり楽しんで滑舌よく

フレイルチェックで生活を見直し、赤信号が減りました 西東京市で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人が変わったのでしょうか。



滑舌の改善になると聞き、最近仲間に加えてもらった体操の会や、団地で月1度、高齢者の方たちにお昼を提供するフレンドリーの会で、意識して話をするようにしました。楽しい時間が増えて、2回目の測定では「滑舌」の項目も青丸となりました。

深堀りチェック 右の健康、運動にかかわる身体機能、社会生活の3分野を深堀りして細かい質問への回答で測ります。

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)

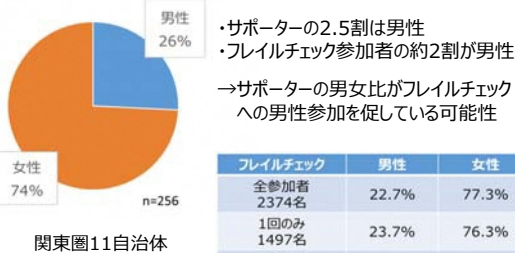
フレイルチェックを受けた佐藤和三郎さんも、地域活動の大切さを実感したといいます。「フレイルチェックを受け、問題なしでしたが、社会参加が大切だと聞いて目からウロコ。今後はサポーターに応募するつもりです」

やりたいことから仲間ができて、それが健康につながるなら一挙両得です。「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



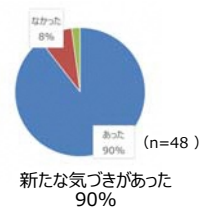
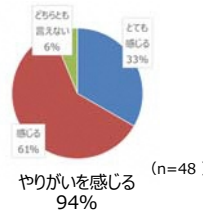
・サポーターの2.5割は男性
・フレイルチェック参加者の約2割が男性
→サポーターの男女比がフレイルチェックへの男性参加を促している可能性

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

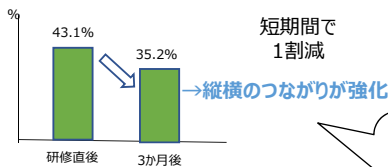
最も多い動機 (n=256)

男性：サポーター活動を通して得られる知識や経験を通じて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%)



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)



※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%

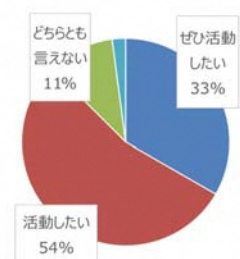
手助けを求めることができるような身近に感じるサポーターの割合も同様の結果あり！

地域に貢献したいという気持ちがより強くなった

- ・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

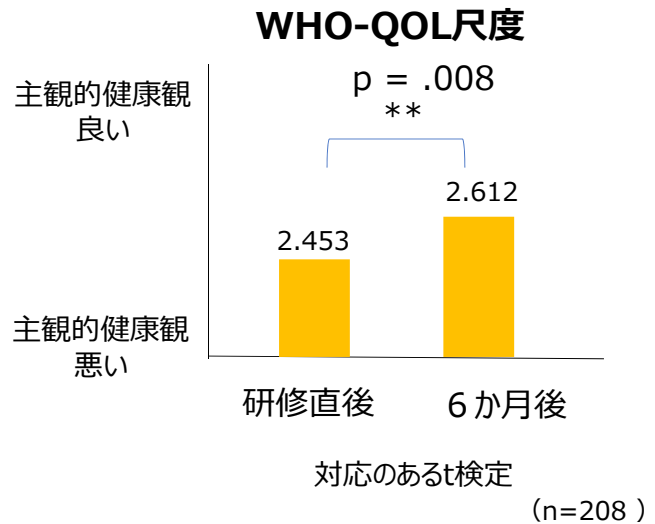
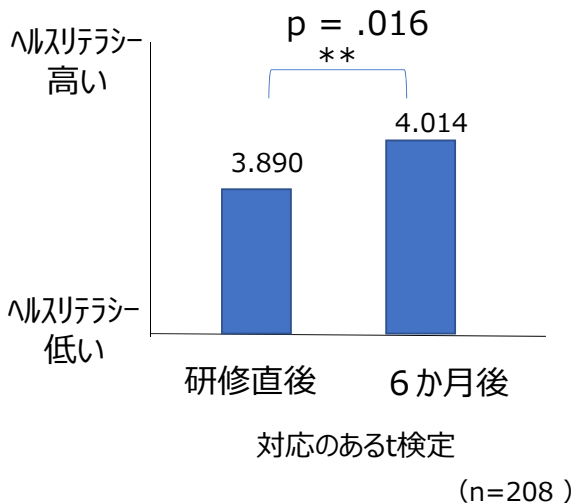
約9割のサポーターが活動を続けたい！



