読売新聞2018年8月27日（月） 上

読賣新聞　（第3種郵便物認可）

フレイル（加齢に伴う虚弱）　上 中 下

リスクを知って生活見直し

社会の高齢化が進むなか、介護が必要になる手前の活力が低下した状態「フレイル」への関心が高まっている。フレイルとはどのようなもので、どのような対策があるのか。3回にわたって連載する。

「ちょうどぴったり！」「私は隙間があるなあ」

男女が、両手の親指と人さし指で作った輪で、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲んだ。会場に集まった65歳以上の

イレブン・チェック　※東大高齢社会総合研究機構作成

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（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」ぐらいのかた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	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか	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	いいえ	はい
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、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい

両手の親指と人さし指で作った輪を、ふくらはぎの太い部分に当ててみる「指輪っかテスト」。隙間ができれば、筋肉減少の可能性がある（7月31日、千葉県柏市内で開かれたフレイルチェック講座）

でいる。

司会者が「隙間がある方がスリムでよいと思うかもしれませんが、違います。筋肉量が少なくなっている可能性があるので要注意」と説明した。

7月末に千葉県柏市内で開かれた「フレイルチェック講座」の冒頭、「指輪っかテスト」の様子だ。

ところで、「フレイル」とは何なのか――。

日本老年医学会が2014年、「虚弱」を意味する英語「frailty」をもとに作った言葉。要介護に至る前の筋力や活動が低下し始めた状態を指す。「この段階なら回復可能」と啓発している。

柏市では15年度から、市民向けに「フレイルチェック事業」を展開。年に50回ほどチェック講座を開き、昨年度までに約1800人が参加しているという。

講座では、まず「指輪っかテスト」と、質問票を用いた「イレブン・チェック」（表参照）による簡易チェックを行い、その後、筋力測定や滑舌テストなどの深掘りチェックに進む。イレブン・チェックは「お茶や汁物でむせることがあるか」「昨年と比べて外出の回数が減っているか」など11項目に「はい」「いいえ」で答える。回答欄の右側に該当すると赤シール、左側なら青シールを貼る。赤シールが多くなるほど、フレイルのリスクが高いと見なされる。

日常的に行っている活動の有（○）無（×）とフレイルリスク

（柏市の約5万人の調査研究から）

社会参加、口の機能 要チェック

■住民研究の成果

指輪っかテストもイレブン・チェックも、東京大学高齢社会総合研究機構が、65歳以上の柏市民約2000人を対象に、12年から始めた「柏スタディー」という研究をもとに作られた。

同機構の飯島勝矢教授は「フレイルは、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加や口の機能の衰えから始まる」と解説する。社会との関わりが薄れると身体活動も低下し、口の機能の衰えは栄養不足を招く恐れがあるというわけだ。

柏スタディーでは、同居者がいるのに毎食1人で食べる「孤食」の人は、1日1回でも誰かと食事する人に比べ、うつ傾向になるリスクが約4倍で、低栄養になったり、歩行速度が遅くなったりするリスクも高かった。

口の機能の衰えが一定程度確認された人は、4年以内に要介護認定されたり、死亡したりするリスクが高いという結果も出た。

また、同市の高齢市民約5万人を対象にした調査では、必ずしも日常的に「運動」をしていなくても、「文化活動」「地域活動」の両方をしている人は、フレイルのリスクはそれほど高くない（グラフ参照）という結果だった。

飯島教授は「もちろん運動はした方がよいが、あえて運動・スポーツという形をとらなくても、人とのつながりがあれば、結果的に、歩くなどの身体活動を一定程度行っていると考えられる」と話す。

フレイルについては、統一された判定基準があるわけではない。海外の報告をもとに、①半年で体重が2、3㌔以上減った②疲労感が続く③運動（農作業も含む）の機会がない④握力が男性26㌔、女性18㌔未満⑤青信号のうちに横断歩道を渡れない――の5項目中3項目に該当したらフレイルとみなす、という目安が使われることもある。

