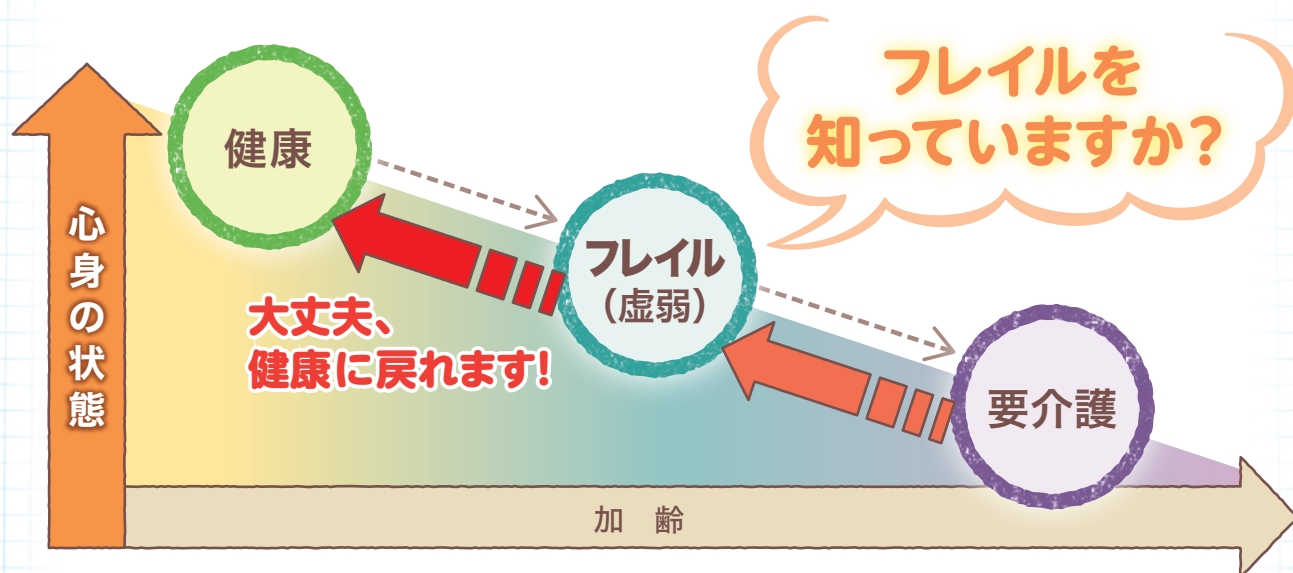


# フレイル予防

で

## 健康寿命を のばそう!

2020年  
改訂版



加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、

**要介護**状態になる前の『**虚弱**』な段階が、『**フレイル**』です。

フレイルになっても、早期に気づいて予防することで

**健康**な状態に戻ることができます。

まずは、フレイルについて知りましょう。

〔監修〕 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士

公益財団法人 全国老人クラブ連合会

# フレイル予防 健康寿命を のばそう!

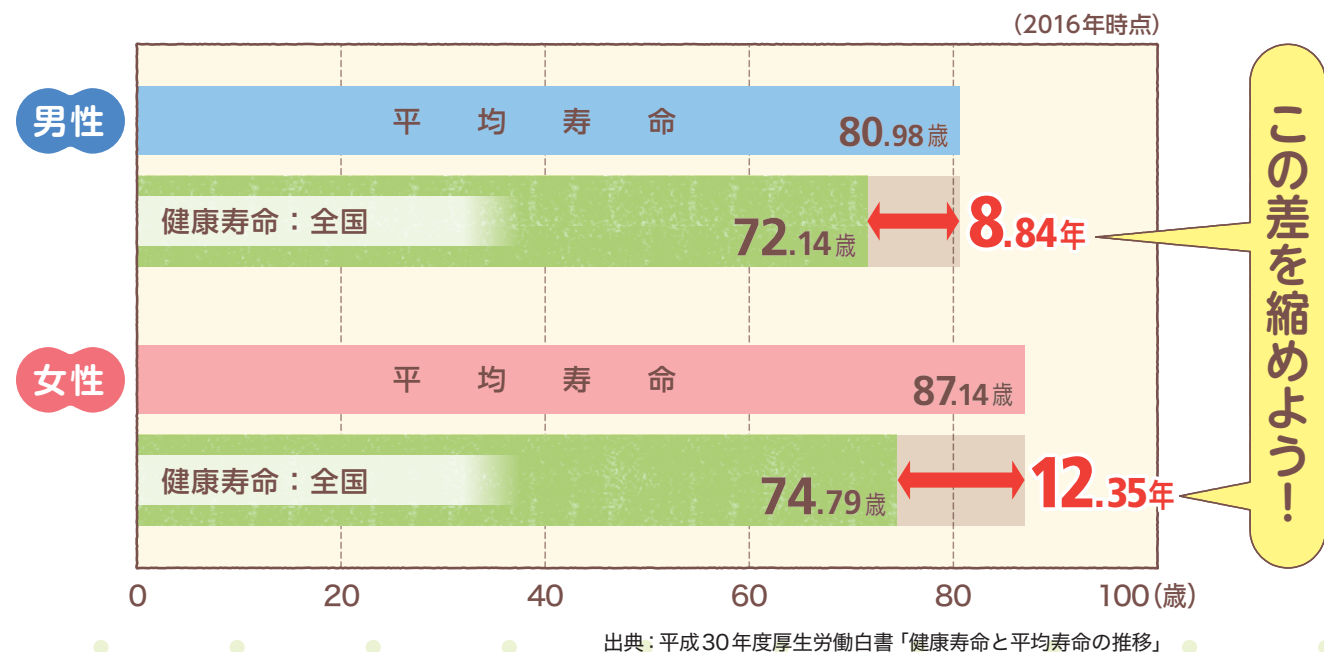
のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