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

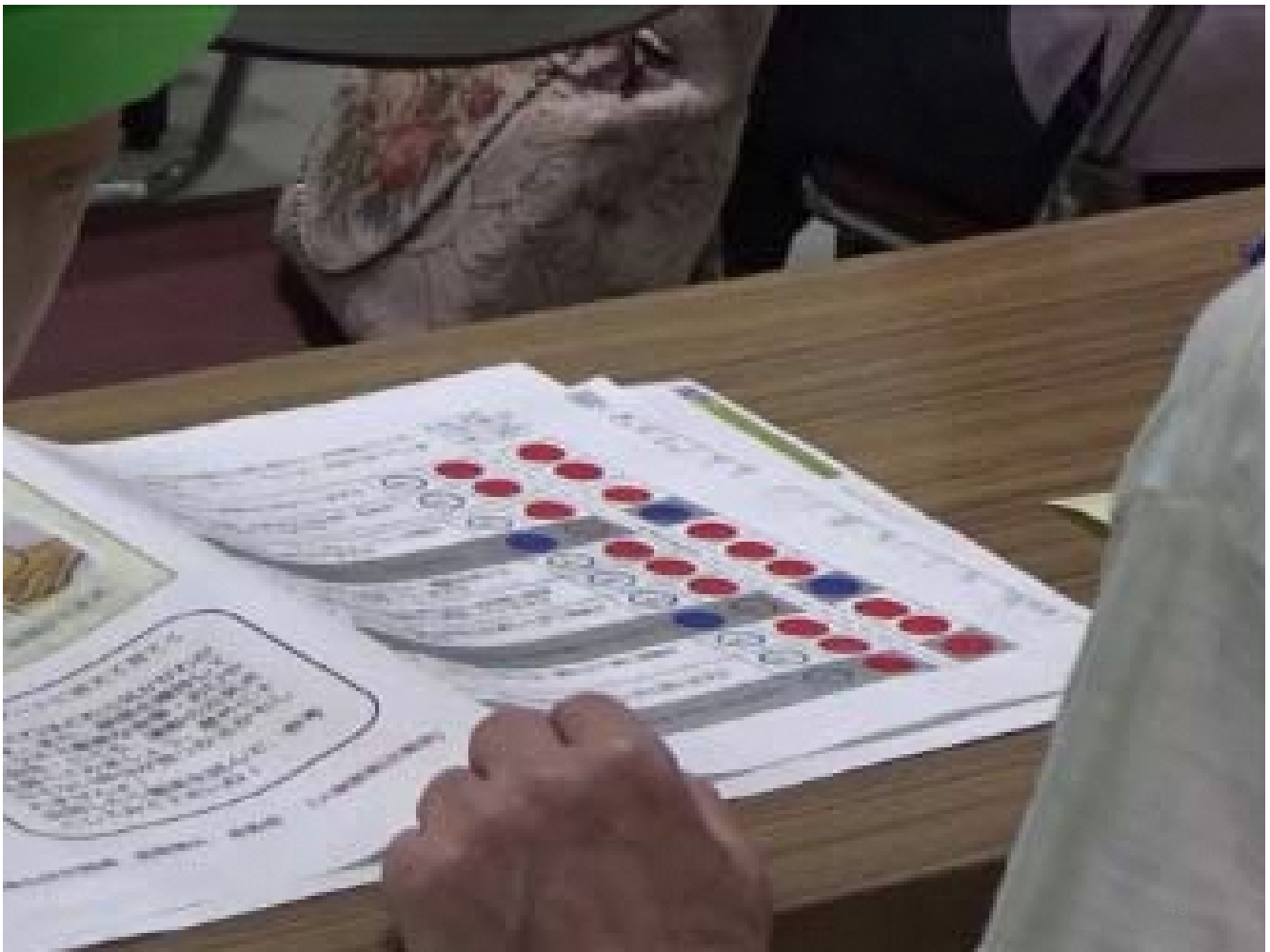


市民の手による【フレイルチェック】：2つの狙い —集いの場を「気づきの場」へ—

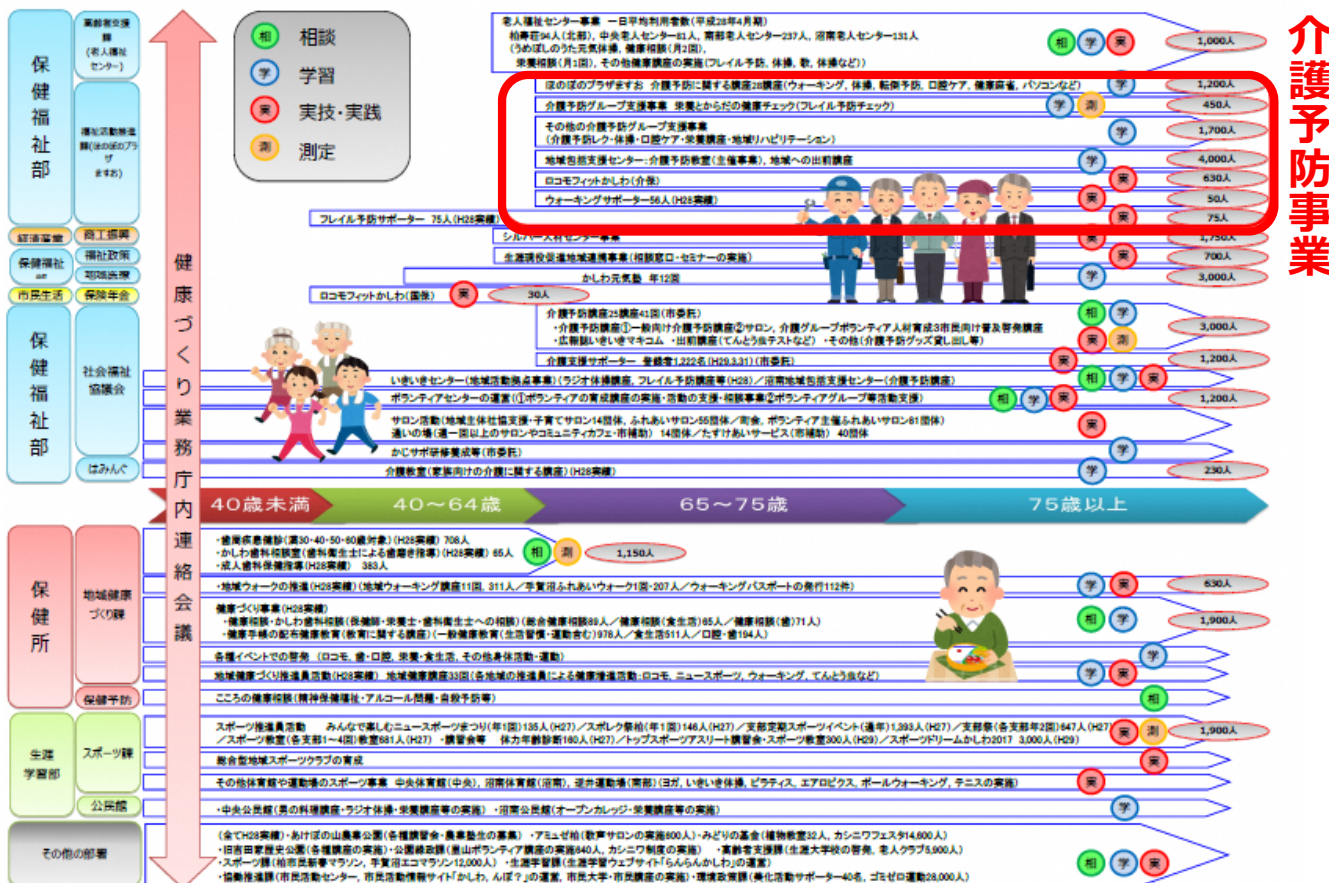
住民自身の早めの気づき・自分事化
⇒三位一体への行動変容へ

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





