

記念講演「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム研究副部長（テーマリーダー）村山 洋史

「フレイル予防の秘訣は人との“つながり”」ということでお話したいと思います。まず「フレイルとは」ですが、「元気な状態（健常）と要介護の状態の間にある状態」と定義されています。大事なポイントはこの赤で書いた「可逆性」というところ。元気な状態から一旦フレイルになったとしても、適切な関わりをすることによって、フレイルからまた健康な状態に戻れるということで、ここはフレイルの概念の肝になっています。

フレイルの測定方法はいろいろ開発されていますが、非常に簡便に5項目の質問で確認できる「簡易フレイルインデックス」というものを紹介します。

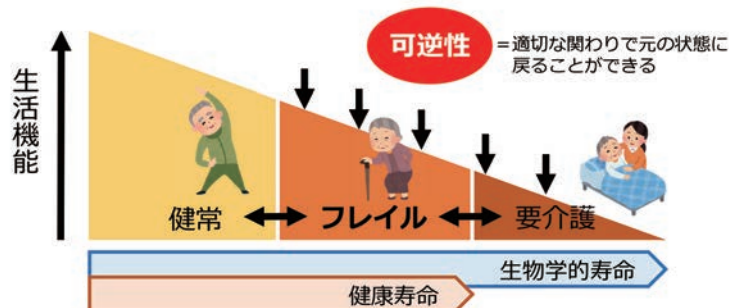


- ① 6ヶ月の体重減少
- ② 以前と比べて歩く速度が遅くなったと思うか
- ③ 運動しているかどうか
- ④ 5分前のことが思い出せるか
- ⑤ 何か疲れた感じがあるかどうか

これを赤枠内の点数をカウントした結果でみます。5点満点中、0点だと「健常」で、1点から2点だと「プレフレイル（フレイルの前段階である前フレイル）」、3点以上だと「フレイルかもしれない」と判定する。フレイルを測る尺度はいろいろあるので、各々の活動の中で良いものを取り入れていただくとよいと思います。このフレイルが高齢期にどのぐらい出現しているのかを、我々の2012年の全国調査で調べています。この時点では「フレイルの人」が全国で8.7%、「プレフレイルの人」が40.8%。そして「元気な方々」が50.5%と、だいたい半分の方々がフレイルかプレフレイルに該当することが分かりました。そして年齢からみると、80歳から85歳位がフレイルになる一つの転換ポイントになるということが見えてきます。15年間同じ人たちを調査した群馬県草津町の受診者データでみると、65～70歳の若い頃は皆さん元気に日常生活を自立して送られていますが、高齢になると少しずつ能力が落ちていき、80歳を超えたあたりからフレイルになる方々が増えてくることが分かりました。ですので、後期高齢期に入って少し経ったあたり、80歳位になると、やはりフレイルに注意が必要ということになります。

フレイルとは

- ・ 心身活力や生活機能などの日常生活を送るための機能が低下し、将来要介護状態となる可能性が高い状態
- ・ 「健常」と「要介護」の中間



フレイル予防（先送り）が健康寿命の延伸につながる

フレイル度を確認してみましょう

Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc, 2015.

簡易フレイルインデックス

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	1. はい	0. いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？	1. はい	0. いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0. はい	1. いいえ
5分前のことが思い出せますか？	0. はい	1. いいえ
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

- 3点以上** →フレイルが始まっているかも!?
- 1～2点** →フレイル予備軍（プレフレイル）
- 0点** →健常

1. フレイルとメタボリックシンドローム

フレイルは皆さんご存知の通りたくさん食べましょうと言いますが、一方メタボは食べないようにしましょうということ言うわけですが、では高齢期にはフレイルとメタボ、どちらに気をつけるべきなのかという疑問は多くの方がお持ちだと思います。我々の研究所で、高齢期においてメタボとフレイルどちらに気をつけるべきなのかを調査してみました。結果は、「要介護リスクはメタボよりもフレイルであることの方が影響しやすい」ということが分かりました。その理由は、メタボ予防とフレイル予防では考えるポイントが変わってくるためです。

メタボ予防は、食事に関しては、やはり太り過ぎに注意とか野菜はしっかり食べましょう、それから運動は特に有酸素運動をして脂肪燃焼させましょうということを言います。ところが、フレイル予防はポイントが変わり、例えば「食事」であれば、逆に不足に注意して肉・魚・玉子などのタンパク質を摂りましょう。そして「運動」は、有酸素運動は大事ですが、高齢になってくると筋力が衰えているので筋トレを頑張りましょう。それからこの「社会参加」という部分、多くの方々が退職後はフルタイムで働くことはないと思いますので、そうなってくると逆に積極的に「社会参加」していくことが大事になってくるわけです。

