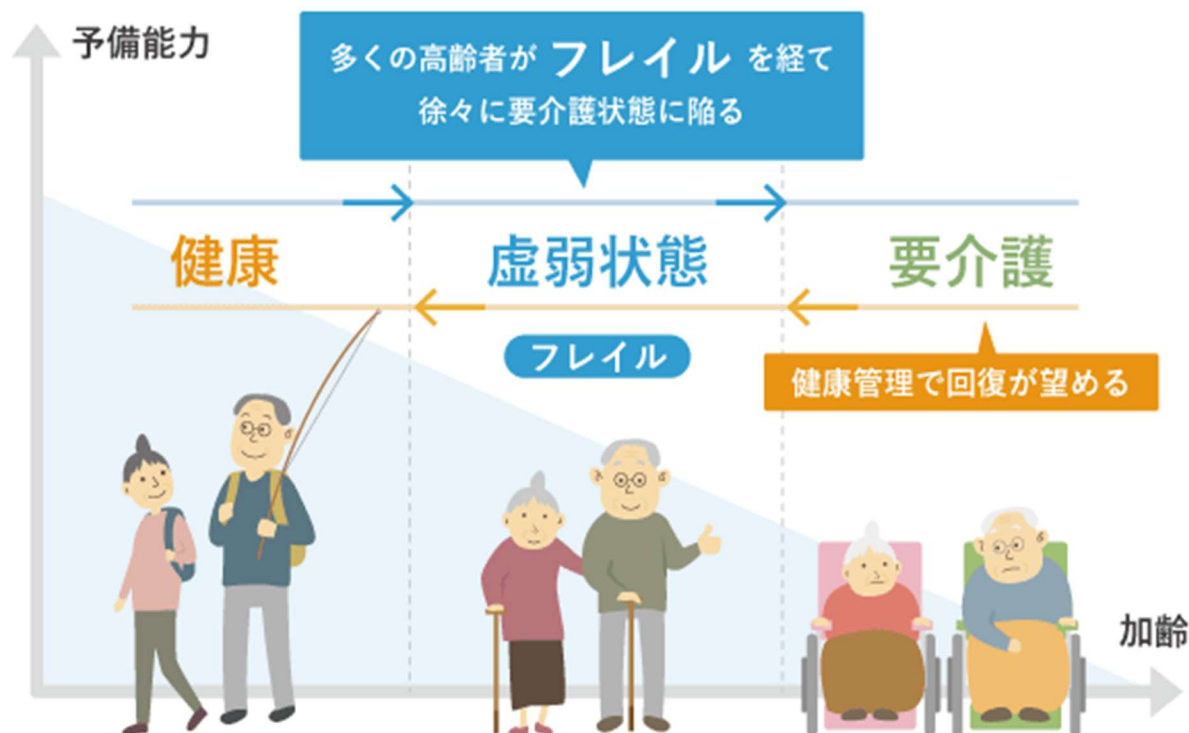


## 【元気で長生きするための「フレイル予防」について】

フレイルとは何か？フレイルを日本語に訳すと「虚弱状態」。  
心身が老い衰えた状態であり、要介護に至る前段階の状態とされています。  
そこで、「フレイル」や、2020年4月から導入されている75歳以上の高齢者のフレイル検診について、紹介し、フレイル予防の大切さをお伝え致します。

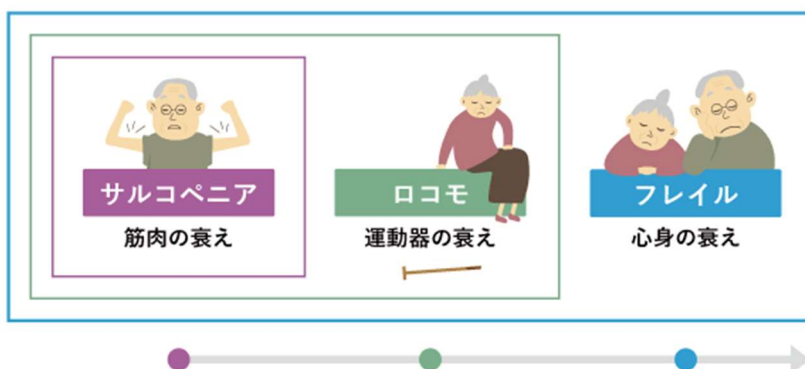


### フレイルとロコモティブシンドローム、サルコペニアの関係性

フレイルと同じようにカタカナ表記の健康用語にサルコペニアやロコモティブシンドローム（ロコモ）があります。

心身が老い衰えた状態（フレイル）は、筋肉の衰え（サルコペニア）や、運動器が衰えて移動機能が低下した状態（ロコモ）を要素として含んでおり、サルコペニアやロコモが進行すると、フレイルも進行していきます。

