

フレイルを知って 100 歳まで 自分の足で歩こう

健康寿命を延ばす フレイル「キホンのキ」

年をとると、誰にも「**老い**」は訪れます。最新の研究では、介護が必要になる前の「ちょっとした衰え」に、早く気づき（自分で納得し）、その時期にどう過ごしているのかが、健康寿命を延ばす鍵に、なることが分かってきた。「老年医学」が、専門の東京大学教授・**飯島勝矢先生**に、介護の世話にならずに、長生きするためのキーワードについての説明です。普通「**フレイル**」の意味は、実際に分かってる人は殆んどいない。「**老い**」に差し掛かっていても、分かってほしい人が多く、結果、健康寿命を得るチャンスを失っている。「**フレイル**」という言葉も、もう一度考えてみることで、多くの「**老い**」に必要なことではないのでしょうか。

Q：最近、「フレイル」という言葉を聞きますが、どんな意味ですか？

飯島：年をとって**心身の活力**が衰え、**弱々しくなった状態**のことです。

健康と介護が、必要な状態の中間に位置づけられます。

語源は、英語で「**虚弱**」を意味する「**frailty**（フレイリティ）」。

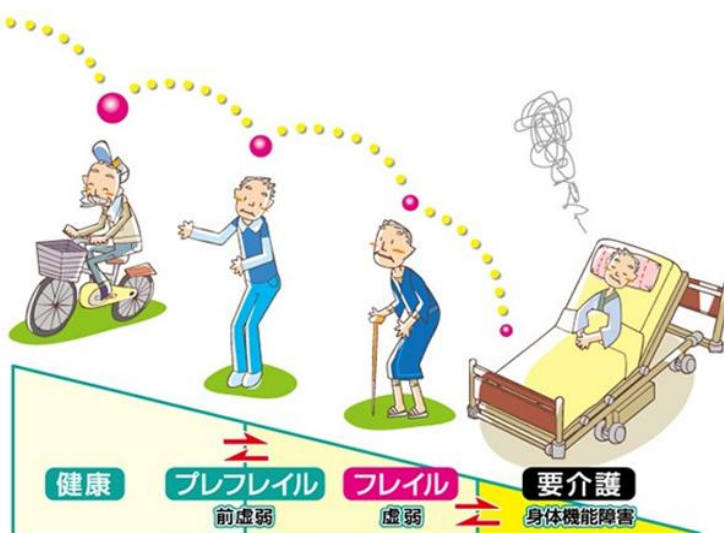
「**虚弱**」と聞くと、**マイナスイメージ**を持たれがちなので、「**明るく前向きな気持ち**」で**予防意識**を高めてもらうために名付けました。

Q：いつから使われるようになったの？

飯島：**高齢者の診療**を専門にする医師たちでつくる「**日本老年医学会**」が、**2014**年から、この呼び方を使い始めました。

Q：具体的に、「フレイル」の特徴を教えてください。

飯島：**特徴は三つ**あります。



まず、**第1の特徴**

健康と**介護**が必要な時期の「**中間**」の時期であること。

年を取ると、誰でも「**ちょっとした衰え**」が出てきます。

これを私は「**老いの坂道**」と呼んでいます。

日常生活には**それほど困らない時期**ですが、元気に暮らしている人でも、**5年前**、**10年前**の自分と比べると「**やっぱり避けられないものはあるよね**」という**衰えのサイン**を感じることがあるでしょう。

このサインを見逃さないことが大事です。

年をとるにつれて、こころや身体が徐々に衰えていく様子を表しています。
ちょっとした衰えに早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。



