

フレイルを予防して 健康寿命を 伸ばしましょう

— 体・心・脳の活力をアップ —



監修：羽生 春夫 東京医科大学病院高齢診療科 主任教授

はじめに

日本人の平均寿命は、
男性が80.98歳、女性が87.14歳¹⁾まで伸びており、
多くの人が「人生90年」を生きる可能性があります。

この小冊子では、最近注目を集めている
「フレイル」の予防という切り口から、
人生90年をより健やかに、より豊かに生きるための
ヒントを紹介しています。

ぜひ、今日からの生活にお役立てください。

1)厚生労働省「平成28年簡易生命表」



目次

- **フレイルの概念と特徴** P.4~7
 - フレイルってなんだろう？
 - フレイルの多面性
- **軽度認知障害(MCI)** P.8
- **フレイルの予防と対策** P.9~17
 - 1. 食事(栄養)
 - 2. 運動
 - 3. 生活習慣
 - 4. 社会参加
- **監修者のことば** P.18~19



フレイルって なんだろう？

健康と要介護の中間の虚弱状態を 「フレイル」といいます。

このごろなんだか疲れやすくて…、最近ちょっと痩せたかも…、外出するのがおっくうになった…。そんなふうを感じることはありませんか？

それは「フレイル(虚弱)」の危険サインかもしれません。

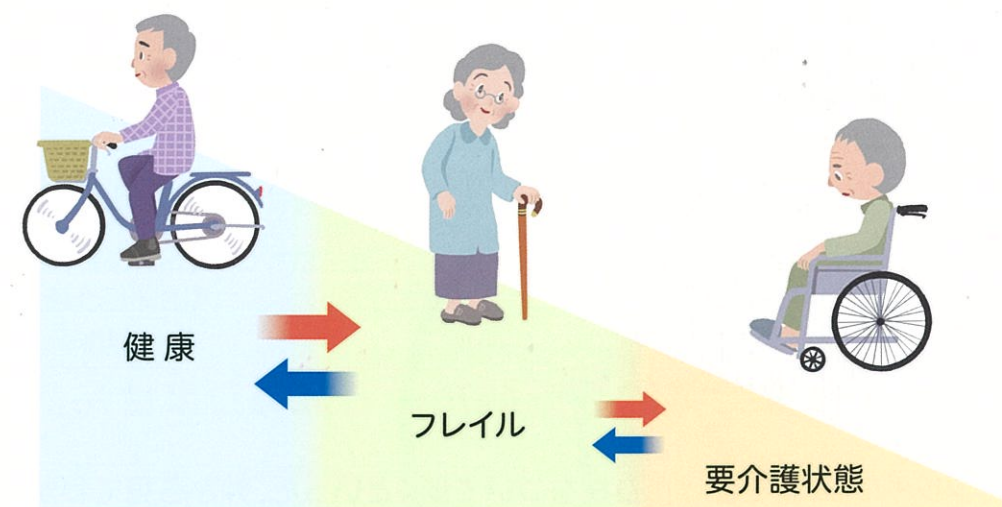
フレイルは、年齢を重ねるとともに心と体の活力が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階にあたり、健康な人よりも要介護になるリスクが高いといわれています。

フレイルの状態から 健康な状態に戻ることが可能です。

これまでは、加齢にともなう変化は一方通行で、逆戻りはできないという印象がありました。でもフレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に引き返すことができます。世界有数の長寿国である日本では、「元気に自立して日常生活を送ることができる時期＝健康寿命※」を伸ばすことが大きな課題になっています。そのためには、健康な人はフレイルにならないように、フレイルの状態の人は健康な状態に戻るようにすることが大切です。

※現在、平均寿命より、8～12年ほど短いといわれています。

● フレイルの進行イメージ



加齢にともなう心身の衰えは、後戻りのできない変化ではありません。進行を食い止めるだけでなく、フレイルから健康な状態へ、あるいは要介護からフレイルの状態へ戻ることも可能です。そのための取り組みを広い意味で「フレイルの予防と対策」と捉えることができます。