自立して生きがいのある生活をするためには、元気で活動できる『健康寿命』をのばすことが大切です。  
そのカギとなるのがフレイル予防。

- フレイルに早期に気づいて、予防することが健康寿命をのばすことにつながります。
- 全国老人クラブ連合会では「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」をメインテーマとして、さまざまな活動に取り組んでいます。

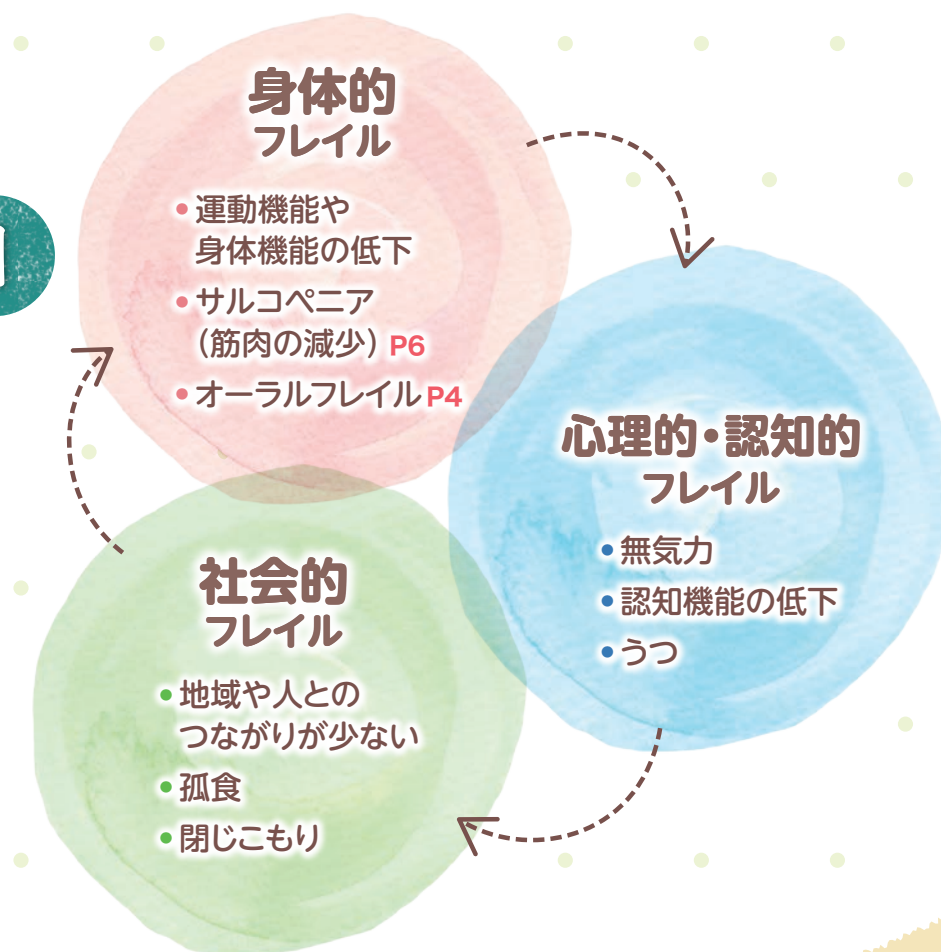
## 健康寿命「3年以上のばそう!」を目標に!

