

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

村山 洋史

murayama@tmig.or.jp

 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター 研究所



本日の内容

1. フレイルとは？
2. フレイル予防に向けたつながり方
3. つながりのススメ
4. まとめ



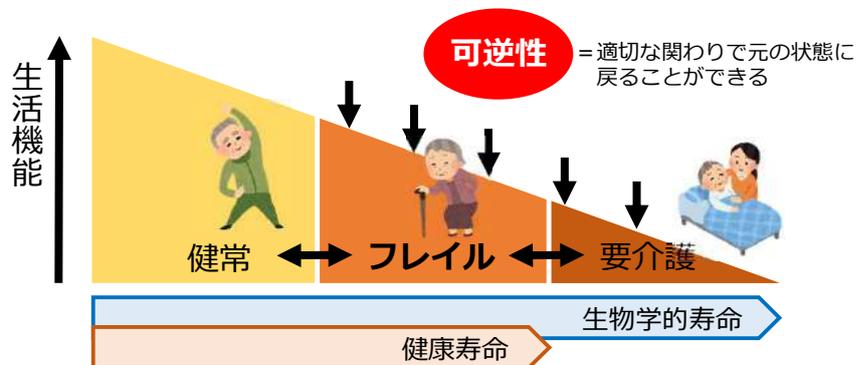
本日の内容

1. フレイルとは？
2. フレイル予防に向けたつながり方
3. つながりのススメ
4. まとめ



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

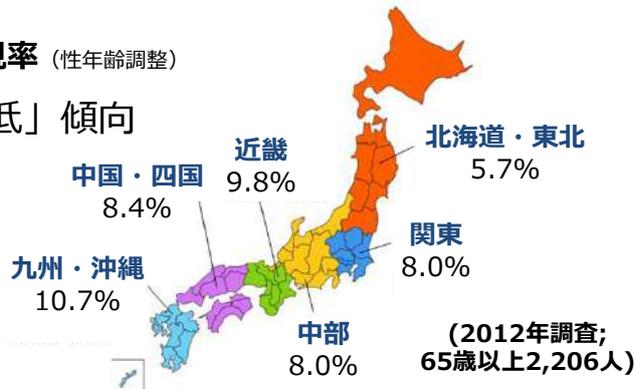
フレイルの出現率

全国での出現率 (95%信頼区間)	
フレイル (Frail)	8.7% (7.5-9.9%)
プレフレイル (Pre-frail)	40.8% (38.7-42.9%)
健常 (Robust)	50.5% (48.4-52.6%)

約半数がフレイルか
プレフレイルに該当

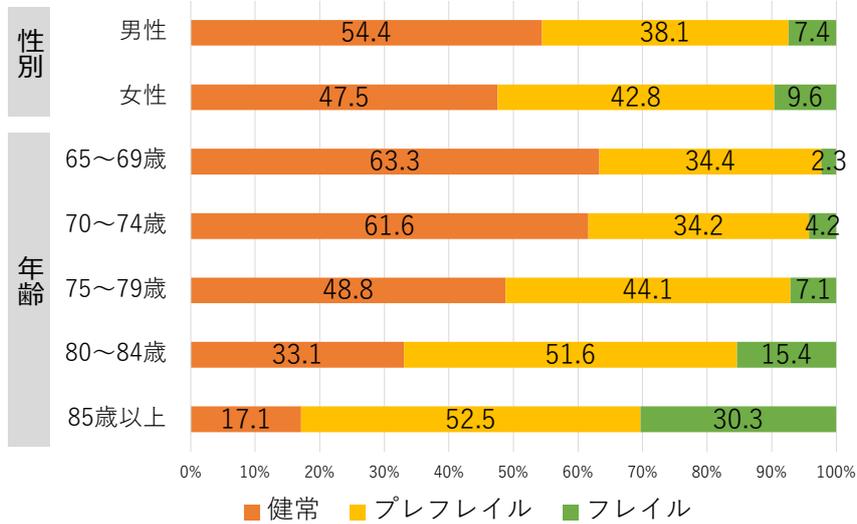
地域ごとの出現率 (性年齢調整)

✓ 「西高東低」傾向



Murayama H, Kobayashi E, Okamoto S, et al. National prevalence of frailty in older Japanese population: Findings from a national representative survey. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, 2020.