● フレイル(身体的)の評価方法

下記の項目で当てはまるものにチェックをしましょう。

評価基準: 0項目 → 健康 1～2項目 → プレフレイル 3項目以上 → フレイル

- ☐ 体重減少 …… 半年で2～3kg以上、体重が減った
- ☐ 筋力低下 …… 握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満である
- ☐ 疲労感 …… (この2週間について)わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 歩行速度 …… 普段の歩く速さが1.0m/秒以下だ
- ☐ 身体活動 …… ①軽い運動や体操 ②定期的な運動やスポーツ
どちらもしていない

J-CHS基準(長寿医療研究開発費事業25-11「フレイルの進行に関わる要因に関する研究」班)

フレイル予防のためには、フレイルの危険サインに早く気づくことが大切です。上の1項目でも当てはまればプレフレイル(フレイル予備軍)。意外に身近な落とし穴だということが実感できるのではないのでしょうか。

フレイルの 多面性

フレイルは身体的な虚弱だけではありません。

フレイルは、腰を曲げたり杖をついて歩くといった、外から見てわかる身体的な変化だけをさすではありません。「精神・心理的なフレイル」「社会的なフレイル」も含む3つのフレイルからなる多面的な概念です。

たとえば、「精神・心理的なフレイル」の中の認知機能の低下があると、人付き合いが減って「社会的フレイル」に陥りやすくなりますし、外出しなくなると筋肉や骨が衰えて「身体的フレイル」を招きやすくなります。また逆に、「社会的フレイル」や「身体的フレイル」は認知機能の低下の原因にもなります。

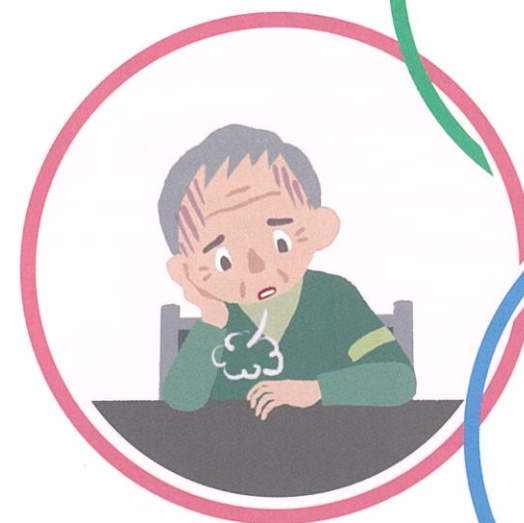
体と心と社会性への 総合的なアプローチが大切です。

フレイルは、「身体的」「精神・心理的」「社会的」な側面が複雑に影響しあっています。ですからフレイルを予防するためには、どれかひとつの側面にだけアプローチするのではなく、総合的な対策が重要です。たとえば、社会とのつながりを大切にしたり、身体を元気に保つことで、認知機能の低下が抑えられたり、健康な状態に戻ることが期待できます。

