

～明るく 楽しく いきいきと～

# 健康づくり教室

(2021年度)

## フレイルの基礎知識とその対応

特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長

岡田邦夫先生



公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

# フレイルの基礎知識とその対応

## 1. 高齢者と健康

### 高齢期においても現在の健康状態を維持すること

加齢とともに身体的機能は低下していきませんが、その理由の一つに、筋肉量や骨量が減少し体を支える力の低下があります。その結果、転倒や骨折などが発生する可能性が高くなります。これらはさらに日常生活を制限し、生活活動ができなくなることで合併症が発生するという連鎖を招くこととなります。

「人は歩く動物」ですので、健康を維持するために「動く」ことは極めて重要です。もし私たちが、自ら動かなくなれば、心とからだの機能の低下（体は委縮し、機能は低下する）をもたらすこととなります。さらに、身体的能力の低下は、心の健康問題にまで波及することになり、高齢社会においては日ごろから心身の健康づくりは極めて重要であるといえます。

さて、身体機能の低下の第一段階として、「フレイル」があります。フレイルとは、『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』（『フレイル診療ガイド 2018 年版』（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018））と説明されています。低下した状態から、回復することは可能ですが、さらに進行した場合には、元の状態に戻ることが極めてむずかしくなります。

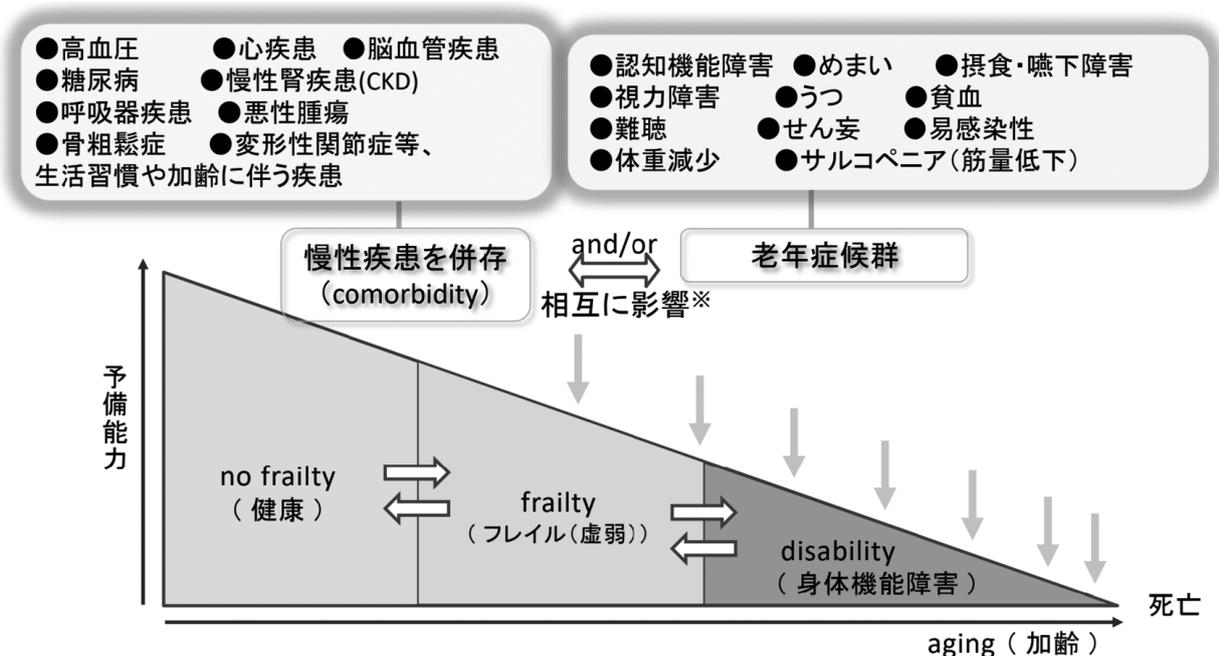
ここでは、この「フレイル」についての基本的な知識を解説するとともに、その対応について記載いたします。

## 2. フレイル

フレイル 放置すると支援や介護がなければ日常生活が送れなくなる状態

フレイルとは、「健康（日常生活を支援や介護を必要とすることなく送ることができることが前提）」と「身体的機能障害（支援や介護がなければ日常生活を送ることができない状態）」の中間に位置した状態のことをいいます。したがって、今後はその対応によっては、日常生活を送る上で、介護等が必要になってくる可能性があります。しかし、フレイルは、「健康」

図. 高齢者の健康状態の特性等について



「フレイル」とは、『フレイル診療ガイド 2018 年版』（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”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。**」と定義されている。また、「フレイル」の前段階にあたる「プレフレイル」のような早期の段階からの介入・支援を実施することも重要である。