第2の特徴は、
「老いの坂道」は下るだけではなく、
頑張れば戻ることもできる
「可逆性」があることです。

フレイル予防は、他人任せではなく、
自分次第で取り組みます。

第3の特徴は、「多面的」だということ。
「ひざが痛い」というような体の
衰えを想像しがちですが、

人づきあいがおっくうになる心理面、
経済的に困ったり孤食になったりする社会的な要因も絡んできます。

Q：体の衰えだけでなく、心理面や社会的な「フレイル」も？

飯島：はい。

体の衰え、心の衰え、社会的な衰えが絡み合いながら、
負の連鎖をしながら「老いの坂道」を少しずつ下っていきます。

ただ、すっと落ちる人もいれば、本人の努力次第で、
なだらかに下る人、病気をしたけれどリハビリを頑張って回復する人など、十人十色。
ですから、

「フレイル」の時期に早く気づき、どう過ごすのかが重要になってきます。

Q：どうすれば「フレイル」を予防できますか？

飯島：フレイル予防は、

「運動」「食と栄養」「社会参加」を、三位一体で自分の日常生活に取り入れ、
続けていくことが大切です。その中で、

「メタボ予防」から「フレイル予防」へのギアチェンジができるかが、
ターニングポイントになってきます。

中年期は太らないように運動とカロリーを控える気持ちが必要ですが、
フレイル予防に取り組みには、むしろカロリーは積極的に取ること。

フレイル予防は「栄養・運動・社会参加」が **3本柱**

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構の飯島研究室「フレイルを知ろう」)

Q：何歳くらいから変えたらいいのですか？

飯島：年齢で決めることではなく、
どんな病気を持っているか、も考慮しながら、
 徐々にカロリーの取り方を変えていくといいです。でも、
 なかなか、自分の健康状態や・生活習慣は分かりにくいもの。
 フレイルの兆候を知るためのチェックリスト
 「イレブンチェック」で、自分の「立ち位置」を確認してみてください。

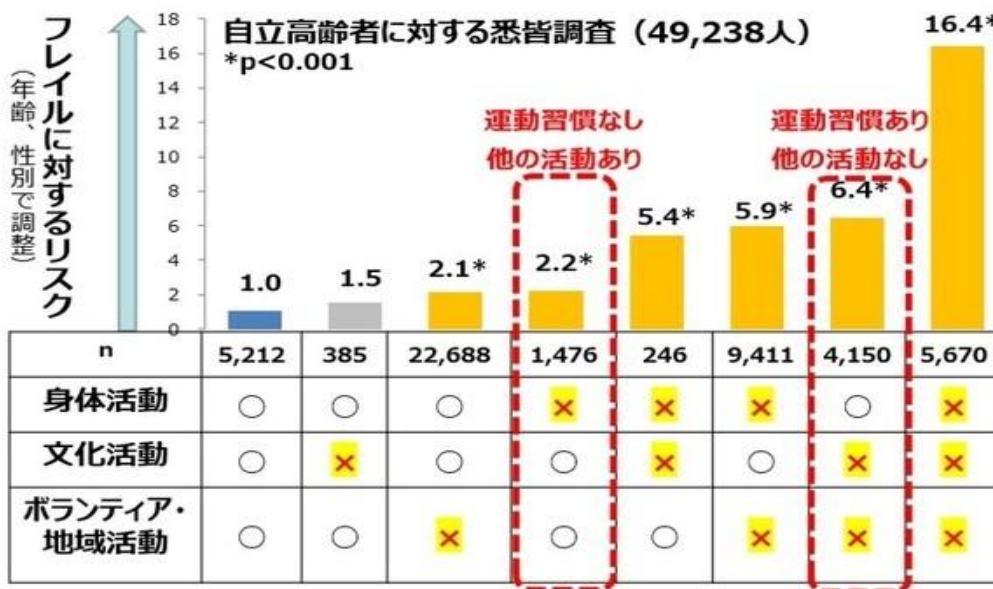
Q：運動が苦手な人もいます。

飯島：
 高齢者の大規模健康調査では、運動、文化活動、ボランティア・地域活動の
 いずれもしていない人は、全てやっている人に比べて、
 フレイルのリスクは、なんと 16 倍もありました。ただ、

