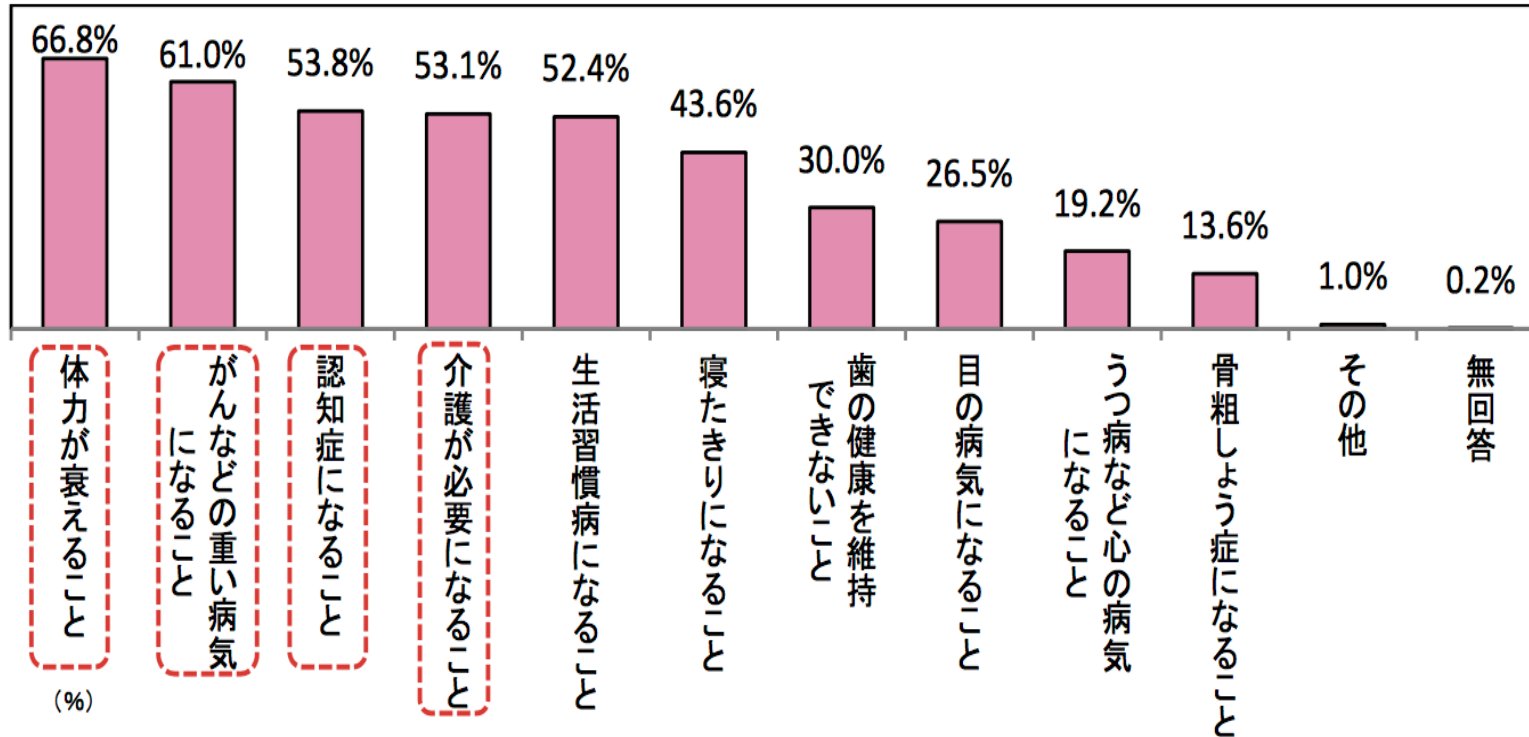


フレイルの概念と予防 今後の高齢者診療の姿



東京都健康長寿医療センター 鳥羽研二

【自分の健康について不安に感じること】

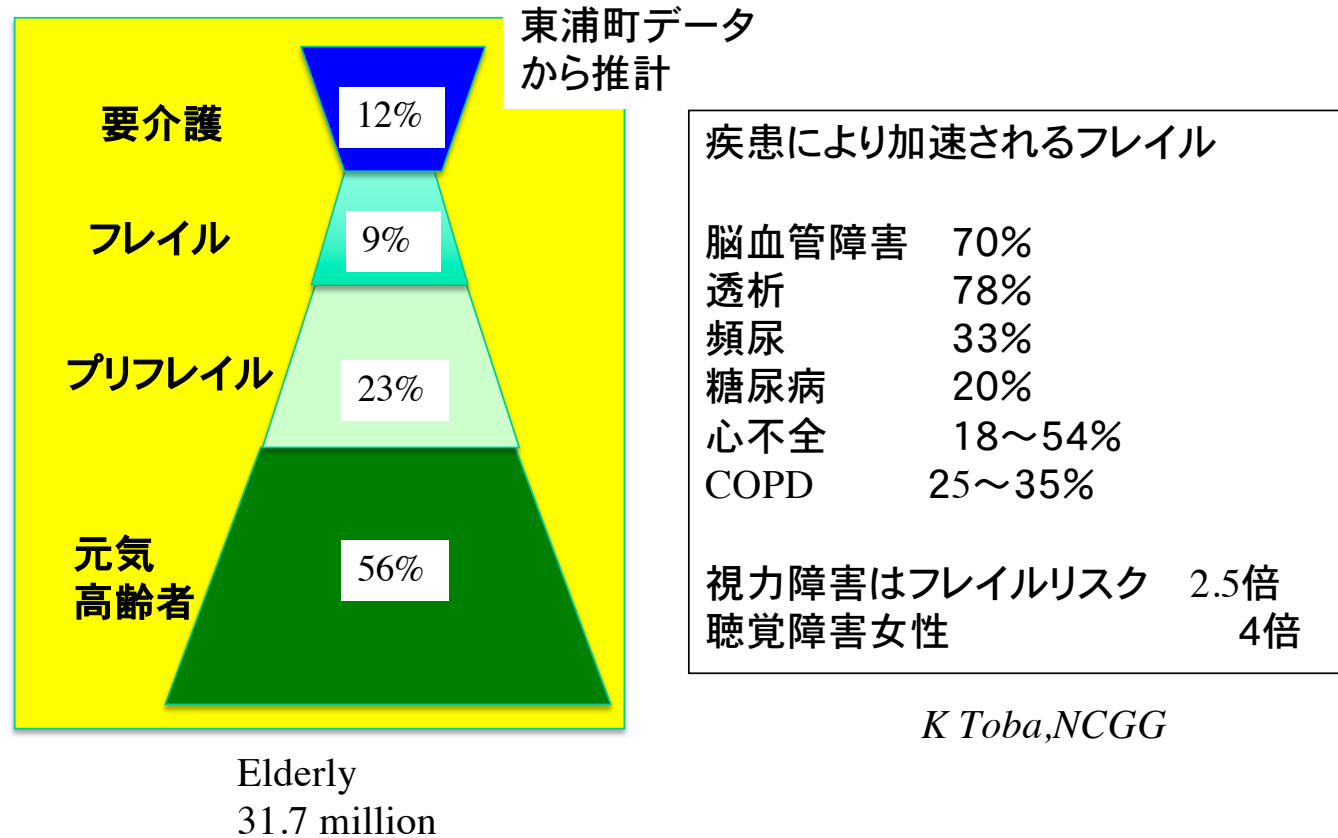