つまりは、身体的フレイルの原因の一つにロコモがあり、さらにその原因の一つがサルコペニアということになります。



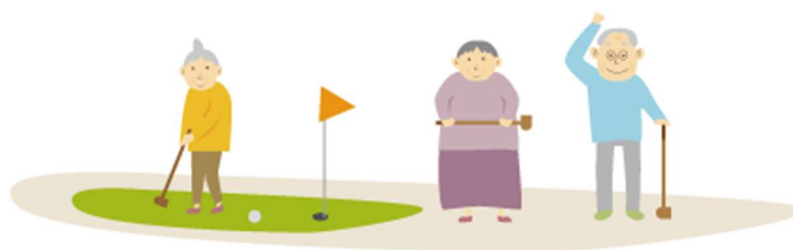
## フレイルの3要素

以下の3つの要素があり、それぞれ影響を与えあってフレイルが進行します。



皆さまのお友達で一番健康だと思う高齢者を思い浮かべてください。おそらく、体が元気で、陽気で明るく、パークゴルフなどの趣味を仲間と楽しんでいらっしゃるような方を思い浮かべられるのではないのでしょうか。3つの要素全てにおいて衰えの無い方だと思います。

### 元気な高齢者のイメージ



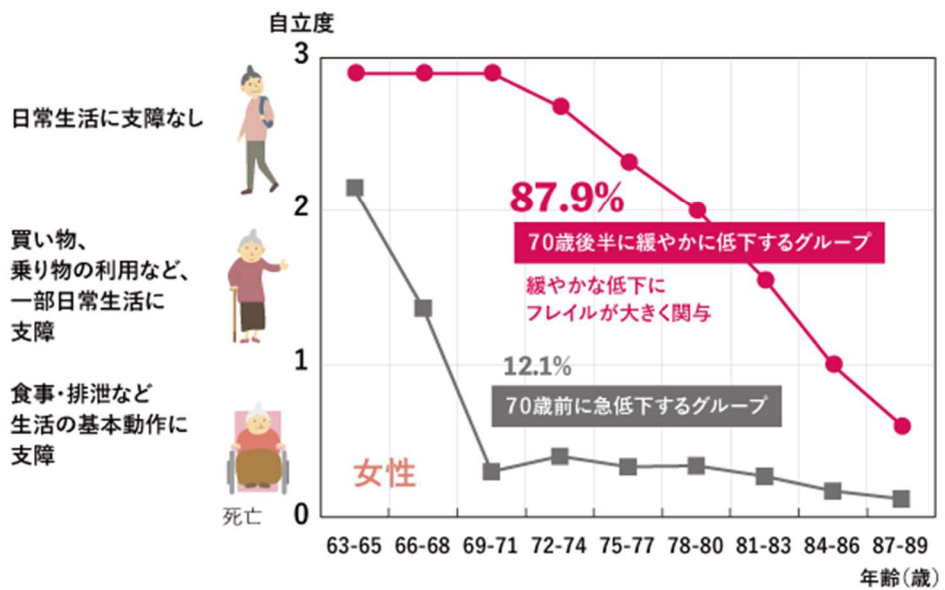
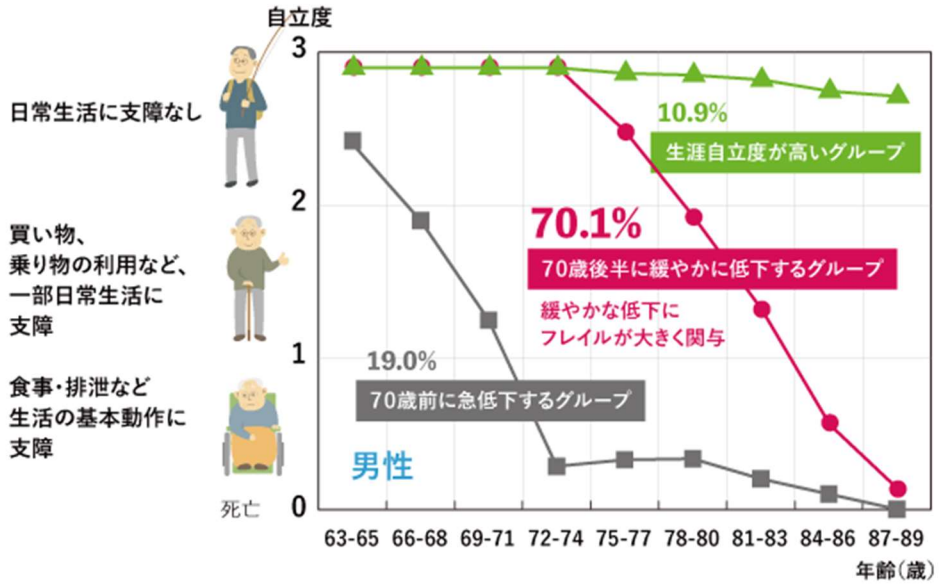
このことから元気で長生きするには、フレイルにならないことが非常に重要であることがイメージとして理解しやすいと思います。