運動をする習慣がない人でも、
文化活動とボランティア・地域活動をすれば、予防につながることも分かりました。
運動だけしておけばいいのではなく、何をどう続けていくかが重要になってきます。
 (吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢. 2019 年 日本公衆衛生雑誌)

フレイル予防には「人とのつながり」が重要
 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -

**フレイルの
 リスク 16 倍**



要介護・寝たきりのリスクを知る「イレブンチェック」

フレイル対策「きほんのき」2 2020.03.27

年齢を重ねると、
「若い頃はこんなじゃなかった」と思うことが増えますが、
「年だから仕方ない」と放っておくと、

いつの間にか、取り返しのつかないような、**健康を損なう**ことになって…。

日常生活を振り返る質問に答えることで、要介護や寝たきりのリスクについて知ることができる「**イレブンチェック**」をしてみましょう！

「**フレイル**」とは、

「**虚弱**」を意味する英単語が語源で、健康とは言えないけれど、介護が必要な状態には至っていない時期のこと。日本老年医学会が **2014** 年に提唱した新しい概念です。

東京大学飯島勝矢教授（老年医学）の研究チームは、日常生活を振り返る質問に答えるだけで自らの衰えを点検できる「イレブンチェック」＝下図表参照＝を考案しました。

費用がかからず、特別な検査や機械も必要ありません。

「**健康長寿**」や「**介護予防**」と言われても、なかなか心身の衰えを自分事として考えられない人も、自分の現在の立ち位置である「**フレイル度**」を簡単に確認できます。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室のサイト「フレイルを知ろう」

「 イレブンチェック 」 あなたの「 フレイル度 」を測る 東大高齢社会総合研究機構提供	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ますか	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
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
	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時間以上実施していますか	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
	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日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	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、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい

「赤い○」が3～4個ならフレイル予備群。5個以上ならフレイルの可能性が高い

計 **11** 項目の質問に「はい」か「いいえ」で答えていきます

(※色つきの質問は「はい」と「いいえ」が左右逆になっているので注意)。

表にある「はい」「いいえ」の 2 択の選択肢のうち、「いいえ」を選んだ場合（色つきの質問の場合は「はい」）には、赤丸をつけることとします。

最終的に、赤丸が 5 個以上なら、フレイルの可能性が高くなる。反対に、赤丸が少なければ少ないほど、フレイルのリスクは低くなるというわけです。

イレブンチェックでは、「栄養」「口腔（こうくう）」「運動」「社会性・心」の 4 つの指標について自分のフレイル度を確認していきます。

「衰え」というと身体面ばかり思い浮かべがちですが、フレイルは、栄養や社会性などの複数の要素が絡み合い、要介護や寝たきりになるリスクを高めていくことが高齢者の大規模調査で分かってきたからです。

しかし、イレブンチェックの結果、赤丸が多くなってもあきらめることはありません。フレイルには、早く気づき、対策をすれば、進行するのを遅らせたり、健康な状態に戻せたりする「可逆性」があります。心身の衰えの兆候を見逃さずに、「フレイルかもしれない」と気づき、早く対策を始めることが大事です。

飯島先生によると、フレイルを防ぐには「運動・栄養・社会参加」の 3 本柱が重要になるといい、「この三つの柱を三位一体で、自分の生活に取り入れて、続けていくことが大事」と、話しています。

フレイルチェックは 1 回受けたら終わりではありません。生活習慣を見直しながら、半年後や 1 年後に改めて確認して、変化を知ることも大切です。目に見えて赤丸が減っていくことが分かると、生活改善の手応えが感じられて、喜びにもつながっていきます。飯島先生は「すべての項目を青丸にできるように頑張ってもらいたい」と、話しています。

一生・自分で歩くために、ふくらはぎをチェック 「指輪っかテスト」フレイル対策「きほんのき」3

自分や親が「フレイル」かもしれないと思っても、なかなか衰えの確認は、自分ではしづらいもの。老年医学が、専門の東京大学教授・飯島勝矢先生が考案した「指輪っかテスト」で、気軽にセルフチェックをしてみませんか？