厚生労働省は「2040年までに健康寿命を3年以上延伸する」という目標を掲げています。



## フレイルをつくる 3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています。



## フレイル予防の 『3つの柱』

### 【運動】

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす



### 【栄養】

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする



### 【社会参加】

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

参考: 「組織活動は健康長寿の秘訣」  
全国老人クラブ連合会発行

パンフレットはHPで見ることができます。



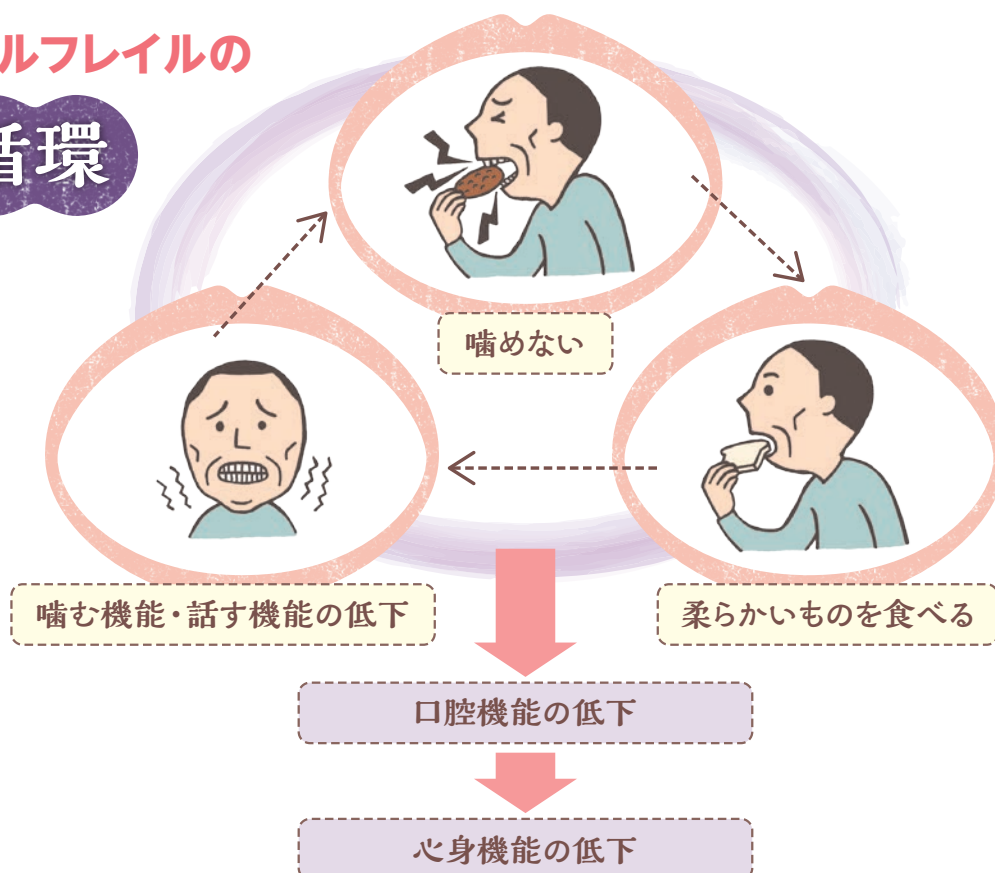
# 防ごう! オーラルフレイル

## ～ 歯や口の機能低下～

歯や噛む力など、口腔機能は加齢とともに衰えていきますが、そのような状態を「オーラルフレイル」と言います。

フレイル予防の一つに「栄養」がありますが、オーラルフレイルになると栄養の摂取ができなくなります。また、滑舌が悪くなって会話がおっくうになり、人とのコミュニケーションが思うようにとれず、引きこもりがちになります。

### オーラルフレイルの 悪循環



### 「食べる力」がフレイルを防ぐ

#### 栄養

- ・栄養の質、量を気づかい、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 【高齢者に必要な栄養素】タンパク質、脂質、ビタミンD、カルシウム、鉄など
- ・噛み応えのある食材を少しでも混ぜましょう。
- ・体重の変化に気をつけましょう。

#### 毎日のハミガキと歯科検診

- ・ハミガキやうがい、口の中を清潔に保ちましょう。
- ・定期的な歯科健診で歯の状態や噛み合わせをチェックしましょう。
- ※入れ歯や義歯の場合も同じです。

#### 会食のすすめ

- ・友人や地域の人との会食に積極的に参加して、食を楽しみましょう。楽しい食事は食欲増進につながります。
- ・運動は、食欲アップに効果的です。

#### しっかり噛んで、しっかり食べる

- ・毎日の生活に、お口の健口体操を取り入れましょう。
- 例えば、「パ、タ、カ、ラ」と大きな声で発音する体操は、誤嚥を予防します。
- ・会話や歌を歌うこともお口の筋力アップにつながります。

見逃さないで!

