

フレイルってなあに？

フレイルとは、加齢により心身の機能が衰え、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど中間の段階で、虚弱を意味します。フレイルの状態が続くと、寝たきりなどの要介護状態になる危険性が高まります。しかし、フレイルは早めに生活習慣を見直すことで、元の健康な状態に戻ることができると言われています。



どうしてフレイルになるの？

フレイルは、「社会的要素」「心理的・認知的要素」「身体的要素」の3つの要素が相互に影響して起こります。どれか一つだけを改善するのではなく、総合的に生活習慣に取り入れていくことが大切です。



- うつ
- 鬱
- 認知機能低下
- 意欲の低下 など

心理的
認知的
要素

身体的
要素

社会的
要素

- 低栄養
- 筋力低下 など
- 閉じこもり
- 自分以外の人との交流がない
- 独居
- 経済困窮 など

大府市の現状

市は、国・県と比べて平均余命は長いですが、健康で過ごせる平均自立期間はほとんど変わりません。つまり、不健康な期間(介護が必要になる期間)が、長くなっています。

	男性	不健康期間	平均余命	女性	不健康期間	平均余命
市	平均自立期間 81.3歳	1.8年	83.1歳	平均自立期間 84.4歳	3.2年	88.0歳
県	平均自立期間 80.5歳	1.4年	81.9歳	平均自立期間 84.6歳	3.1年	87.7歳

出典：KDB「地域の全体像の把握」平均余命・平均自立期間(2022年度累計)

動いて 食べて 交流して

始めよう！フレイル予防

健康増進課 電話(47)8000

加齢とともに筋力・活力が低下して、要介護のリスクが高くなった状態である「フレイル」という言葉をご存じですか。「ペットボトルのふたが開けにくくなった」「出掛けることが面倒になった」「かめない食べ物が増えてきた」と感じる機会が増えている方は、フレイルかもしれません。

人生100年時代と言われる現在。健康寿命を伸ばし、元気で生きがいのある人生を送るためには、フレイルを予防することが大切です。

今回の特集では、フレイルを予防するために市が行っている取り組みを紹介します。



あなたは大丈夫？ フレイルセルフチェック

次の11の項目に答えて、フレイルの兆候があるかどうかを確認してみましょう。回答欄Bに5つ以上当てはまる人は、フレイルの可能性がります。

回答欄Bに該当すると
要注意！

	設問	回答欄	
		A	B
栄養	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掛けていますか。	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉・魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか。	はい	いいえ
	お茶・汁物でむせることがありますか。※	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上行っていますか。	はい	いいえ
	日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか。	はい	いいえ
	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すか。	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて、外出の回数が減っていますか。※	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか。※	いいえ	はい

※「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイル予防の取り組み

誰ひとり取り残さない 栄養パトロール

市では、75歳以上で市の健診を受診していない方の一部を対象に、栄養パトロールを行っています。対象者には、健康状態を把握するためのアンケートを送り、後日、管理栄養士が直接回収します。アンケートを提出した方のうち、状態に課題(低栄養・フレイル)がある方については、管理栄養士が継続訪問し、必要な支援を行います。

栄養



INTERVIEW

主治医などと連携し、 専門的な食の支援を行います

市内には、日本栄養士会が認定した機能強化型認定栄養ケア・ステーションがあります。栄養ケア・ステーションとは、管理栄養士などが所属する食と栄養の専門的な相談窓口の拠点です。最近では、摂食嚥下障害のための調整食や透析食、がん治療のための食欲低下など、毎日の食事に悩む方々が増えています。そこで私たちは、主治医・ケアマネジャーなどと連携しながら、相談者の自宅で調理方法・食分量・食材のアドバイスをします。栄養パトロールで医療的ケアが必要と思われる方を把握した場合は、栄養ケア・ステーションに相談する仕組みになっています。栄養パトロールにより、早期に栄養介入ができるため、重症化する前に低栄養の回復につながる方も多く、安心して在宅で医療・介護が受けられるようお手伝いしています。

機能強化型認定栄養ケア・ステーション 地域ケアステーション
はらべこスバイス 管理栄養士 奥村圭子さん



INTERVIEW

健康意識に変化

普段から健康に気を付けているつもりですが、自分の口の状態が気になって、受診しました。健診では、舌の動きが良いと歯科衛生士に言われ、機能が衰えていないことを確認できて良かったので、これからも健康を意識して生活していきます。