健康づくりの戦略は中年期と高齢期で違う		
	中年期	高齢期
目標	生活習慣病の予防	老化予防=心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル (虚弱)
ポイント	食事 摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	食事 不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運動 エネルギーを消費(有酸素運動)	運動 筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
	嗜好品 タバコは×、お酒は適量	嗜好品 タバコは×、お酒は適量
	睡眠 十分な睡眠	睡眠 昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会 働き過ぎやストレスの解消	社会 積極的に社会参加

新聞・野藤、2014

ですので、このメタボ予防とフレイル予防は、高齢期にはフレイル予防が大事で、その時の「食事・運動・栄養」のポイントは中年期からのメタボ予防とは少し違った取り組みが必要になってきます。先ほど80歳位でフレイルの方が増えてくると話しましたが、やはり高齢期に入り前期高齢から後期高齢になってきた時には少しずつメタボ予防からフレイル予防に考え方を変えていくことが大切です。ベーシックな知識ではありますが、地域でお話されることもあると思うので、こうした質問を受けた時には、ぜひこのようにお答えいただくと良いと考えています。

2. フレイル予防に向けた「つながり方」

フレイルの予防には、主に「運動・栄養・社会参加」の3つが大事だと言われています。3つともやらないといけないのかというと、我々の研究では、何もしていないよりも何か1つ実践した方が良いのですが、1つよりも2つ、2つよりも3つ実践した方が、より将来フレイルになるリスクが低下することがわかっています。私の専門の「社会参加」に少し特化してお話します。辻理事長からも「参加」がとても大事だという話がありましたが、かつては、生きがいづくりには心身機能の衰えが日常生活や社会活動の制限を招くため、まずは健康が大事、という考え方をしていました。これが「ICIDH(国際障害分類)」という考え方です。ところが、それとは違う、「ICF(国際生活機能分類)」という考え方ができました。この考え方では、体が元気だからやりたいことがやれるという側面がある一方で、何かやりたいことができるから健康で、体が活発でいられるという考え方を組み入れています。したがって、「双方向性」と言いますが、体の元気度だけでなく、やりたいこと、生きがい、あるいは社会とつながっている状態も、一方では大事なんだという考え方です。フレイル予防においても、もちろん運動や筋力という体の側面も大切ですが、「社会とつながっているかどうか」というところも、体の元気度に関係してくるので、「運動・栄養」そして「社会参加」というところが非常にフォーカスされているわけです。

話は変わって、「最も死亡リスクが高いライフスタイル」についてですが、どういうライフスタイル(生活様式)が私たちの健康に影響しているかについて調べた論文が2010年に発表されました。それによれば、例えば「太っていない」よりも「肥満」という状態は約1.2倍死亡のリスクが高いという結果でした。「運動不足」も約1.2倍、「過度の飲酒」は約1.4倍、そして「喫煙」は約1.6倍死亡率を高めることがわかりました。タバコは百害あって一利なしといいますが、この研究ではそのタバコよりもさらに影響の大きい要因が示されました。それが今回のトピックである「社会とのつながりが少ない」ことです。「つ

ながりが多い人」に比べると「少ない人」は約1.9倍死亡のリスクが高いことが示されました。タバコが悪いことはご存知だと思いますが、「社会とのつながりが少ないこと」がまさかこれほど大きいとまでは皆さん思っていなかったと思います。普段意識することが少ない「人や社会とのつながり」が我々の健康やフレイルにここまで関係しているとなると、これは注目せざるを得ないと思います。

認知症のなりやすさでみると、「社会参加活動をしている人よりもしていない人」の方が1.41倍、「人との交流が多い人よりも少ない人」の方が約1.57倍、「寂しいという気持ち（孤独感）がないよりもある」方が約1.58倍将来認知症になりやすいという研究もあります。また、人とのつながりが少ないと思っている人の脳のMRI画像の研究がありますが、その人たちのMRI画像で活性化していた部位は、前部帯状回という肉体的な痛みに対応する部位と言われるところでした。つまり、孤立を味わうと、肉体的な苦痛を受けた時と同じ脳内処理が行われる。体は肉体的な苦痛と同等のストレスを被っているということです。「人とつながりが無いぐらい大したことないんじゃないか」と思われるかもしれませんが、人とつながっていない状態というのは、人にとっては、体は非常にストレスを被っている。そのため認知症のリスクや死亡リスクとなっているということです。