■対策広がる

フレイルチェックは、自分の体力低下のリスクに早く気づき、生活習慣を見直してもらおうというもの。

柏市のチェック講座に参加した八並恵子さん（75）は、「（リスクを示す）赤シールがついたのは握力だけでしたが、判定だった項目も、ほとんどギリギリだったので、油断せずに気をつけようと思いました」と話す。同市では、参加者にフレイル予防のための体操講座なども開いている。

飯島教授によると、イレブン・チェックなどを用いたフレイル対策事業は、昨年度までに全国の約20市区町村で始まっており、今年度中に40近くに広がる見込みだという。

読売新聞2018年8月28日（火） 中

読売新聞 （第3種郵便物認可）

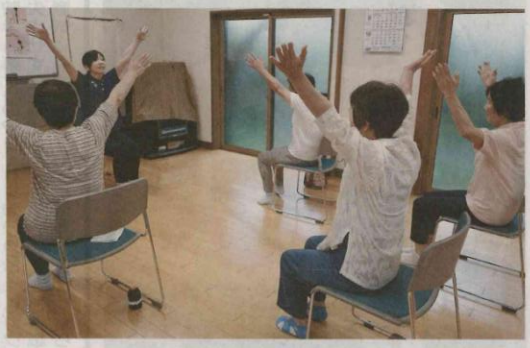
フレイル（加齢に伴う虚弱） 上 中 下

適度な運動で「死ぬまで元気に」

要介護状態になるのを防ぐには、適度な運動と栄養管理が欠かせない。運動不足や低栄養の状態が続くと、筋力や体力、認知能力の低下を引き起こし、介護の必要性が高まるからだ。上手に取り組み、元気な老後を過ごしたい。

「最近、つまずきそうになった人はいませんか？　無理なく楽しみながら、体をほぐしていきましょう」

今月、東京都目黒区の五本木老人いこいの家で開かれた「介護予防まるごと教室」。参加者らは講師のかけ声に合わせ、イスに腰掛けたまま、「いち、に、さん、し、ご、ろく、しち、はち」と、ゆっくり数えながら、両手を組んで背中を丸めたり、腰をひねっておなかを伸ばしたりと、体を動かした。



かけ声に合わせて手足を動かす参加者（東京都目黒区で）

教室は、65歳以上の区民が対象。自宅で手軽にできる体操を紹介し、運動を習慣にしてもらうことがねらいだ。

「死ぬまで元気に過ごしたいから、教室に積極的に出席しています」と、参加者の女性（81）は話す。

◇

具体的に、どんな運動をすればよいのだろう。教室の講師を務めた健康運動指導士の山田利香さんに、お勧めの筋力トレーニングを教えてもらった＝イラスト参照＝。

イスに座ったり、イスを支えに使ったりする運動は、初心者でも取り組みやすい。「動作を素早くすると、筋肉を痛めてしまい、かえって逆効果。いずれの運動も、ゆっくりとしたカウントに合わせて行うことがポイントです」

「スクワット」は、足を肩幅に広げ、膝がつま先より前に出ないよう注意する。便座に腰かけるイメージで「1、2、3、4」と数えながら腰を落とし、「5、6、7、8」でゆっくり立ち上がる。太ももとお尻が鍛えられる。「最初は無理のない回数から始め、慣れてきたら1日に10回繰り返すことを目標にしてください」

「ニーリフト」は、イスに姿勢良く座り、同様にカウントしながら膝をゆっくり上げ下げする。こちらも1日に左右10回ずつが目標。

イスを支えに 毎日少しずつ

介護予防になる運動

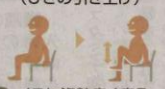
- どの運動もゆっくりと「1、2、3、4」と数えながら行う
- 最初は自分のできる回数だけでも行い、継続が大切