資料：内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査

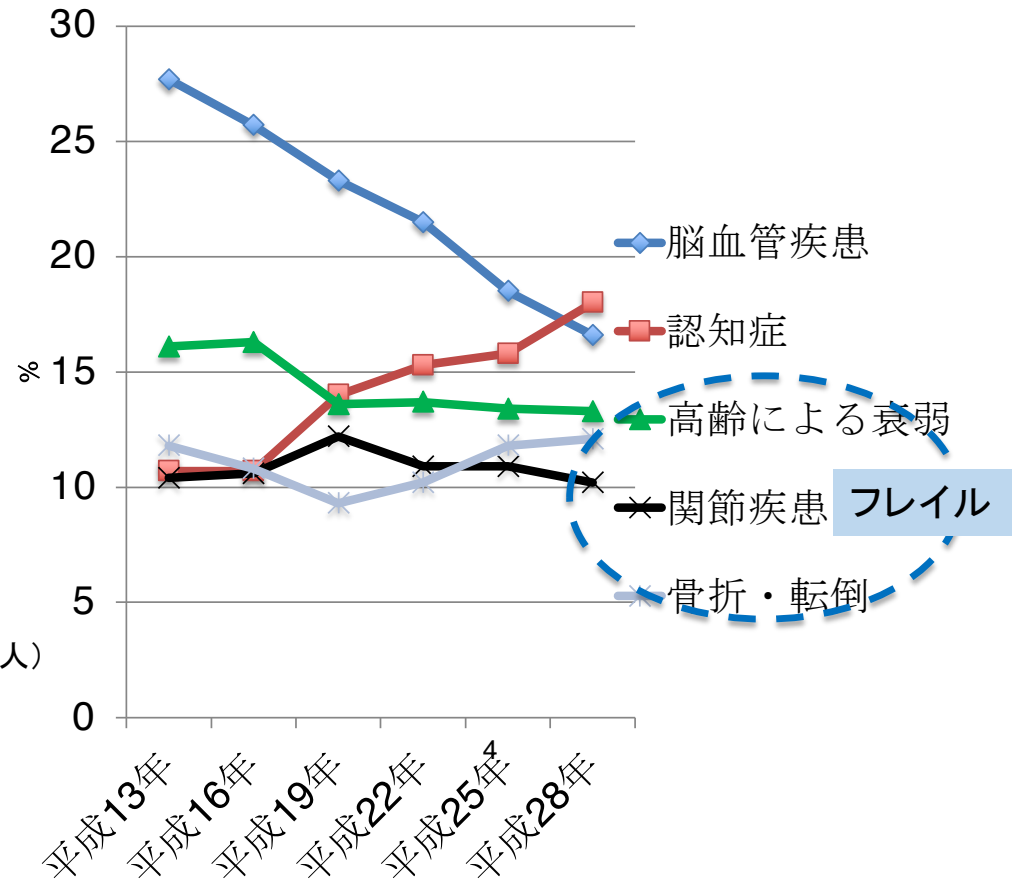
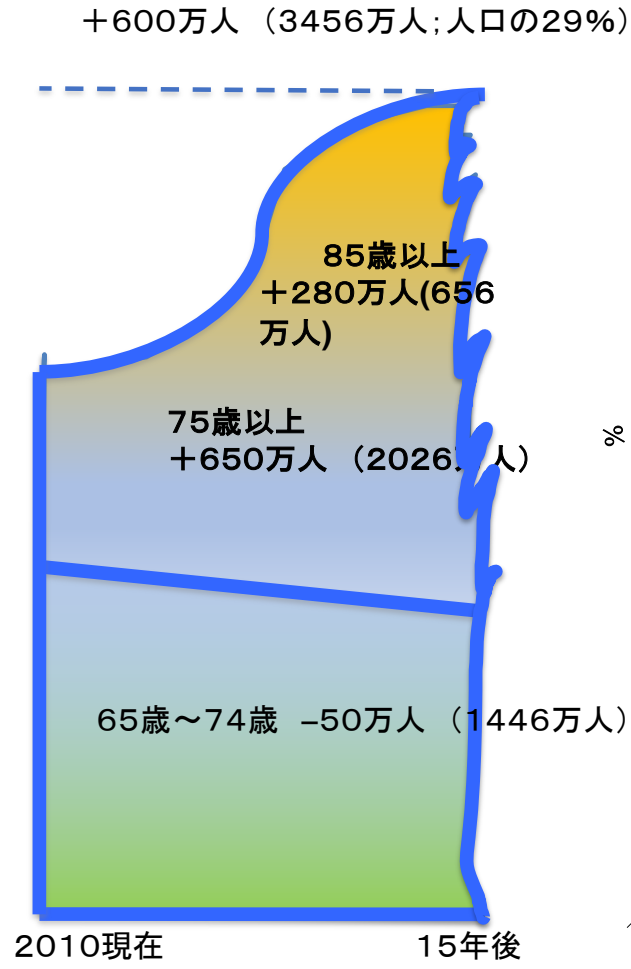
(注) 1. 全国の35～64歳の男女を対象(有効回収数2,707人)

2. 設問は、高齢期の健康に関して「常に感じている」、「時々感じている」と回答した人(1,975人)を対象に「あなたは、高齢期におけるご自分の健康についてどのようなことに不安を感じていますか(いくつでも)」