東大高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授の**飯島勝矢**先生

「**指輪っかテスト**」は、**両手の親指と人さし指で輪をつくり**（次ページ**図 1**）、**ふくらはぎの一番太い部分を囲む**だけ。

これで**筋肉量の減少**ぶりが**分かる簡易チェック**になります。

測るときは**椅子に座って前かがみ**になり、**ひざが 90 度**になる状態で**ふくらはぎの一番太いところを、力を入れずに囲みます**（**図 2**）。

足を**上げて測ると、角度が変わってしまう**ので、

ひざの角度が 90 度になるように**意識**します。

できれば、**利き足ではないほう**（分からなければどちらでも可）を、

必ず**ズボン**の裾をめぐり上げて、**靴下も下げ、素肌の上から測る**ことが大切。



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

寝たきりのリスクを知る「指輪っかテスト」のやり方

（出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室のサイト「フレイルを知ろう」）

結果は、ふくらはぎを

「**困めない**」

「**ちょうど囲める**」

「**すき間ができる**」の 三つのグループに分かれます。

飯島先生によると、全国どの地域に行っても **3 グループの割合**はほぼ**変わらず**、

「**囲めない**」 人が **5～6 割**、
「**ちょうど囲める**」 人が **3～4 割**、
「**すき間**ができる」 人が **1 割** になるといいます。

指の輪よりも足が細くて「すき間ができる」人は**要注意**。
筋肉量が**減り**、筋力が**低下**している**恐れ**があり、**介護**や**寝たきり**になる**可能性**が**高い**。

飯島先生は「**早めに気づいて対策を！**」と、呼びかけています。

千葉県**柏市**で高齢者約 **2 千人**を対象にした**調査**では、

4 年間にわたり**経過**を追うと、「**すき間**ができる」人は、

「**囲めない**」人よりも **3.2 倍**も、**死亡率**が**高**かったということです。

飯島先生は

「特に**女性**だと**足が太い**のは**嫌**だと言う**人**が多いのですが、

フレイルの**リスク**からの**判断**では、ふくらはぎが**細い**人の方が、

ふっくらしている人よりも**ハイリスク**であることが**分かってきた**」と、いいます。



飯島 勝矢先生プロフィール：東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター教授。1990 年、東京慈恵会医科大学卒業。
専門は老年医学、老年学。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会の
まちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究などを進
める。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省
「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」
構成員などを務める。

2020 年度から **75 歳**以上の健康診査に「**フレイル**」が追加されていま
す。**壮大な人種レベル**での**実験**の一つだと思います。検診に加えること
で、**どこまで**（肉体的に且つ精神的に）**健康な高齢者**を多くしていけるかに、
繋がれば、いいのですが、**ここ 2、3 年**の検診では、看護婦さんの殆んど
は、**フレイル**という言葉も使わず、**医院**では**無視**しているような状態
です。ただ、**変わったこと**と云えば、**だらだら**とした問診票が増えただけの
ようで、**実際の診断時**には、**問診**に**目**を通して**いない**状態があからさまな
んです。とにかく**日本**は**世界**に先駆けて、**高齢者**を**社会**の中で、**上手く**生
きていってもらわなければならないのです。**そのための対策**を色々**トライ**
してもらいたいです。しかし**時間**をかけて、**しっかり**記入した**つもり**の問
診票なんか、**無視**した**問答**なんです。現場の**医師**に**確認**しても、それは年
を取ったからですよ。だから仕方ないんですよと、いった**感じ**の**診察**結果
の**連発**です。今の **50 代**以上の**医師**が**退職**する **30 年**後に**やっと**定着するの
でしょうか。マイナーカードも。ただ**気**になるのは、**名前**ですよ。フレ
イル、サルコペニア、ロコモティブとか、カタカナ用語です。対象となる
高齢者は**意味**を理解できるのでしょうか？ 文責本間悠三サイバー塾彩 s@i