スクワット（太ももとおしりの運動）

1. イスなどにつかまり、肩幅に足を広げて立つ
2. ひざがつま先より前に出ないようにし、便座に座るイメージで腰を落とす

10回を目標に繰り返す

ニーリフト（ひざの引き上げ）



1. イスに姿勢良く座る
2. ひざをゆっくり上にあげる

左右10回ずつを目標に行う

バックキック（おしりの運動）

1. イスなどにつかまり、つま先を正面に向けて立つ
2. ひざをのばし、かかとをゆっくりあげる

左右10回ずつを目標に行う

イスなどにつかまり、かかとを上げる「バックキック」は、高く上げる必要はないが、膝を曲げないように注意する。こちらも左右10回ずつ。

いずれの運動も毎日、少しずつ行うことが肝心。テレビを見ながら取り組むなどして習慣づけよう。

「70代になると、特に女性は筋力の低下が進み、転倒して骨折することもある。普段から運動し、筋力を維持していくことが大切です」と山田さん。日頃から歩くことも心がけたい。

たんぱく質、カルシウムとろう

しっかり食事をとることも、介護予防には不可欠だ。

管理栄養士の蔵谷麻利子さんは、「年をとったら粗食の方が健康によいと考えている人がいるが、大間違いです」と強調する。「若い頃に比べ、たんぱく質を摂取しても筋肉になりにくくなる。50代になったら食べ方を変え、筋肉を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムを3回の食事ごとにとるよう心がけてください」と話す。

とりわけ手の込んだ料理でなくてもよい。蔵谷さんのおすすめは、ホウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜にジャコや煮干しなどを混ぜたサラダ、ハムと野菜とチーズを挟んだサンドイッチなど。高野豆腐や冷凍ギョーザ、ゆで卵や牛乳も、手軽にたんぱく質をとれる。

外食時や、スーパーなどで調理済みの総菜を買う際も、たんぱく質を意識しよう。うどんやそうめんには、ちくわの天ぷらやアジのフライなどを添える。おにぎりだけでなく、鶏のから揚げやヨーグルトも食べる。パック入りの焼き魚やハンバーグも便利だ。

ツナ缶にトマトを加えてしょうゆをたらしたサラダや、サバのみそ煮缶にミックスベジタブルを加えて温めたものなどもおすすめだという。

「苦手なものでは長続きしない。自分の口に合った、筋肉と骨を作る食べ物を見つけて、食べ続けるのが長く健康を保つ秘訣」と蔵谷さんは話す。

3食ごとに摂取 粗食はNG

読売新聞2018年8月29日（水） 下

（第3種郵便物認可）

フレイル（加齢に伴う虚弱） 上 中 下

楽しい外出 自治体が演出

社会とのつながりを持つことが、高齢者の心身の健康維持に役立つと注目されている。外出する機会をふやし、人との交流を持ってもらうことを後押しする行政や民間の動きを追った。

「おばあちゃん、一緒に食べよう」――。大分県豊後高田市で定期的に開かれる「ふれあい食堂」。同市の支援で地元の有志が運営する。子どもや若い親たちに交じって、地元の高齢者が一緒に食卓を囲む。

メニューは1食300円。同市の安部イツミさん（102）は、「家で1人で食べるよりおいしい。外に出てたくさんの人と話すと、元気をもらえる」と笑う。月に1度近所の人たちと一緒に食堂へ行くのを楽しみにしている。体調は良好で、介護も必要としていない。

若い親子と夕食を楽しむ70代、80代の高齢者たち（大分県豊後高田市の「ふれあい食堂」で）

同市は2010年頃から、「高齢者がたのしいまち」をスローガンに掲げ、外出支援に力を入れていることで知られている。

ユニークなのは、65歳以上で要介護状態ではない人全員に心身の状況などを記名式で尋ねている点だ。機能が弱り始めている人に体操教室に出かけるよう促す。

元気な人に対しても、外出先の選択肢を広げているのも特徴だ。助成制度を活用するなどして、中心地に、高齢者であれば500円で楽しめる映画館やシニア向けの商品が充実しているリサイクルショップ、習字などの習い事を楽しめるスペースを次々とオープン。「高齢者が輝く」という願いを込めて、商店街の通りを「プラチナ通り」と名前も変えた。