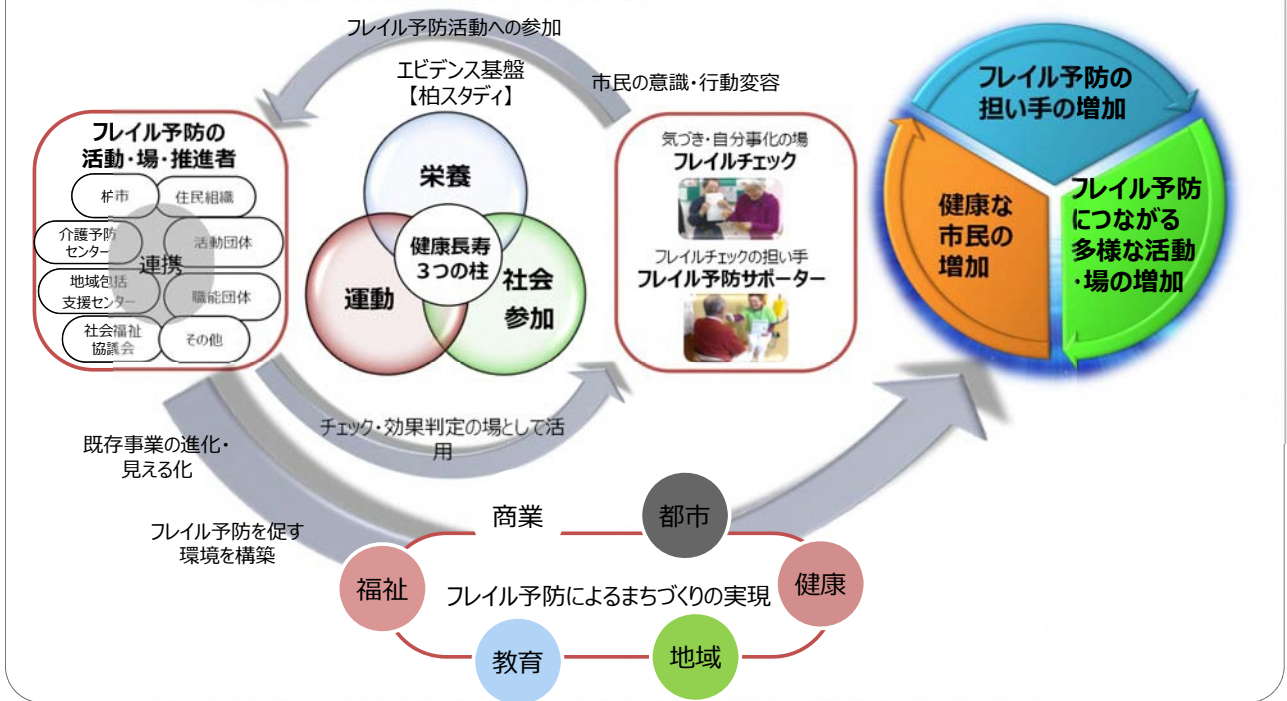
〇〇市の健康増進・介護予防に関する全活動を並べてみる



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



ご清聴ありがとうございました。

東京大学 高齢社会総合研究機構

教授 飯島 勝矢



E-mail; iijima@iog.u-tokyo.ac.jp


URL: <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

【Facebook】

市民フレイル予防サポーター主体の
まちぐるみでのフレイル予防活動

<https://www.facebook.com/utfrailty/>

東京大学フレイル予防研究チームのFacebookができました！

 <https://www.facebook.com/utfrailty/>



どこよりも早く、最新情報をお届け！

老いることの 意味を 問い直す

生きる
在り・地域で
交える

フレイルに立ち向かう



これからの国家プロジェクトに
位置づけられるフレイル対策
健康で長生きの切り札は、
フレイル予防!