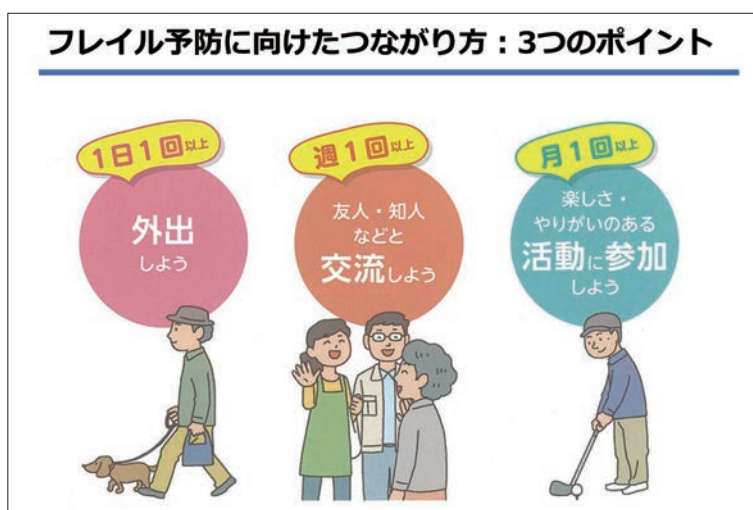
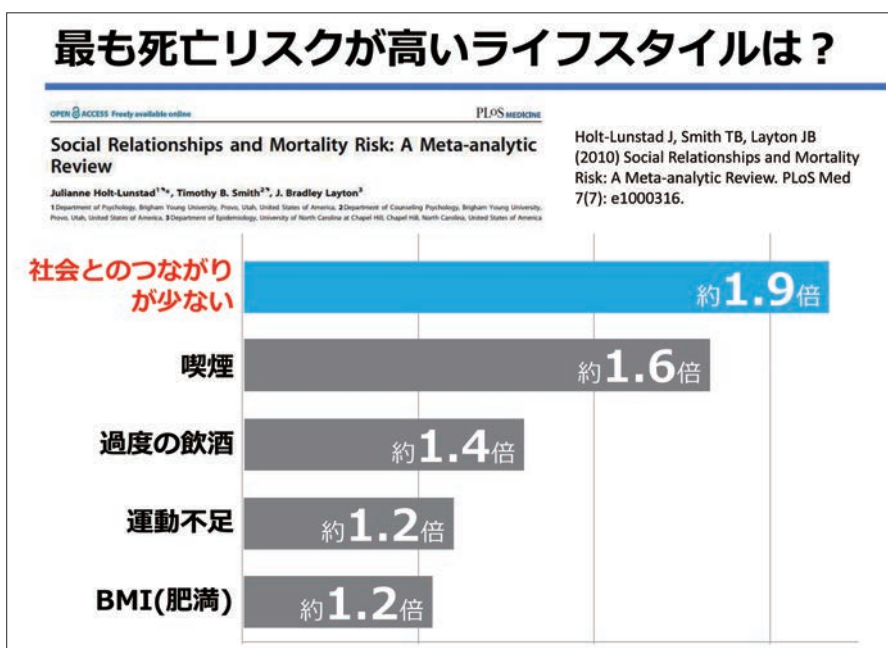
フレイル予防に向けて、「どのようなつながりの方」をすればよいのか？その目安として、