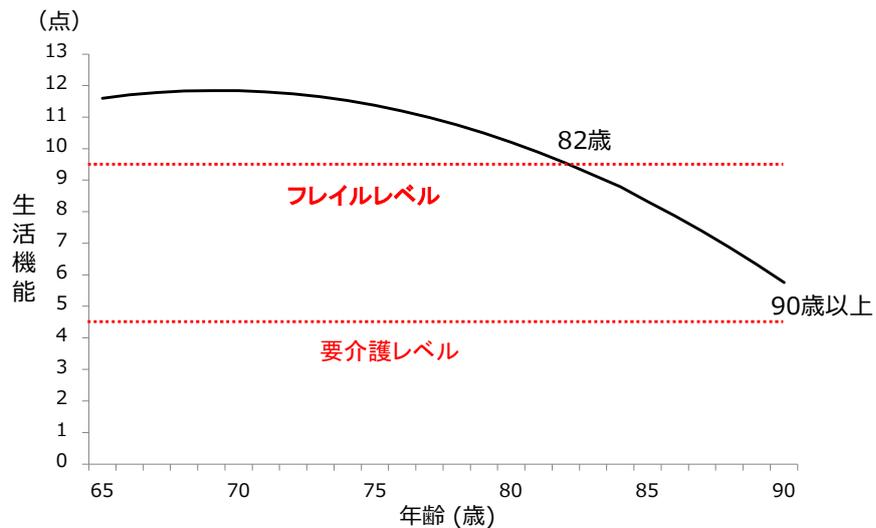
フレイルは女性、高齢ほど多い



Murayama H, Kobayashi E, Okamoto S, et al. National prevalence of frailty in older Japanese population: Findings from a national representative survey. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, 2020.

一般的な生活機能の加齢変化

群馬県草津町、健診受診高齢者15年間のデータを解析



※生活機能：老研式活動能力指標で測定

心身の活力や機能の衰え

東京都健康長寿医療センターの調査チームは、65歳以上の高齢者を平均7年間にわたって追跡調査した結果、要介護状態になるリスクがフレイル状態の人で、要介護状態にならない人よりも2.4倍高くなるという結果が出た。フレイル状態とは、要介護状態になるリスクが、自立した状態の人よりも高くなるが、要介護状態には至っていない状態を指す。フレイル状態は、日常生活の自立を維持する上で、重要な役割を果たしている。

要介護リスク フレイル2倍

メタボより影響大

フレイルとは、老化に伴い、筋力や骨密度が低下し、日常生活の自立を維持する上で、重要な役割を果たしている。メタボリックシンドロームは、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積を指す。フレイル状態は、メタボリックシンドロームよりも、要介護状態になるリスクが高くなる。フレイル状態は、日常生活の自立を維持する上で、重要な役割を果たしている。フレイル状態は、日常生活の自立を維持する上で、重要な役割を果たしている。



11月19日(日)

2017年(平成28年)

発行所: 群馬県草津町3丁目4番7号

〒373-8581 電話: 027-346-1561

毎日新聞大坂本社

群馬県草津町の
健診受診高齢者
1453名のデータを解析
(北村ら、日本公衆衛生雑誌、2017)

高齢期の要介護のなりやすさに関係するのは
メタボではなく、**フレイル!**

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

本日の内容

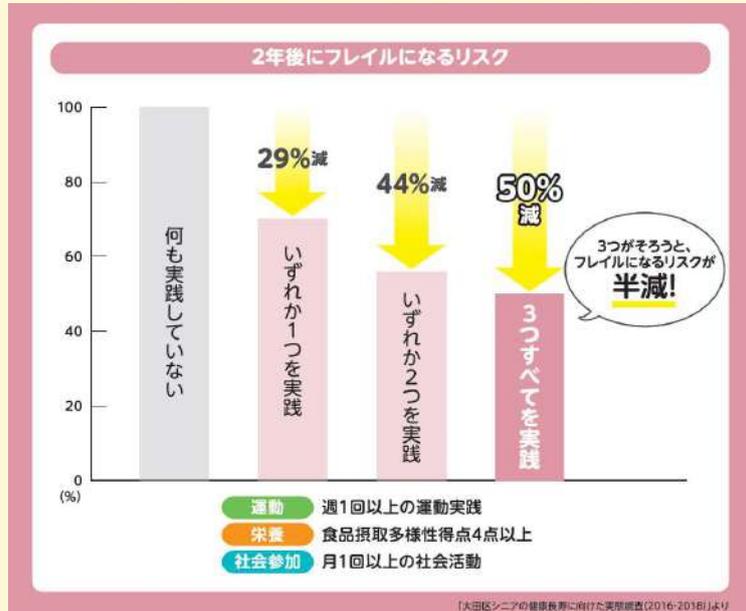
1. フレイルとは？
2. フレイル予防に向けたつながり方
3. つながりのススメ
4. まとめ



フレイル予防は、3プラス1で！



フレイル対策のポイントは、3つの柱をそろえること



5380名を2年間追跡

フレイル予防は、3プラス1で!