フレイルの頻度 単なる老化とどう違うのか？



要介護の要因

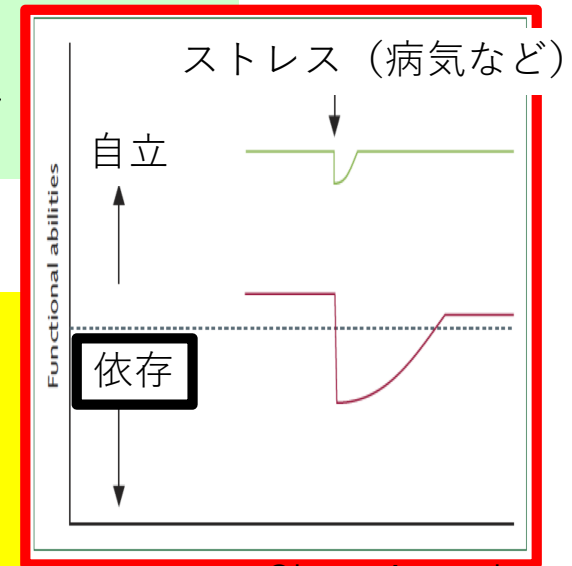


フレイルとは何か

加齢や慢性疾患の積み重なりによって
脆弱でストレスによって、
生活自立が損なわれやすい状態

もろい部分による分類

Physical Frailty	運動器
Mental Frailty	精神面
Cognitive Frailty	認知機能
Social Frailty	社会面



Clegg A et al.
Lancet 2013

フレイルの診断基準

以下の5項目で3項目以上がフレイル、
1～2項目該当でフレイル予備軍(Prefrailty)と診断される

歩行速度低下 (<1m/秒)

握力低下 (<26kg; 男性、<**18kg**;女性)

易疲労感 (自己申告)

活力低下

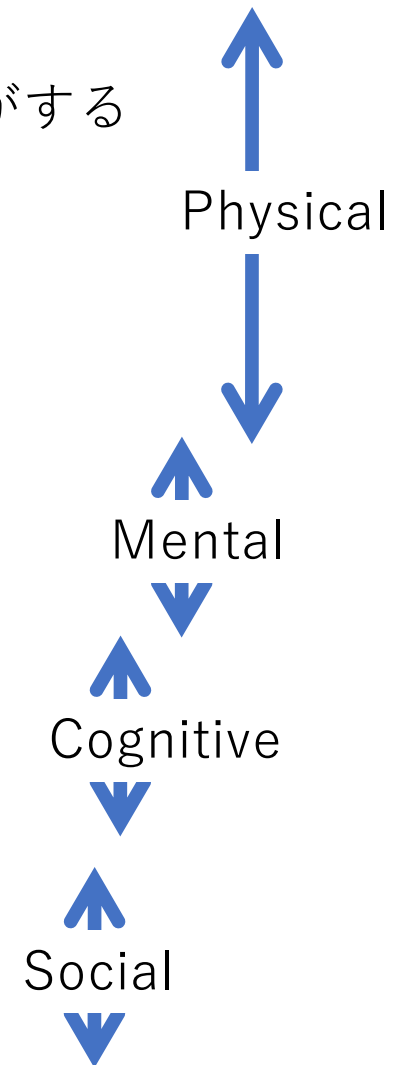
体重減少 (年間 > **4** ~5kg)

7年生存率

身体的フレイルを念頭においたLinda Friedの基準
認知機能を加味していない

フレイルのエピソード例

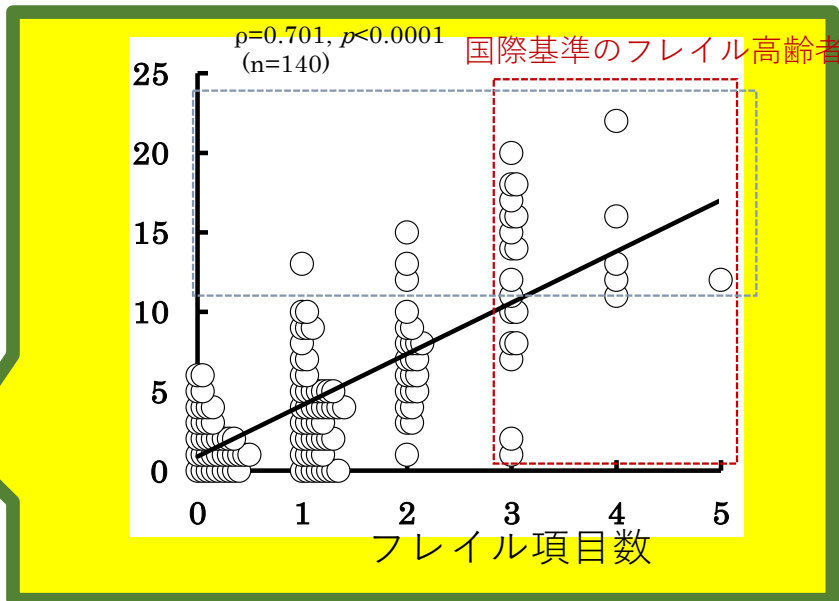
- 牛乳の紙パックがあげにくい
- 青信号が最初からでないと渡れない気がする
- 疲れやすく、元気のでないことがある
- 食が細くなった または やせてきた
- 沈み込むことがある
- 寝付きが悪い または 夜目覚める
- 物忘れが気になる
- しまい忘れが増えた
- 外出することが少なくなった
- 友人との交流が減った