## フレイルの健診が必要とされる理由とは？

そこで、医療機関でもってフレイル健診を受診し、その結果に基づく指導・助言により正しく予防していくことが肝要です。その理由は、以下の3つのデータから理解できます。

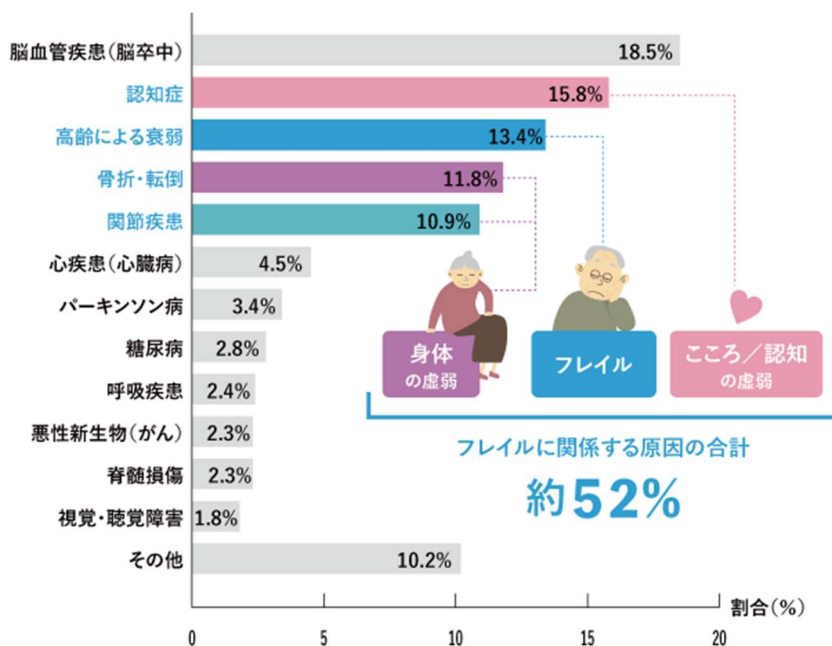
### ①高齢者の自立度の変化パターン

70代後半に、自立度が緩やかに低下して要介護に至るグループ（赤線）が、男性約70%、女性約88%と非常に多く、その自立度の緩やかな低下の大きな原因の1つがフレイルと考えられています。



## ②介護が必要になった原因

介護が必要になった原因の約52%は、認知症や衰弱、骨折・転倒、関節疾患などフレイルが関係する原因が占めています。



### ③フレイル患者の介護費用

国立長寿医療研究センターの研究班によるフレイルの高齢者の追跡調査では、介護が必要になった際にかかる費用がフレイルでない人に比べて10.2倍に達するとの分析結果が報告されています。



2018年度の介護保険による費用は10兆円を超えました。医療・介護費用の削減が課題になっている中で、75歳以上の高齢者が要介護にならずに元気で長生きするためには、個人的にも社会的にもフレイルの予防が非常に重要であることが分かります。

## フレイルの健診って具体的に何をするの？個人的に利用できるの？

フレイル健診とは、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度で行われる健康診査で正式には「長寿健康診査」と言います。これまでは、メタボリックシンドロームに注目した質問票を使用していましたが、高齢者にとって重要な健康課題であるフレイルを把握するために、2020年4月から新しい質問票を使用することになり、「フレイル健診」と呼ばれるようになりました。長寿健康診査（フレイル健診）では、15問の質問からなる質問票を使用して、その回答結果からフレイルにならないための指導や助言が行われます。



長寿健康診査（フレイル健診）は、沖縄県後期高齢者医療広域連合が市区町村の協力体制のもと実施しています。「長寿健康診査受診券」が届いておられる方は、集団健診又は医療機関で個別健診を受けることができます。

また、浦添市健康づくり課（浦添市保健相談センター）では、長寿健診の結果、後期高齢者の質問票などをもとに生活習慣病やフレイル状態になるリスクが高い方に、医療専門職が訪問や電話等で相談・保健指導を実施するなどの個別支援を行っています。