フレイルの多面的側面 3つのフレイル

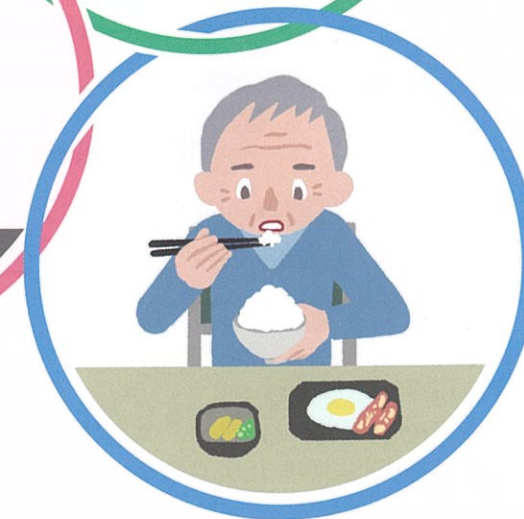
1. 身体的フレイル

ロコモティブシンドローム
サルコペニア
骨粗鬆症 等



2. 精神・心理的なフレイル

意欲・判断力や認知機能低下
うつ 等



3. 社会的フレイル

閉じこもり・孤食 等

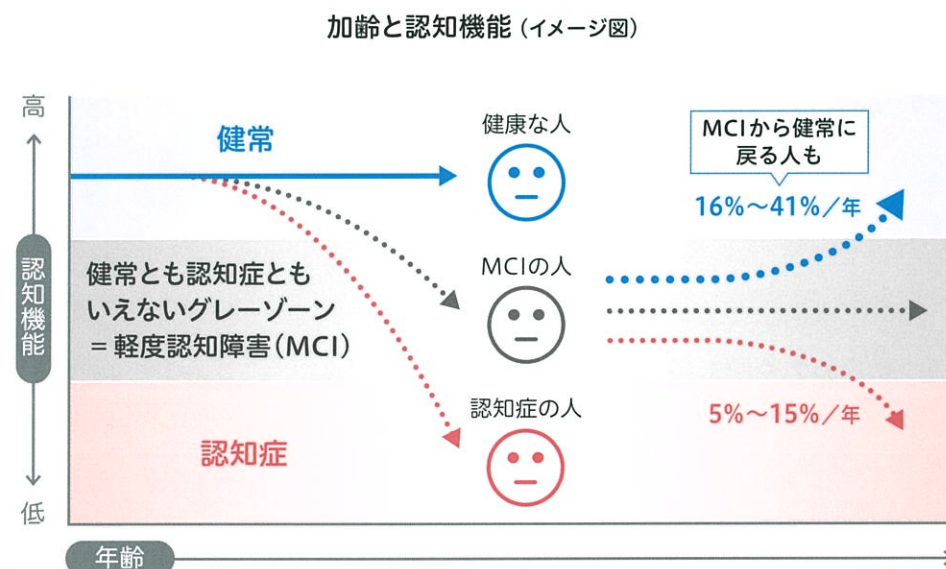
- ロコモティブシンドローム: 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
- サルコペニア: 加齢により筋肉が減少した状態

認知症の手前のグレーゾーン 「軽度認知障害(MCI)」

軽いもの忘れや認知機能の低下がみられるものの、まだ日常生活に支障をきたしていない状態を「軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)」といいます。

MCIは「精神・心理的フレイル」のひとつとも考えられ、日本だけでも約400万人の人がMCIに該当すると推測¹⁾されています。つまり、認知機能の低下は誰にでも起こりうるものです。しかし、MCIの疑いがあるとわかって、その原因となる病気によって現状が保たれたり、回復したりすることもあるため、それだけで認知症予備軍とはいえません。これまでの研究でも16～41%の人が健康な状態に戻ると報告されています。

1) 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)



監修: 東京医科大学病院高齢診療科 主任教授 羽生春夫

認知機能の低下が認知症と診断できるほど急激ではないものの、**年齢相応の変化ともいいがたい状態**が軽度認知障害(MCI)です。

フレイルの 予防と対策

フレイルを予防して毎日いきいきと生活するためには、「運動すること」「栄養の良い食事をとること」「しっかり噛むこと」「社会参加をすること」をバランスよく実践することがとても大切です。

また最近の研究から、これまで常識だと思われてきた睡眠のとり方が、実は健康にとって良いとはいえないこともわかってきました。

次のページから、フレイルの予防と対策をご紹介します。

① 食事(栄養)



② 運動



③ 生活習慣



④ 社会参加



フレイルの予防は、すぐに明らかな効果がでるとは限りません。楽しみながら長く継続することが大切です。そして認知機能を含めた全身の健康状態を、1年に1回はチェックするようにしましょう。

1 食事(栄養)

65歳を過ぎたら タンパク質をしっかり摂る

フレイル予防のポイントは、年齢に応じて栄養の摂り方を切り替えることです。中年期までは、メタボにならないように食事に気をつけることが重要ですが、高齢になると逆に痩せている人のほうが病気になるリスクが高いことが統計的にも明らかになっています。