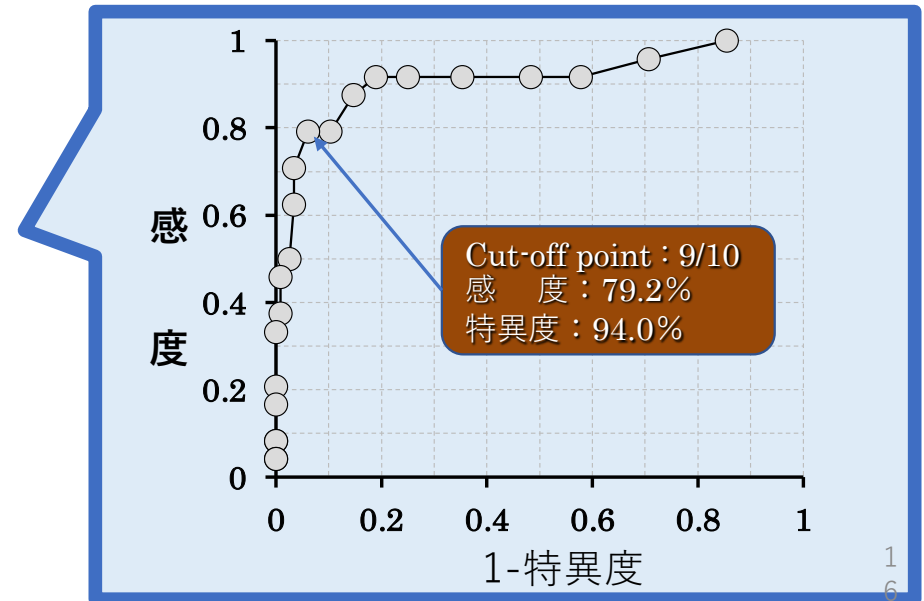
Validity of Total Kihon Checklist Score for Predicting the Incidence of 3-Year Dependency and Mortality in a Community-Dwelling Older Population

Shosuke Satake, MD, PhD   • Hiroshi Shimokata, MD, PhD • Kazuyoshi Senda, MD, PhD • Izumi Kondo, MD, PhD • Kenji Toba, MD, PhD