## 浦添市 75歳からの健康相談のご案内

### 健康について不安なことはありませんか？

- 健診を受けたけれど、結果の見方がよくわからない…
- 半年間で体重が2~3kg減ってしまった
- 血圧や血糖値を改善するための生活のポイントが知りたい など

### お気軽にご相談下さい！

管理栄養士と個別で相談できます。（予約制）  
血圧、体重、握力測定できます。



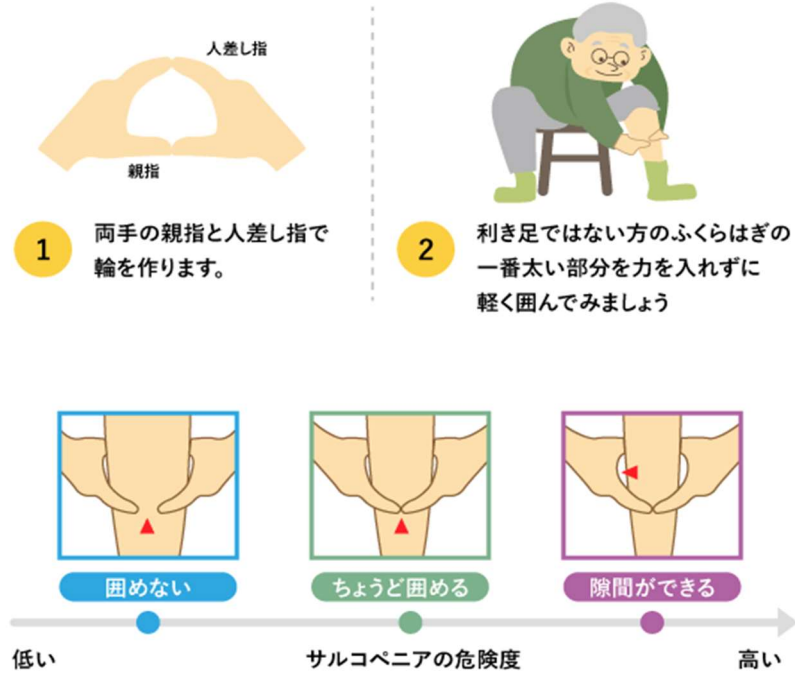
【お問合せ】浦添市健康づくり課(浦添市保健相談センター)  
電話：090-4036-4369 月～金 9:00～12:00/13:00～17:00(祝日除く)

## (参考) フレイルのリスクの簡単な発見方法や予防方法の紹介

個人的に利用しやすく、比較的簡単にフレイルやそのリスクを発見できる方法としては、「指輪っかテスト」と「イレブン・チェック」があります。

### ①指輪っかテスト

両手の指を使ってふくらはぎの太さを調べるテストで、ふくらはぎが細いほどフレイル（サルコペニア）のリスクが高いと判断されます。



### ②イレブンチェック

栄養と運動、社会参加などに関する 11 個の質問からフレイルのリスクを判断するものです。

#### イレブンチェックのチェックリスト

1 健康に気をつけた食事を心がけていますか

はい ・ いいえ

2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日 1 回は食べていますか

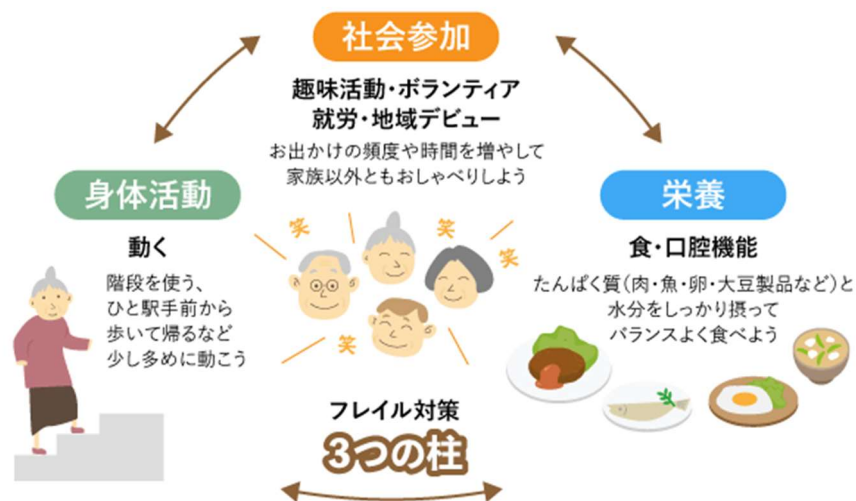
はい ・ いいえ

1、2の2項目で赤字の回答がひとつでもあったら要注意

- 3 「さきいか」「たくあん」くらいの堅さの食品を普通にかみ切れますか
- はい ・ いいえ
- 4 お茶や汁物でむせることがありますか
- はい ・ いいえ
- 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、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1日1時間以上実施していますか
- はい ・ いいえ
- 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すか
- はい ・ いいえ
- 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- はい ・ いいえ
- 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
- はい ・ いいえ
- 10 自分が活気にあふれていると思いますか
- 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