同市の担当者は、「自らが選び、楽しんで出かけられるようなまちづくりを意識している」と話す。

同市の65歳以上で、介護が必要と認定された人は10年の19・8％から18年には16・4％にまで低下。全国平均を1・6ポイント下回っている。

◇

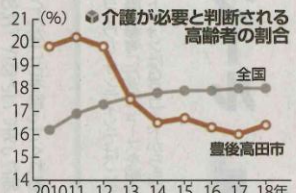
他の自治体でも、企業と連携して、外出を後押ししている。介護予防につなげたい自治体と、シニア層を取り込みたい企業の狙いが一致したかたちだ。

都市部などで広がる「高齢者優待カード」はその一つ。自治体が高齢者に発行するカードのことで、これを提示すれば地元飲食店で「ドリンク1杯サービス」などの特典を受けられる。

08年に取り組みを始めた横浜市の協賛店は約2000店。市内の高齢者約86万人が利用する。担当者は「定期的な外出や仲間作りにつながるカルチャー教室など、協賛店も増えている」という。同様の制度は、さいたま市や群馬県などでも広がる。

企業が独自にシニア特典を設ける例も目立つ。

ファミリーレストランなど一部の飲食店では、代金を割り引いたり、和食や少量のメニューを増やしたりしている。カラオケ店などもシニア料金を設定、年金支給日に合わせてお得な割引制度を設ける小売店もある。



（厚生労働省の資料を基に作成。3月末時点）

介護必要な高齢者 割合低下

要介護状態になる恐れの高い各要因についてのチェック項目

（厚生労働省が作成する25項目の基本チェックリストより抜粋）

生活機能全般のチェック
バスや電車で1人で外出していますか
日用品の買い物をしていますか
預貯金の出し入れをしていますか
友人の家を訪ねていますか
家族や友人の相談にのっていますか

「いいえ」の数が多いほど、生活機能全般が低下しています

閉じこもりリスクのチェック
週に1度以上は外出していますか
昨年と比べて外出の回数が減っていますか

一つ目の設問が「いいえ」ならリスクあり。さらに二つ目が「はい」なら要注意

全項目を知りたい場合は、各自治体や地域包括支援センターに問い合わせるとよい

「閉じこもり」チェックして

厚生労働省は、要介護状態となる恐れの高い高齢者を自治体などが簡単に把握できるよう、「基本チェックリスト」を公表している。「閉じこもり傾向」「生活機能全般」など、七つの指標があり、全体で25項目の質問項目がある。

豊後高田市は介護予防のために活用しており、「閉じこもり傾向」のある高齢者の割合が、2012年から17年にかけて、12.3％から7.1％へと5ポイント以上減少した。

介護予防に詳しい福島県立医科大の安村誠司教授は「高齢者が自ら『外出したい』と感じる魅力ある環境を作るのが重要」と指摘する。その上で、「高齢者は、自分の健康だけではなく、地元の活性化という地域貢献にもつながることを意識して、積極的に外出してほしい」と話している。

シニア向け特典の一例

	対象	内容
すかいらーくグループ	60歳以上（プラチナパスポート）	バーミヤン、夢庵、藍屋など約1200店舗で、飲食代5％引き ※ガストは除く
いきなり！ステーキ	70歳以上（シニアカード）	約300店舗で優先入店、ドリンク1杯無料など
東京靴流通センター	55歳以上（ハッピー55デー）	グループ約1100店舗で、毎月14～17日、定価1000円以上の品が10％引き ※値下げ品は除く
ジャンボカラオケ広場	55歳以上（シニア会員カード）	約170店舗で、シニア会員料金を設定。月2回半額デーもある
イオン	55歳以上（G.Gワオン）65歳以上（ゆうゆうワオン）	毎月15日に5％引きなどの特典
イトーヨーカドー	60歳以上（シニアナナコ）	毎月15、25日に5％引きなどの特典

この連載は、医療部・高橋圭史、生活部・谷本陽子、社会保障部・大広悠子が担当しました。