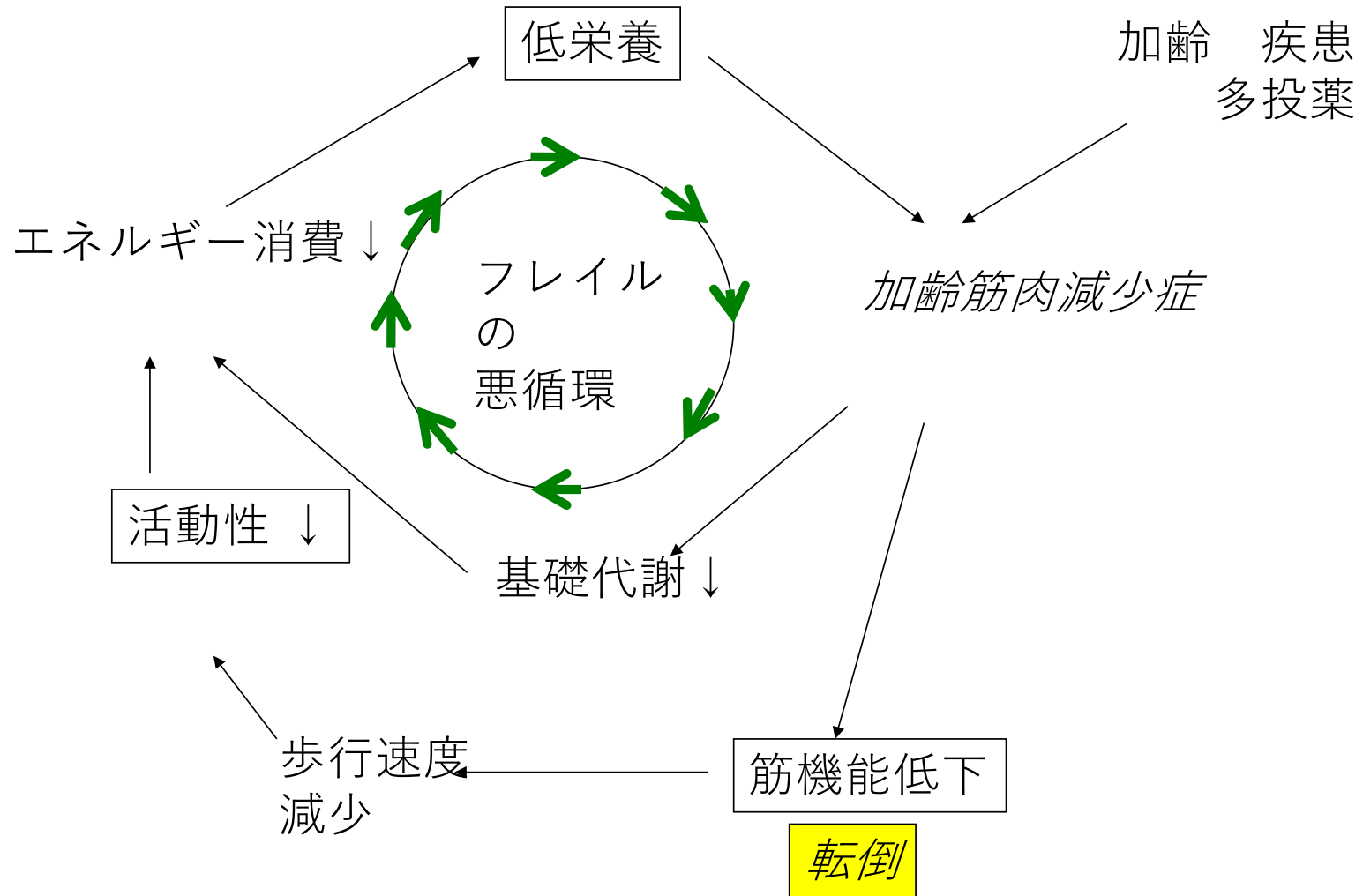
基本チェックリスト
総合得点



10 基本
チェックリスト
点以上

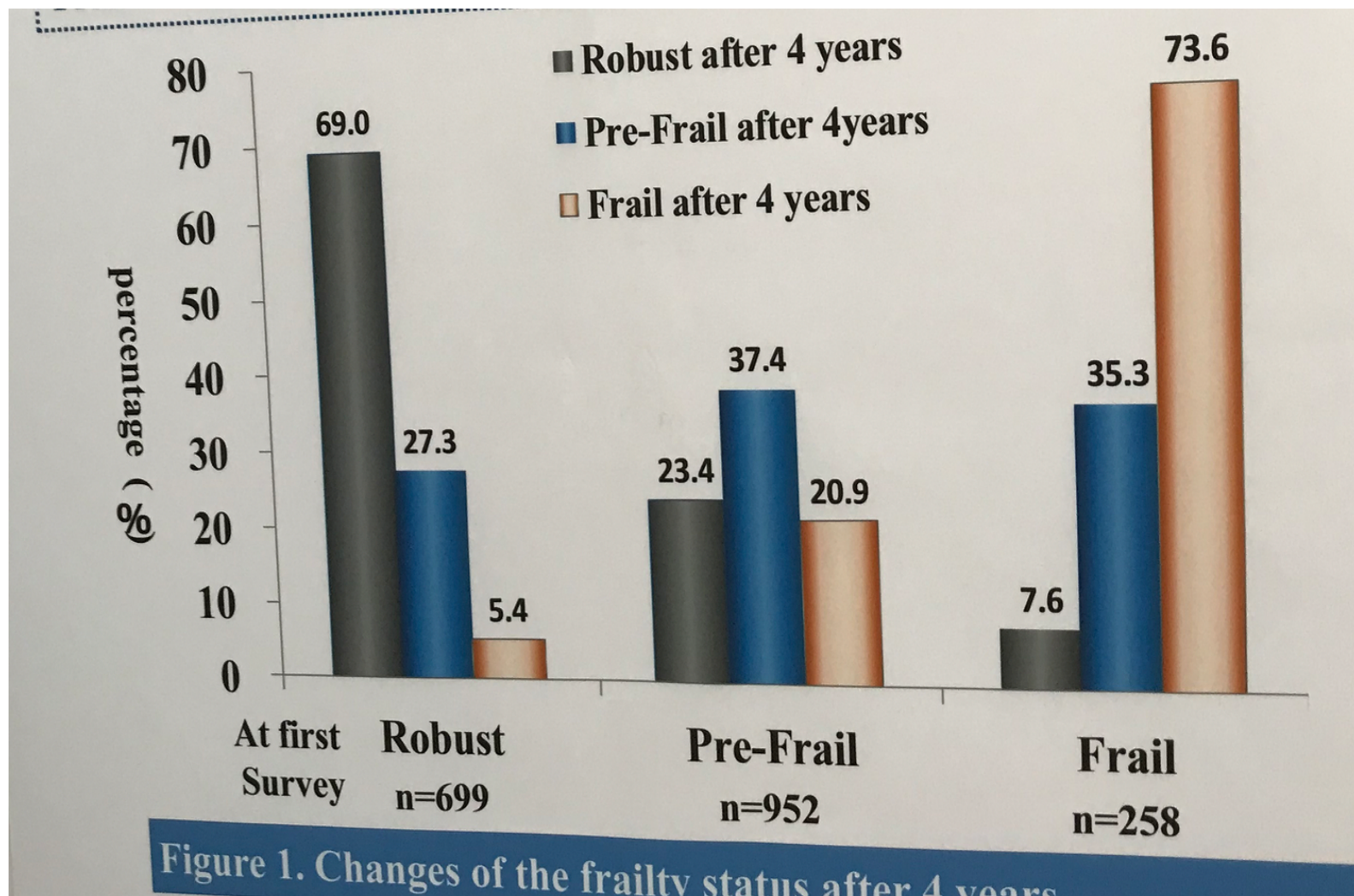