3～11の9項目で赤字の回答が4つ以上あったら要注意

これらの簡易チェック方法により、フレイルのリスクが高い結果が出た場合にどうすればよいか？フレイルを予防するには、以下の3つの柱を実践することが重要です。

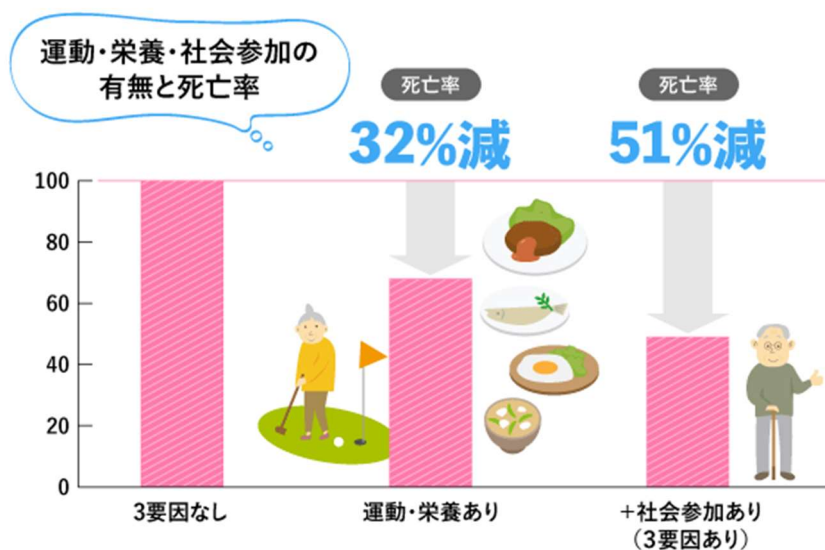


この3つの柱による対策。その効果が驚くほど高いことが、ある調査により報告されています。その調査が「静岡県高齢者コホート調査」です。静岡県内の74町村の高齢者（65～84歳）2万2千人を対象に以下の3つの要因の状況を定期的に追いかけて、死亡率との関連性を9年間に渡って追跡調査しています。

### ● 3つの要因とは

<b>運動要因</b>	1日合計30分以上の歩行をしたか
<b>栄養要因</b>	肉・魚・大豆製品・卵などを含むおかずを食べたか
<b>社会参加要因</b>	町内の作業・ボランティア等の地域活動に参加したか

その調査結果は以下のとおりです。



※静岡県高齢者コホート調査研究による、性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

3つとも達成した人は、1つも実施しなかった人に比べて死亡率が半分以下となっておりま  
す。また、フレイルは、何歳からでもこれら3つの対策により予防や健康回復することが可  
能とされています。

従って、繰り返しになりますが、75歳以上の後期高齢者の会員は、是非とも長寿健康  
診査（フレイル健診）を受診し、健康相談や保健指導等によりフレイルの予防に努めて  
下さい。

一方、75歳以下の高齢者の会員では、まだ長寿健康診査を受診することができません  
ので、前記の3つの柱による予防対策をご自身で実践して行って下さい。

※資料提供：第一薬品工業株式会社：元気で長生きするために必須！「フレイル予防」の重  
要性について①及び②より転載。

(参照 URL) <https://www.d1yk.co.jp/health-information/2020/post-55.html>  
<https://www.d1yk.co.jp/health-information/2020/post-56.html>

## ●公益社団法人浦添市シルバー人材センターから入会説明会参加へのご案内

シルバー人材センターは、定年退職者などの高年齢者に、そのライフスタイルに合わせ  
た軽易な業務を提供すると共に、さまざまな社会参加を通じて、高年齢者の健康で生きが  
いのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献する組織です。

浦添市シルバー人材センターでは、会員仲間との交流や社会活動への参加を通して、少  
なからずフレイルの予防に役立っているものと考えております。

浦添市にお住まいの60歳以上の高年齢者でシルバー人材センターにまだ入会されてい  
ない方は、入会説明会（毎月2回開催予定）へのご参加お待ちしております。

お問い合わせ先：公益社団法人浦添市シルバー人材センター  
（住所）浦添市仲間1-10-7 浦添市社会福祉センター2階  
（TEL）098-875-1701