### オーラルフレイルのサイン

オーラルフレイルのサインを見逃すと、口腔機能だけでなく身体にも悪影響をおよぼし やすいと言われています。

例 要介護になりやすい。死亡リスクが高まる。

出典:「The Journals of Gerontology」  
東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

◆ むせる  
食べこぼす



◆ 食欲がない  
少ししか食べられない



◆ 柔らかいものばかり  
食べる



◆ 滑舌が悪い  
舌が回らない



◆ お口が乾く  
ニオイが気になる



◆ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



参考:  
「オーラルフレイル Q&A」  
著者  
平野浩彦  
飯島勝矢  
渡邊裕

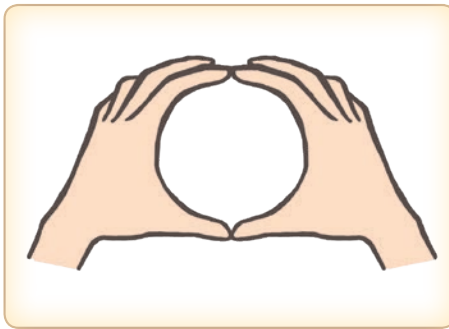
フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。  
簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

## 筋肉が減ってしまう サルコペニア

**サルコ (筋肉) ペニア (低下)** によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。  
フレイルの大きな要因です。

### チェック1 サルコペニア度

#### ◆指輪っかテスト



**1** 親指と人差指で輪っかを  
作ります。



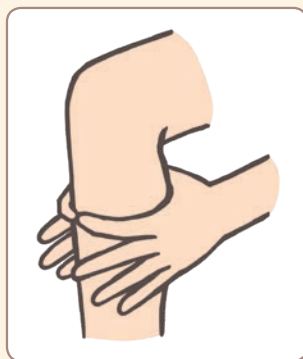
**2** 利き足でない方のふくらはぎの  
一番太いところを軽く囲みます。

囲めましたか?

結果判別

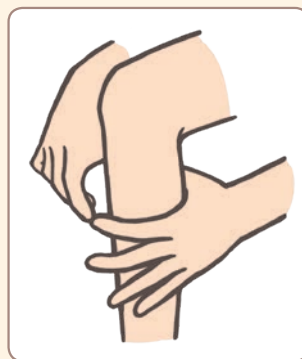


ふくらはぎの方が  
太くて囲めない



ふくらはぎが  
ちょうど囲める

**筋肉量は足りています**



指の輪っかより  
ふくらはぎが細い

**要注意!**

**サルコペニアの可能性がります**

※指輪っかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判別するには、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

### チェック2 フレイル度 (イレブンチェック)

設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。  
「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

|               |                                    | 青マル | 赤マル |
|---------------|------------------------------------|-----|-----|
| 栄 養           | ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている   | はい  | いいえ |
|               | 野菜料理と主菜 (肉か魚) を両方とも、毎日2回以上は食べている   | はい  | いいえ |
| オーラルフレイル (口腔) | 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる    | はい  | いいえ |
|               | お茶や汁物でむせることがある                     | いいえ | はい  |
| 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    | 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時間以上実施している | 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う          | はい  | いいえ |
| 社会参加 (社会性・心)  | 昨年と比べて外出の回数が減った                    | いいえ | はい  |
|               | 1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている            | はい  | いいえ |
|               | 自分が活気にあふれていると思う                    | はい  | いいえ |
|               | 何よりもまず、もの忘れが気になる                   | いいえ | はい  |

右 (赤マル) の欄についてのチェックの数を数えてください。  
いくつありましたか?

出典: 1) 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」より引用  
2) 「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」  
著者 飯島勝矢

- 右 (赤マル) の欄についてのチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右 (赤マル) の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。
- 右 (赤マル) の欄のほとんどのチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。



# 今日からみんなで フレイル予防宣言!

全国のクラブでは、  
健康寿命の延伸につながる  
さまざまな活動に取り組んでいます。

## 運動



北海道老連



東京都老連

## 栄養



長崎県壱岐市老連

仲間と一緒に  
健康長寿!

## 社会参加



秋田県老連



大阪府守口市老連

### 事例 紹介

## 神戸市の取り組み

神戸市では、2025年までに平均寿命と健康寿命の差を2年縮めようと「フレイル予防」に取り組んでいます。フレイルの早期発見、早期予防への関心を高めるため、活動推進リーダーの育成や講師派遣に努めています。市内垂水区でも老人クラブが主催してリーダー研修や単位クラブでの学習会でフレイル予防に取り組んでいます。



垂水区老連

私たち老人クラブは、地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んでいます。

この機会にフレイルの要因や予防策を学び、  
さらなる健康寿命の延伸をめざして、こころ新たに  
フレイル予防を宣言します。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

TEL: 03-3581-5658

<http://www.zenrouren.com/>

全老連

検索

パンフレットはHPで  
見ることができます。



掲載記事・写真・イラスト等の無断複写・転載を禁じます。