フレイルは悪循環をおこす



フレイル予防、対策

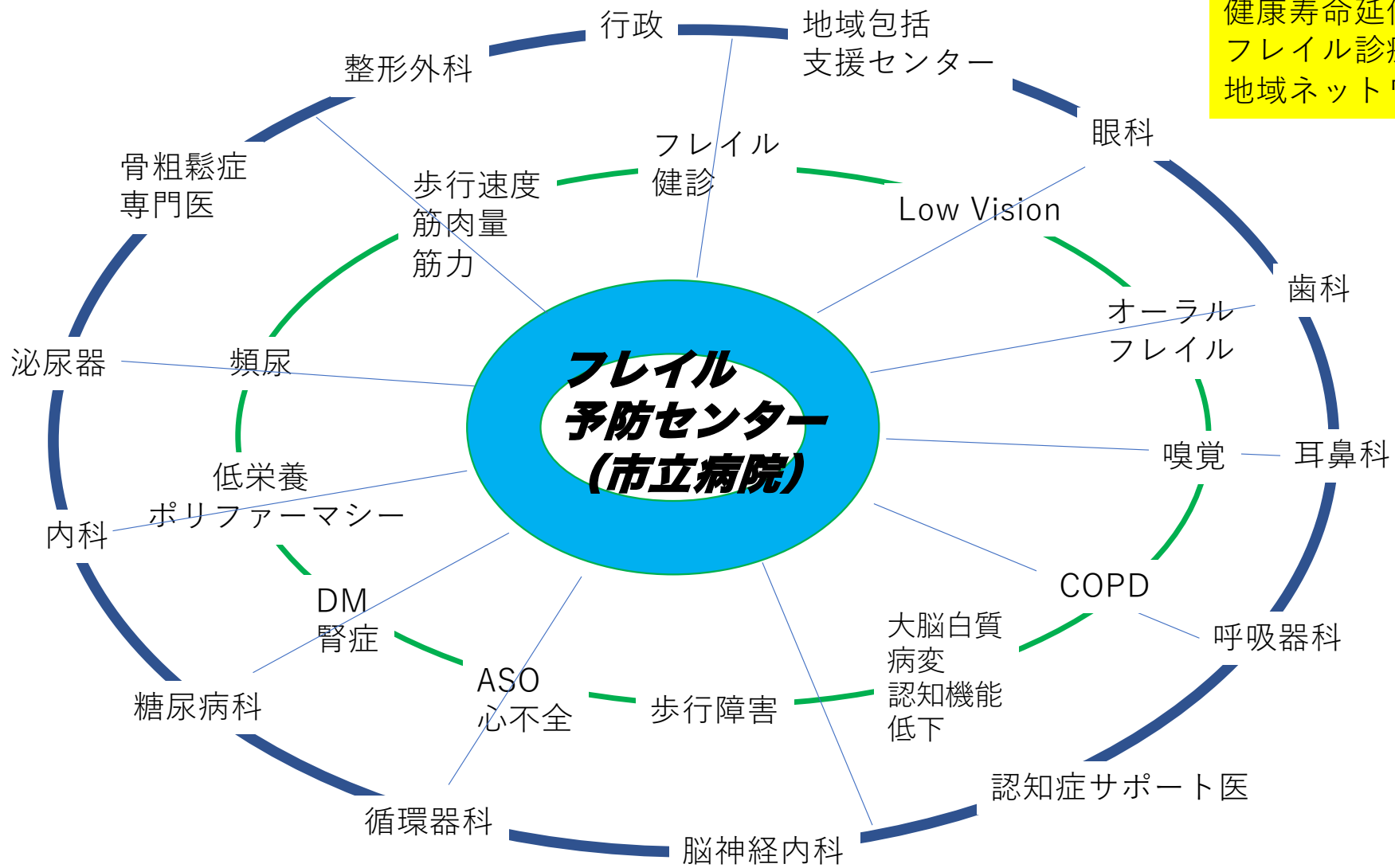
4年間の自然経過 荒井他 (EUGMS 2018 Berlin)