65歳を過ぎたら、肉、魚、大豆製品など、筋肉の材料になるタンパク質を含む食品を積極的に摂り、フレイル予防に努めましょう。

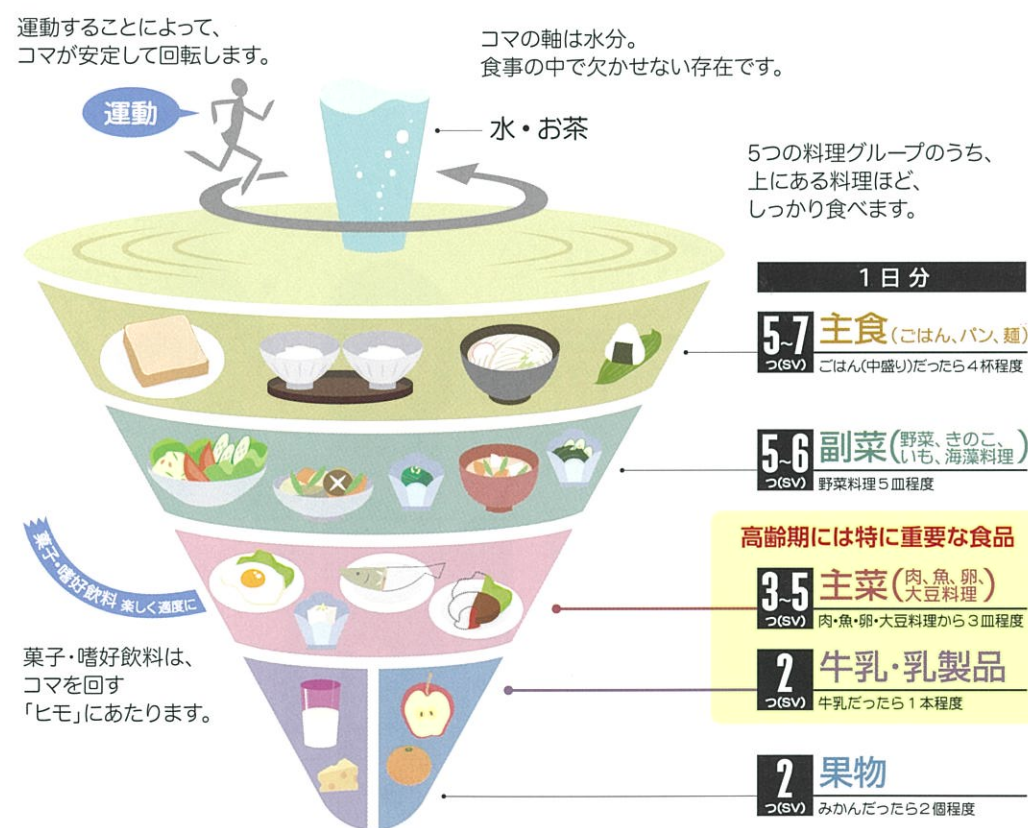


バランスの良い食事が摂れていますか？

下の図(食事バランスガイド)は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形で表現したものです。バランスが悪いとコマは倒れてしまいますが、1食あたり、1日あたりのバランスが悪いからといって心配はいりません。3～4日、もしくは1週間といった一定期間を目安に、食生活のバランスをチェックしましょう。