- ① 1日1回以上外出しましょう
- ② 週に1回以上友人知人と交流しましょう
- ③ 月に1回以上楽しさややりがいのある活動に参加しましょう

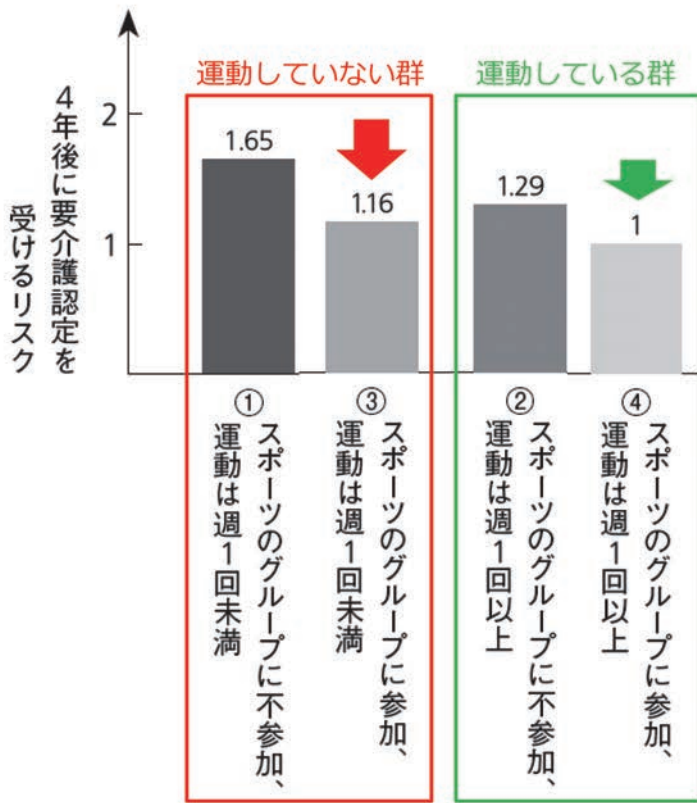
という3つのポイントを作っています。まず1日1回以上の外出に関しては、「毎日外出しない人は毎日外出する人と比べて移動能力や手段的日常生活動作が低下しやすい」。次に、「週に1回以上の交流については、他者との交流が週に1回よりも少なくなると健康に悪い影響が出る」、ということが分かってきているので、「1日1回は外出、週に1回位は友人知人と交流しましょう」ということを伝えています。

次に、月に1回以上の楽しさややりがいのある活動への参加については、「やりたい活動に自ら進んで参加できている人は、将来自立した生活を送りやすい」ということが示されています。ただし、「参加したいという気持ちが伴っていないと参加しないのと健康効果は変わらない」というデータもあります。したがって、何か新しく活動ができるチャンスがあったら、その時には是非、「楽しさとかやりがいを感じる活動に参加された方がより良い」ということを紹介しています。

グループ参加・運動頻度と要介護リスクについてみたいと思います。「運動をしているか・していないか」、そして「スポーツや運動のグループに参加しているか・していないか」を掛け合わせてできる4つのグループで比較すると、運動しているかどうかという条件を同じにしても、「スポーツのグループに参加していないよりも参加している方がリスクが低い」ことがわかります。原因はいろいろ考えられますが、1つ目が「笑いと健康」、笑っている方が健康に良いという研究が多数あります。



グループ参加・運動頻度と要介護リスク



Point メカニズムは？

- ① 笑いと健康
 - グループに参加し仲間と集うことで、黙々と運動するのではなく、**笑顔で運動できる**
- ② 役割と健康
 - 地域活動での役職経験は、死亡率や認知症のなりやすさを低める
 - グループがあることで、**多くの人が社会的役割を持つことができています**
- ③ 仲間意識と健康
 - 競い合い、励まし合いながら**刺激を受けられる**

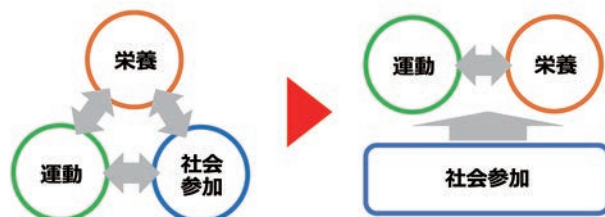
運動効果にプラスして笑いとか笑顔の効果がある。だから健康により良いのではないかとというのが1つ目の考え方です。2つ目が「役割と健康」です。何らか「役割を持っている人の方が将来死亡や認知症のなりやすさが低い」という研究があります。組織やグループに参加しているからこそ何らかの「役割」が付与されて、それが健康に影響をしているのではないかとということです。3つ目が「仲間意識と健康」です。やはり人と一緒に、時には競い合いながら時には励まし合いながら何かすることは非常に良い刺激になります。それもグループに参加してみんなまでやっているからこそ得られるものです。こうした、人と一緒にやるのが健康により良い影響を及ぼしているということです。

さらに家族形態別に見た孤食とフレイルの関係のデータでは、「誰かと一緒に住んでいようが一人暮らしであろうが、誰かと食べる人と比べると1人で食べる人が多い人の方が将来フレイルになりやすい」ということがわかりました。つまり、ご飯を食べるという事においても一人よりも誰かと一緒にの方がよりよいということです。

運動の話と食事の話を紹介しましたが、誰かが運動に誘ってくれるから運動を頑張れることもあるだろうし、友人や家族と一緒に食事を楽しむたくさん食べられるかもしれません。フレイルの3要素である「運動・栄養・社会参加」の3つとも大事ですが、「社会参加(つながり)」は、運動や栄養を下支えしている存在ではないか、全ての土台になっているのではないかと考えています。

運動・栄養を下支えする社会参加(つながり)