*Recent Trends of Life Style or Life Style-related Disease
(2012~2022)*

	Male	Female	Risk of Dementia	Risk of Frailty
Diabetes	Worsened	Worsened	➡	➡
Hypertension	Worsened	😊	➡	➡
Obesity	Worsened	😊	➡	➡
Smoking	😊	😊	➡	➡
Exercise	😊	😊	➡	➡
Years of Schooling	😊	😊	➡	

健康寿命延伸の
フレイル診療
地域ネットワーク



健康長寿は未来投資でありコストは 医療福祉費用以外も積算すべき

投資	利点	社会的利益
保健制度	健康	個人の幸せ
慢性期医療 介護保険	知識 技能	働く動機 満足
生涯学習	外出活動	消費
高齢者にも 暮らしやすい 社会	経済活発 年金安定	新技術開発
社会保障	尊厳 セーフティー ネット	文化成熟 家族負担軽減 若者負担軽減 世代交流

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター(仮称)について (案)

<都が目指す姿・コンセプト等(案)>

8期計画期間中に都(区市町村)が目指す姿(案)

- 住民自身に加齢による変化への気づきを促し、要介護状態へ至らないための健康づくり意識の向上や介護予防・フレイル予防に資する活動につなげる仕組みがあり、高齢者が主体的に活動できている
- 無関心層に対する、健康づくりや社会参加への意識形成を促し、行動へつなげる仕組みができている
- いくつかの区市町村で要介護認定率の低下など、介護予防の効果が顕在化している
- これらの取組を、高齢者の保健事業と一体的に実施する体制ができている(※)

※高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施については、今後、国の動向を踏まえ、局内で検討予定

介護予防・フレイル予防推進支援センターのコンセプト(案)

- 東京都健康長寿医療センターの社会科学系研究成果及び人材を総合的に活用し、多様なアプローチにより、無関心層も含む多くの都民に健康づくりや社会参加への動機づけを行い、住民主体の介護予防・フレイル予防活動を推進する区市町村を支援する

キーワード(案)

- 通いの場** … 介護予防・フレイル予防に資する住民主体の通いの場づくり、既存団体への介護予防・フレイル予防機能の付加
- 気づきの促進** … フレイルチェック等の実施、その後介護予防・フレイル予防に資する活動につなげる仕組みづくり
- 地域づくり** … 住民が主体となり身近な地域で予防活動を推進する仕組みづくり、民間含む多様な主体の活用
- 無関心層** … 通いの場等に参加せず、健康への関心が低い層に対する効果的・効率的な働きかけの仕組みづくり

※「通いの場」には、体操を核とするもの他、サロンや趣味活動、ボランティア活動など様々な活動を住民が主体となって行う団体を含む

<事業内容(案)>

介護予防・フレイル予防推進支援センター運営委員会(仮称)

事業の進捗確認、区市町村からの支援要請の共有等を行う運営委員会(仮称)を定期的で開催し、センター内や都との連携、区市町村のニーズ把握を図る

人材育成

・介護予防・フレイル予防に取り組む行政職員等への研修等

相談支援

・行政職員等からの介護予防・フレイル予防に関する相談に対する専門的助言等
(区市町村へのリハビリテーション専門職等の派遣調整を含む)

評価・効果分析

・積極的に介護予防・フレイル予防に取り組む区市町村にセンターが介入し、高齢者の行動変容や、取組による介護予防・フレイル予防の効果、地域づくりへの影響等を評価・分析
・8期計画期間中に成果をまとめ、取組の横展開を図る

普及啓発(広報)

・HP等を通じ、支援内容や成果について区市町村に向けて発信
・介護予防・フレイル予防推進事業(普及啓発・アドバイザー出前講座)と連動した都民向け情報発信等