食事バランスガイド

「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。
SVはサービング(食事の提供量)の略です。

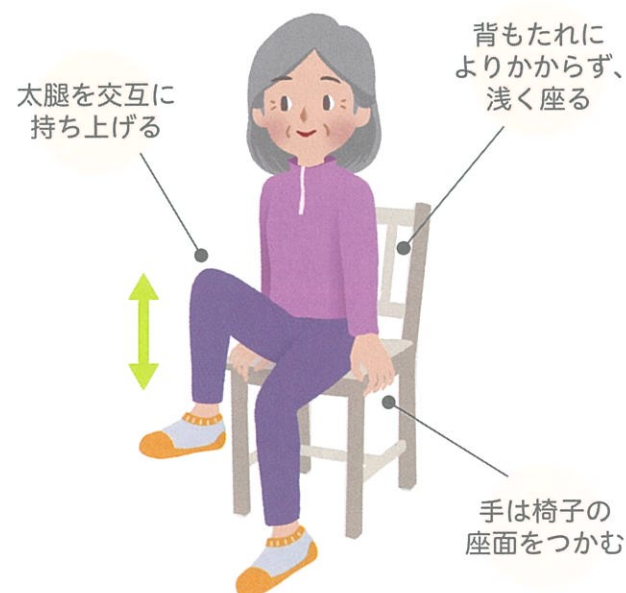


2 運動

高齢になっても ちょっとがんばって「筋トレ」

何もしないと筋肉は衰え、体を支えきれずに膝や腰が痛くなったり、転倒や骨折で立てなくなったりします。食事で摂ったタンパク質を効率よく筋肉にかえるためには、食事後30分～2時間以内にストレッチ運動やスクワットなどの軽い筋トレを行うことが効果的です。また筋トレは、筋肉から脳に伝わる情報によって脳を内側から刺激し、活性化します。

腹筋を鍛える 「腰かけ膝上げ運動」



「有酸素運動」+「頭の体操」で 認知機能の低下を予防

ウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、全身の血行を良くし、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。

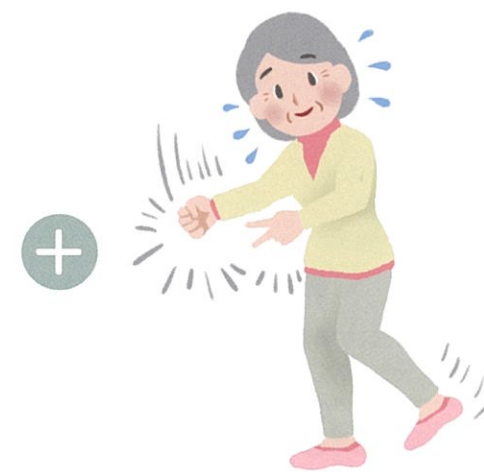
さらに、ウォーキングや簡単なステップなどの軽い運動をしながら、しりとりや計算などの認知課題を同時に行う「デュアルタスク(二重課題)」は、ただ黙々と運動するよりも認知力のアップに効果的です。

ウォーキングの 正しい歩き方とコツ



かかとから足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。

デュアルタスクで 脳を刺激



足踏みをしながら、右手と左手で、じゃんけんをします。必ず右手(または左手)が勝つように、リズミカルにじゃんけんを繰り返しましょう。

3 生活習慣

良好な栄養状態の土台は「噛む力」

栄養バランスの良い食事は、糖尿病、高血圧やフレイルを予防するための大切な生活習慣です。でも、食べものを噛む力は年をとるにつれて低下しますし、「噛める人」と「噛めない人」を比べると、栄養状態に大きな違いがでてくることがわかっています。歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないようにしたり、かかりつけの歯科医をもち、定期的に虫歯や歯周病のチェックをしましょう。

お口の機能低下への
悪循環



悪循環から抜け出すためには・・・

1. よく噛んでから飲み込むこと。目標はひと口30回
2. 歯磨きは基本的に毎食後。特に朝と夜は、ていねいに磨く
3. 歯や歯ぐきの不具合、歯石は放置せず、早めに歯科へ
4. ゴボウやレンコン、キノコ類など、繊維質の多い野菜を食べる
5. 白米より玄米や雑穀米、白い食パンより全粒粉入りの硬いパンを選ぶ
6. 食事のときに水分を多量に摂らない
7. 禁煙する



睡眠のこれまでの常識は非常識？

適切な睡眠もフレイル予防・対策のひとつ。最近では、科学的根拠に基づき、睡眠の質を高める睡眠習慣が推奨されています。その中には、これまで常識とされてきたものとは大きく異なるものもあります。たとえば以前は、“眠れなくても目を閉じているだけで身体は休まる”といわれていました。でも今は、眠たくなってから寝床に入るのが大事で、眠れないのに悶々と寝床で過ごすことは、かえって睡眠の質を低下させ、不眠がより悪化すると考えられています。

適切な睡眠習慣のポイント

朝食は必ず食べる

朝食には、体内時計をリセットし、昼間の活動性や夜の睡眠の質を高める効果があります。



寝床でテレビ、スマホはNG

目から強い光を浴び続けると、良質な睡眠に必要なホルモンの分泌が妨げられます。



睡眠2時間前に入浴

就寝時間より2時間ほど前に39～41℃のぬるめのお湯に5分以上浸かり、入浴後に体温が下がってきたところで布団に入ると、よく眠れるようになります。



30分以内の昼寝

昼食後に短い昼寝をすると、アルツハイマー型認知症のリスクを5分の1に低下させるという報告¹⁾があります。ただし長く寝すぎるのは逆効果。短い「ちょい寝」がポイントです。