受診者 本多ヒデさん

INTERVIEW

多機関連携で、 安心して暮らせる地域づくり

栄養パトロールを通して、「食事に気を配っている」「運動をしている」という声を聞く一方、「体調に不安があっても医療機関を受診したくない」、健康に課題があっても「症状がなく問題だと考えていない」という声も聞きます。皆さん共通して、「今の生活をできる限り長く続けたい」と考えていますが、健康維持に必要な取り組みは、人によって異なります。

私たちは、管理栄養士としてのアドバイス以外にも、その方の状態に合わせて、高齢者相談支援センター、医療機関、栄養ケア・ステーションなどと連携し、サポートしています。元気なときはもちろん、健康状態が悪化しても、安心して地域で暮らせる体制づくりを進めています。

健康増進課 管理栄養士 眞野由香子

お口から始めるフレイル予防 食べる機能健診

食べることは、生きるために必要な栄養を取るだけではありません。会食はコミュニケーション手段の一つであり、おいしいと感じることは心の満足感が得られるため、社会のつながりや心の健康にも関係してきます。

市では、75歳以上で市の健診を受診した方を対象に、口の中の細菌数や食べ物をかみ砕く力、飲み込み機能などを測定する食べる機能(口腔機能)健診を行っています。



今からできる！フレイル予防のポイント

健康寿命を伸ばし、元気に暮らしていくために、できることから取り組んでみましょう。

POINT 栄養

たんぱく質が不足すると筋肉量が減少し、フレイルに陥りやすくなります。
筋肉を維持していくため、毎食たんぱく質をしっかり取りましょう。

たんぱく質



1食当たりの量は、
片手に乗るぐらいが目安
(牛乳はコップ1杯)



POINT 口腔

口の中の虚弱状態は、フレイルと大きな関係性があります。口の健康状態を保つことが大切です。
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

かめる状態・食べる力を維持する

- 抜けたままの歯・虫歯・歯周病は、治療する。
- 口の周り・舌・喉の力を保つための健口体操を行う。

歯・口をきれいにする

- 歯磨きに加え、歯間清掃用具を使って手入れする。
- 歯科診療所などで、歯のクリーニングを受ける。

口の体操をチェック
日本歯科医師会WEB



POINT 運動

フレイルの最も大きな原因の一つが、筋肉の衰えです。自分の体調に合わせた運動習慣を身に付けましょう。

- ウォーキングなどを1日40分以上、週2回は体を動かしましょう。
- 筋肉量・筋力の維持のため、筋トレを行いましょう。
- 家事をする時に大きく動くなど、日常生活で小まめに体を動かしましょう。

やってみよう 簡単筋トレ(スクワット)

- ① 肩幅より少し広めに足を開く。 5~10回を目安に行いましょう /
 - ② 膝がつま先よりも前にならないよう曲げて、そのまま腰掛けるよう、お尻をゆっくり上下に動かす。
- ※転倒の不安がある場合は、いすや机につかまって行いましょう。



POINT 認知機能

認知機能の低下は、フレイルを招きます。生活リズムを整え、脳トレなどを行いましょう。

やってみよう 脳トレ

- 100から7ずつ引き算を言う。
- 1日前の日記を書く。



POINT 社会参加

孤立・孤独は閉じこもりを招いて、フレイルを進行させます。
趣味・ボランティア活動・仕事などへ、積極的に参加しましょう。



次の頁からは、市が行うフレイル予防の取り組みを紹介します。

口腔



運動



0次予防(歩行姿勢測定システム)

市では、本人が意識的な努力をしなくても健康状態を維持でき、自然と健康づくりに取り組むことができる環境づくりを意味する「0次予防」を推進するため、歩行姿勢測定システムを活用した事業を行っています。日頃から何気なくしている散歩・ウォーキングなどを適切な姿勢で行うと、体質改善・生活習慣病予防に、より効果があると言われています。



ウォーキングマップ(コース)

市では、市民の健康づくりを増進させるため、「おおぶ健康都市ウォーキングマップ」を発行しています。このマップには、市内に設置した全10コースのウォーキングコースを掲載しています。健康づくりをしながら大府ならではの風景を楽しむことができるよう、コース上にはウォーキングサインのほかに、「緑道エリア」や「親水エリア」、コース周辺の名所なども確認することができます。