- フレイルの予防の3要素の中でも、**社会参加(つながり)は全ての土台である**
- ✓ 誰かが誘ってくれた運動を頑張れる
- ✓ 友人や家族と一緒に食事を楽しみ、沢山食べられる



3. 「つながり」のススメ

2020年1月以前のコロナ前とコロナ1年目の2020年8月では、「社会的孤立」という人との交流が非常に少ない人の割合が増しましたが、コロナ2年目以降改善傾向となりました。日常生活が徐々に戻ってきていることがデータでも明らかになっています。しかし、コロナを経てオンラインで集まるのが容易になった一方で、例えば、職場で会うから喋るとか、道端で会うから会釈するといった「無目的なつながり」が非常に減少したと思います。人同士の信頼感や、その人の人となりを知ることは、普段の会話などからが多いので、こうした「無目的なつながりや緩やかなつながり」を再構築し、大切にしていくことが重要になってくると考えています。

「つながり方」はいろいろあり、元気な時には働くことやボランティアでも何でもできますが、健康問題が増えてくると、つながる機会は変わってきます。したがって、高齢期のつながるポイントは、特に健康度に応じてつながり方を柔軟に変えていくことが大事になってくると考えています。また、「社会参加の方法(つながり方の方法)」も人それぞれで、例えば、町会活動を週7日やっているという方、それはまさに社会参加の日常化であり、素晴らしいことです。しかし誰もができるわけではないので、「がっちり社会参加」だけではなく「ちょこっと社会参加」する。これも一つの方法だと考えています。自分の買い物ついでに買い物代行ボランティアをする、出かけるついでに近所の方の見守りをする、何かのついでにやる活動も大事な社会参加だと考えています。どちらも皆さん自身にとっても、地域にとっても大切な社会参加です。生活の状況に応じてできる活動を考えていけばよいと思います。今はちょこっとやって、時間ができたらしっかりやる、今はしっかりやっているけど、時間がなくなったらちょこっとに変えていく、といった柔軟性を持つことも大切なポイントだと考えています。

海外の事例で、男性にターゲットを絞ったメンズシェッド(Men's Shed = 男たちの小屋)という、オーストラリアやイギリス、欧米諸国で非常に盛んな取組みがあります。ここでは皆さん大工仕事をすることによって社会貢献や社会的な役割を得ているのですが、この大工仕事を通して仲間意識を育んだりコミュニケーションをとっています。その際に Not "Face-to-Face," but "Shoulder-to-Shoulder"、つまり顔と顔ではなく、肩と肩を突き合わせ、横に並んで作業をするという方が男性には向いているということがポイントです。なるほどと思いました。つながりづくりが苦手な男性が、このような取り組みによって社会参加していくということは、日本でも大切なポイントだと思います。

フレイルは高齢期に大事という話をしました。「運動・栄養・社会参加」3つありますが、私の立場から言うと特にこの「社会参加(つながり)」が大切なポイントになると考えています。なぜかと言えば、高齢期には「つながり」は少なくなっていくので、特にその「つながり」に焦点を当てた考え方が大切になってくる。コロナ禍で一層深刻になりましたが、何かあった時にその「つながり」は簡単になくなってしまいやすいので、「つながり」に注目しながらフレイル予防に取り組むことは、高齢期には特段大事なことと考えています。健康状態や生活状況に応じて柔軟に変えていく。これが「つながりづくり」の大事なポイントです。そして「つながり」はすぐには増えません。「運動」であればこれを明日からやりますということができますが、「つながりをつくりましょう」では、明日友達100人つくりますということは難しいので、気楽にそして気軽に考えていくということが大切です。すぐにつな

りをつくるのではなく、「今あるつながりや、これまでのつながりを大切にする」ということも必要だと思います。

今日ご参加の皆さんは、地域の中で住民の方々にかような話をしたり、伝えたりする立場の方が多いと思います。地域でフレイル予防活動をすすめる上で、「つながり・社会参加」の大切さを人に伝えるのは難しいかもしれませんが、ぜひ今日お伝えしたポイントをかいつまんでご紹介いただくと、地域の中でフレイルを予防できる人達が増えるかと思っています。

まとめ

- **フレイルは高齢期に気をつけるべき健康課題**
- **フレイル予防の3つのポイントの中でも、「社会参加(つながり)」は特に大事**
 - ・ 高齢期にはつながりは少なくなりやすい
 - ・ つながり不足は、コロナ禍で一段と深刻に
- **でも、そんなに難しく考えることはない**
 - ・ 健康状態や生活状況に応じて柔軟に選択すればよい
 - ・ すぐにつながりが増えることはない：気楽に・気軽に考えることも大切