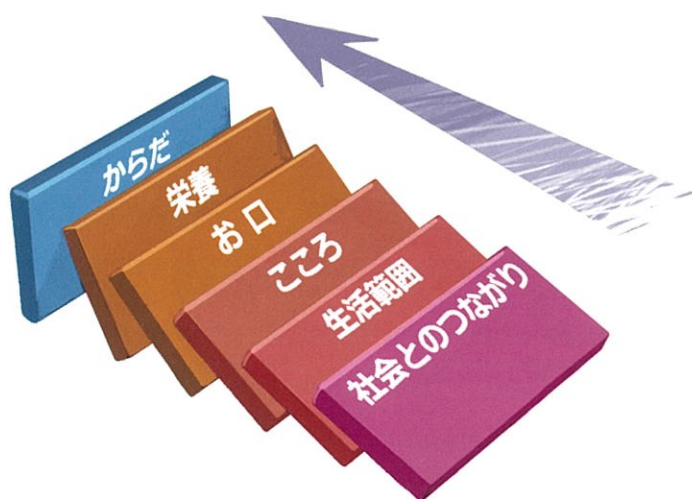
¹⁾Asada, T. et al: Sleep, 2000, 23: 629-634.

4 社会参加

社会性を失うことが フレイルの最初の入り口

栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減ると心身ともに健康的な生活を維持するのが難しくなります。

また、健康寿命のために大切な「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」のうち、「社会参加」の側面が弱っていくと、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があります。



ドミノ倒しにならないように、
積極的に社会参加していきましょう。

地域活動への参加も 有効な対策

高齢になったら、地域活動に参加して、社会との新しいつながりを育てるのも一案です。

いずれ介護サービスなどで、自治体のお世話になるときがやってくるかもしれません。そんなときのためにも、地域のコミュニティに参加しておくことはとても大事。ひょんなところで新しい友だちができたり、自分の知識や特技が活かされたりするかもしれません。

引きこもり生活を防ぐ 5原則

1. 同じ趣味を持つ友人を見つける
2. 同窓会やOB会にはできるだけ出席する
3. 細く長く続けられる仕事やボランティアを見つける
4. 住んでいる地域の活動に参加してみる
5. 常識の範囲内で男女の交流を大事にする



- 海外の研究では、社交ダンスをする人は認知症になる相対危険度が0.24倍に減るとされています¹⁾。

1) Verghese J et al. N Eng J Med 348:2508-2516(2003)

監修者のことば

羽生 春夫

東京医科大学病院
高齢診療科 主任教授

私は医師として、「老年医学」を専門にしています。
私たちが力を入れているテーマのひとつに
認知症の予防と治療があります。

高齢者の場合には、
筋肉や骨の衰え、意欲低下による引きこもりなど、
加齢に伴うさまざまな変化が複雑に影響し、
認知症の発症や進行に繋がる場合が
往々にしてあります。



だから私たちは、“高齢者の認知症を診るのではなく、
認知症を持った高齢者を診る”というスタンスに立ち、
身体面、精神・心理面、生活機能面、社会・環境面から
総合的に診療を行っています。

この小冊子で解説しましたように、
フレイルには「身体的」「精神・心理的」「社会的」の
3つの側面があります。

この3つの側面を意識しながら、
活力ある生活を心がけることは、
介護予防、健康寿命の延伸のための
重要なポイントといえるでしょう。



ただ一方で、認知症はすべてが予防できるわけでは
ありません。

たとえ認知症になったとしても、
自分や家族を責めないようにしましょう。
認知症にできることならなりたくない、
という気持ちはみんな同じですが、
認知症になってからも、
幸せな時間を過ごすことは十分に可能です。
そのためにも、体の健康に留意して、
人との繋がりや楽しみを持ち、
フレイル予防に取り組んでください。