さらに、Googleマイマップ上で、ウォーキングコースを確認できるようになりましたので、ぜひご活用ください。



INTERVIEW

一緒に、楽しく歩こう



健康づくり推進員協議会は、「市民の健康づくりのお手伝いをする事」を目的として活動しています。毎月、ウォーキング事業を開催していますので、お気軽にご参加ください。

健康づくり推進員協議会 会長 尾澤敏雄さん

介護予防教室 健康長寿塾

■ オリジナルコース

運動指導員による介護予防のための体操と専門講師による健康講座・健康相談を行います。



■ 認知症予防強化コース

国立長寿医療研究センターが開発した最新の科学的根拠に基づいたプログラム。認知機能低下を予防するため、生活習慣の改善を図ります。

日時		場所	料金
東山校	毎週(火) 9:30~11:00	東山公民館	無料
吉田校	毎週(水) 14:00~15:30	吉田公民館	
大府校	毎週(木) 9:30~11:00	大府公民館	
長草校	毎週(金) 14:00~15:30	長草公民館	



INTERVIEW

日本初！ 多因子介入による認知症予防プログラム

国立長寿医療研究センターは、日本で初めて多因子(運動・栄養指導・認知トレーニング・生活習慣病の管理)介入プログラムに継続して参加することで、認知機能低下を抑制し、同時にフレイル予防にも効果があることを示しました。昨年4月から、健康長寿塾東山校・吉田校で、この多因子介入プロジェクトの知見を活用した認知症予防強化コースを開校しています。

国立長寿医療研究センター 研究所
研究所長 櫻井孝さん

社会参加



認知機能



認知症不安ゼロ作戦



市では、「認知症になりにくいまちづくり」「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」というコンセプトのもと、国立長寿医療研究センターと連携して、さまざまな事業を行っています。

コゲニノート

プラチナ長寿健診を受診した方に、自身の健康状態をセルフモニタリングするためにコゲニノートを配布しています。コゲニノートは、認知症や要介護状態になることを予防するのに重要な身体活動・知的活動・社会活動を毎日記録できます。記録したコゲニノートを市役所・公民館などに設置された現地出力システムで読み取ると、活動記録がグラフ化された結果用紙が出力されます。継続的に行うことで、新規要介護発生のリスクが低減され、心と体の健康状態の維持につながります。

運転技能検査

プラチナ長寿健診を受診した方のうち、車の運転をしている方には、VR(コンピューターによって創り出された仮想空間)による運転技能検査も行っています。交通事故全体に占める高齢者の割合が増加しているなど、事故対策が喫緊の課題である一方、運転ができなくなることで生活範囲が狭まり、活動量が低下して心身の機能低下につながる恐れがあることも指摘されています。運転をしている高齢者は、運転をしていない高齢者に比べて認知症になるリスクが約4割減少することが明らかになっています。長く安全運転が続けられ、多くの高齢者が生活範囲を広く保てるよう、ドライバーの運転技能の維持・向上を目指しています。



自分の認知機能を把握 コゲニチェックリスト

設問	回答欄
この1年間に転んだ経験がありますか。	はい いいえ
軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか。	はい いいえ
6カ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか。	はい いいえ
教育・教養番組を視聴していますか。	はい いいえ
他の人に比べて記憶力が落ちたと感じますか。	はい いいえ
ビデオ・DVDプレーヤーの操作ができますか。	はい いいえ
携帯電話・パソコンのメールができますか。	はい いいえ
これまでやってきたことや興味があったことの多くを、最近やめてしまいましたか。	はい いいえ
ATMを使うことができますか。	はい いいえ
家族・友人の役に立っていると思いますか。	はい いいえ

色付きの回答が2つ以上当てはまる場合は、認知機能低下のリスクがあります。

INTERVIEW

自身の状態を把握しましょう

2022年度のプラチナ長寿健診では、受診した1104人のうち、69人が身体的フレイルの基準に該当し、加齢に伴ってその割合が増加していました。社会的フレイルに該当する方の割合は、約3割に上りました。認知機能においては、「記憶」「注意」「実行機能」「情報処理速度」の機能の中から、1つ以上の領域において同年代と比較して低下していた方は12%であり、受診者の約1割以上の方が、認知機能に問題を抱えている結果となりました。プラチナ長寿健診の結果をもとに、自身の認知機能や心身の状態を把握し、その後の生活に役立てていただきたいです。

国立長寿医療研究センター 研究所
老年学・社会科学センター センター長 島田裕之さん