※ 現時点では、慢性疾患とフレイルの関わりについて継続的に検証されている段階にあることに留意が必要。

（「高齢者の特性を踏まえた保健事業 ガイドライン第2版」 令和元年10月厚生労働省保険局高齢者医療課）

に戻ることができる段階でもありますので、今後の日々の対応によって改善することも可能となります。

フレイルにいち早く気づき、対応することによって「フレイルでない」状況に復帰することは可能ですが、放置して機能障害が発生した場合には、元の状況に戻ることは難しくなります。予防できる時期はそう長くはありませんので、早期の気づきと迅速な対応が求められます。また、既に疾病を有している場合は、加齢と相まってフレイルの進展を早くすることになりますので、持病を良好な状態にコントロールすることも重要といえます。さらにフレイルは新たな疾病を誘発することになりますので、健康全般について日ごろからの気配りが必要です。フレイルの基準は表に示した通りです。

表. フレイルの基準

## フレイルの基準 - 日本版CHS基準

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	歩行速度<1.0m/秒 (60m/分)
身体活動	①軽い運動:体操していますか? ②定期的な運動:スポーツしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3つ以上該当:フレイル、 1~2つ該当;プレフレイル、 該当なし;ロバスト(健常)【robust;強固な】

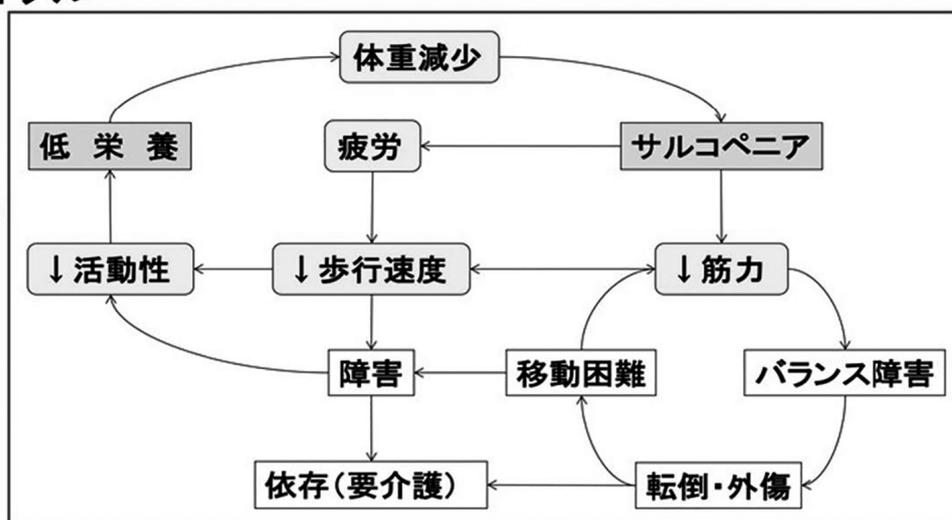
Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.

図. フレイルのサイクル

### 図 フレイルサイクル

J-CHS基準の各項目は、互いに関連し合っって要介護に至る悪循環を形成します。

中心的な病態として、低栄養とサルコペニアが位置づけられています。



(Xue QL, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2008; 63(9): 984-990を引用改変)

2020 「健康長寿教室テキスト第2版」 国立長寿医療研究センター

## 3. フレイルを予防する

フレイルの予防 動く、食べる、話す が基本

フレイルの予防には3つのポイントがあります。第一は「身体活動」、そして「栄養」と「社会参加」です。加齢は、ロコモティブシンドロームに代表されるように運動器、つまり「骨」のカルシウム等が減少して骨粗鬆症に、そして「筋肉」がやせ衰えてサルコペニア（筋肉量が減少した状態）になり、屋外では転倒などの事故の原因になるとともに、日常生活において躓きなどによる骨折をはじめとしたいろいろな問題が発生し、日常生活の豊かさを喪失することになります。

いわゆる生活習慣病の発症予防と重症化予防は、フレイルを予防するとともに進行を防止する効果も期待できます。

### 1) 動くこと — 身体活動

WHO（世界保健機構）は、2020年の「身体活動と運動不足行動につ

いてのガイドライン」で「何もしないよりは少しでも体を動かすほうが良い。(Doing some physical activity is better than doing none.)」という基本的な考え方を提唱しました。65歳以上の高齢者については、転倒ならびに関連した傷害の予防、骨の機能的な能力低下防止などを身体活動による主な効果としています。

また、すでに「運動不足病」という疾病概念が提唱されており、身体活動の低下は、心臓病などの内科的疾患、ストレスに関連した精神的疾患ならびに筋肉・骨格系の疾患と関係があるとされています。加齢とともに骨量や筋肉量などが低下しますが、日常生活の活動量を維持することで、防止することが可能となります。

図. フレイル予防の3つのポイント



(厚生労働省 「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」より)