はじめての
フレイル対策
(虚弱)
の本!

新田國夫 監修 飯島勝矢・戸原 玄・矢澤正人 監修

Nitta Kunio Iijima Katsuya Tohara Haruka Yazawa Masato

クリエイティブがわり
CREATES KAMOOWA

老いることの 意味を 問い直す

フレイルに立ち向かう

生きる
在り・地域で
交える

新田國夫 監修
飯島勝矢 監修
戸原 玄 監修
矢澤正人 監修
水野三千代・箕岡真子・秋山正子

65歳以上の高齢者を対象にした大規模調査研究「柏スタディー」の結果から導き出された。これまでの介護予防事業ではなかった画期的な「フレイル予防プログラム」＝市民サポーターがすすめる市民参加型「フレイルエック」
「食・栄養」「運動」「社会参加」を三位一体ですすめる「フレイル予防を国民運動」
にと呼びかける。
A5判216頁 定価：本体2200円＋税

これらの国家プロジェクトに位置づけられるフレイル対策
健康で長生きの切り札は、
フレイル予防!

はじめての
フレイル対策
(虚弱)
の本!

地域包括ケアの未来像＝フレイル対策は「総合知」によるまちづくり

クリエイティブがわり
CREATES KAMOOWA 〒601-8382 京都市南区西九条1丁目21
TEL.075-661-5741 FAX.075-693-6605 http://www.creates.k.co.jp
e-mail:info@creates.k.co.jp

●メール・FAX・電話で上記までお申し込みください。●本といっしょに「送料用紙」をお送りします。お近くのゆうちょ銀行より代金をご返金ください。●このチラシでの注文に限り、送料サービスです。ホームページからの注文を承ります(1500円以上送料サービス・カード決済可)。このチラシは書店ではご利用になれません。

住所	〒	電話番号	冊
注文書	住所	電話番号	冊

東大が調べて わかった 衰えない人 の生活習慣

筋力 認知力 社会性の低下

イコール
= フレイル

健康 フレイル(前段階) フレイル(虚弱) 要介護 天寿

加齢

フレイルの最新予防メソッド

KADOKAWA

東大が調べてわかった
衰えない人の生活習慣

単行本 - 2018/3/1

飯島 勝矢 (著)

KADOKAWA



健康長寿 鍵は“フレイル”予防



飯島勝矢 編著
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 ここまででき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み先進自治体からの報告
千葉県柏市・神奈川県茅ヶ崎市・東京都西東京市・東京都杉並区・和歌山県紀の川市・福岡県飯塚市

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）
に基づく、フレイル予防の基礎
知識から導入まで。

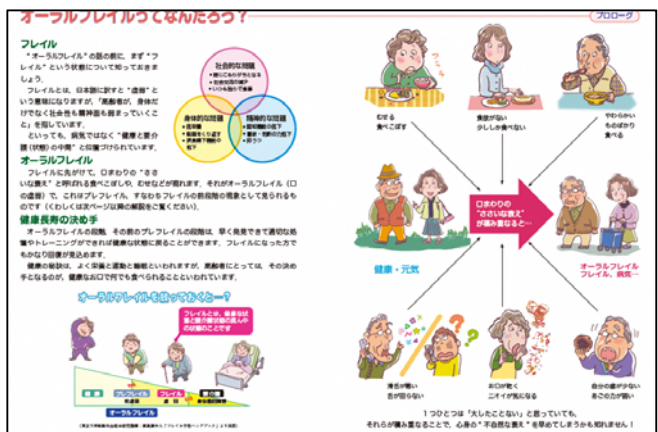
ISBN978-4-86342-239-1 C0036
B5判オールカラー 本文161ページ 定価 本体2000円+税

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 社会科学系専門副部長)

医学情報社



医学情報社「オーラルフレイルQ&A」2017年より