## 2) 食べること — 栄養

食べることは、心身の機能を整える上で必要不可欠な要因です。フレイルの予防においては、

- ・ 3食しっかりと食べる
- ・ 1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ・ いろいろな食品を食べる

等が基本となります。体重が意図せず減少している場合には、要注意です。また、「食べる」ことを継続するためには、オーラルフレイルにならないよう注意しなければなりません。食べ方、オーラルフレイルの予防についてのチェックポイントを以下に示しましたので、ご参考にしてください。

### ① 食べ方

- 1日3食きちんと食べていますか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか  
固いものの例；さきいか、たくあんなど
- お茶や汁物などでむせることがありますか

(厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業)

### ② しっかりと食べることができる オーラルフレイルの予防

設定する目標の例（口腔の行動目標）

- 毎食後歯磨きをする
- 1日1回は舌の清掃を行う
- 入れ歯を毎日洗う、夜間は入れ物を決めて保管する

摂食・嚥下体操を実施する

歌ったり、話をしたり、声を出して本や新聞を読む

安全な姿勢で飲食する

良く嚙んで食べるようにする

(厚生労働省保険局高齢者医療課「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」令和元年10月)

### 3) 話すこと — 社会参加

自分自身の体調は、時に周囲の人から指摘されて気づくことがあります。また、会話の中で自分自身の体調の変化に気づくこともあります。自分自身で健康管理や健康づくりをするには限界がありますので、多くの人とのコミュニケーションは、健康づくりに関する情報を得る機会として、テレビやラジオなどと同じように重要です。さらに、自宅で生活することで、身体的な変化に気づくことが少なくなりますので、外出して歩いたり、階段を上ったりして体の調子を判断することができます。また、外出は、認知機能障害の予防にも有用であることが研究報告で明らかにされています。

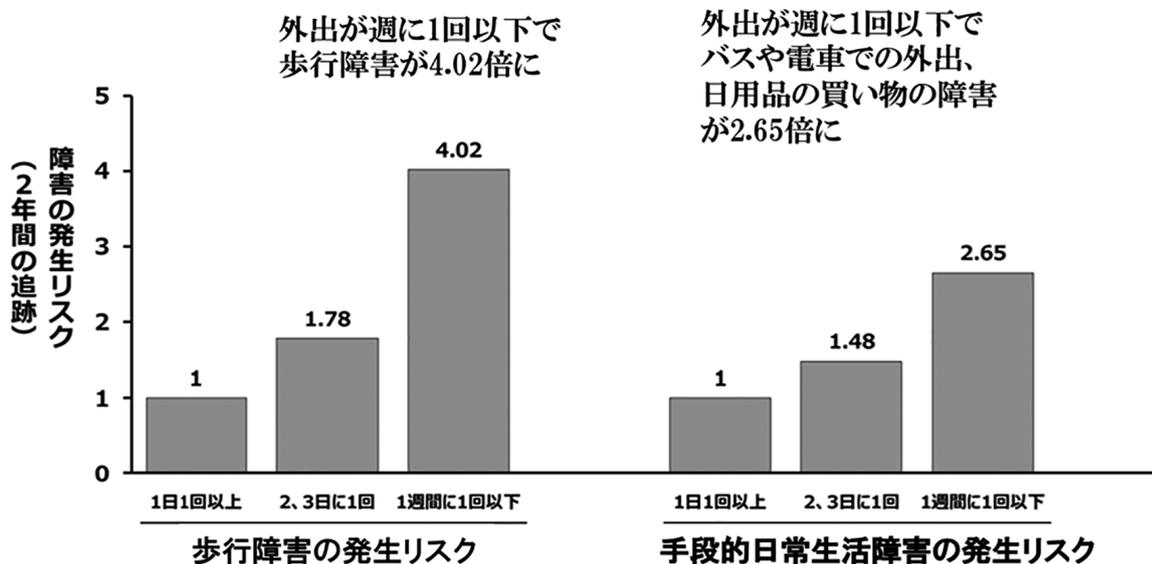
以下にそのチェック項目を示します。

週に1回ぐらいは外出しますか

外出した時、以前と比べて歩く速度が遅くなったと感じますか

図. 外出は認知機能障害の予防に

## 外出は認知機能障害の予防に



厚生労働省保険局高齢者医療課「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」令和元年10月

さらに、ロコモティブシンドロームについては、7つのチェック項目（ロコチェック）がありますので、ご参考にしてください。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

これらに気づいたときには、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）が推奨されていますので、実践してみましょう。

(メ 毛)

(メ モ)

---

---

公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団  
<https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/index.html>

〒 541-0047 大阪府中央区淡路町 4 丁目 4 番 11 号  
アーバネックス淡路町ビル

電 話 0 6 - 6 2 0 5 - 4 6 8 6  
F A X 0 6 - 6 2 0 3 - 1 0 2 8

---

---