最も死亡リスクが高いライフスタイルは？

OPEN ACCESS Freely available online

PLOS MEDICINE

Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad^{1,2*}, Timothy B. Smith^{2,3}, J. Bradley Layton³

¹ Department of Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ² Department of Counseling Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ³ Department of Epidemiology, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316.



社会とのつながりとは？

家族や友人との関係



近所付き合い



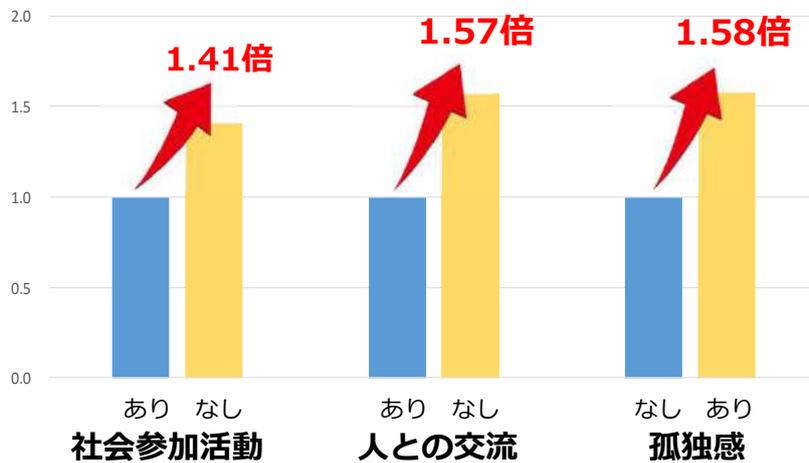
社会参加活動



家庭をこえた地域社会を基盤にして、同一の目的を有する人々が自主的に参加し、集団で行っている活動
例) 趣味活動、ボランティア、町内会・自治会、PTA

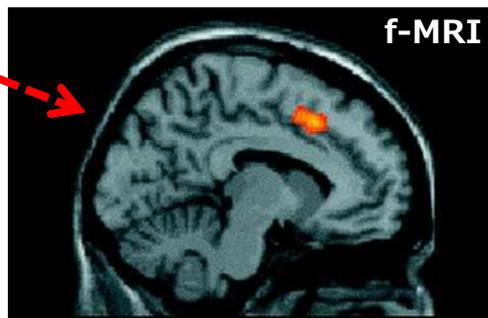
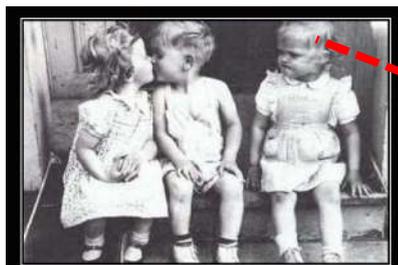
社会的なつながりと認知症

社会的つながりが少ないと、認知症になりやすい



Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC et al. Social relationships and risks of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Ageing Research Reviews, 2015

「つながっていない」ことの神経学的影響



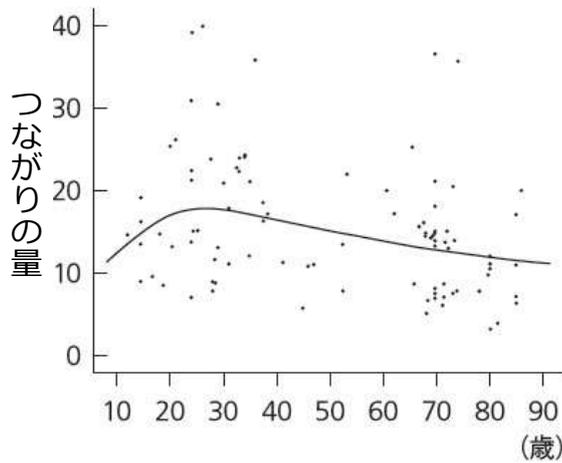
肉体的な痛みに対応する脳部位

ぜんぶたいじょうかい
前部帯状回

孤立を味わうと肉体的苦痛と同じ脳内処理が行われる
(同等のストレスを被る)

Eisenberger et al., Science, 2003

生涯にわたるつながり量の変化



出典:Wizus C, Hänel M, Wagner J, et al. Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. Psychological Bulletin 2013; 139(1): 53-80. (論文より筆者が図を作成)

基本的に
加齢と共に縮小

加齢に伴う
生活機能の低下

+



フレイル予防に向けたつながり方：3つのポイント



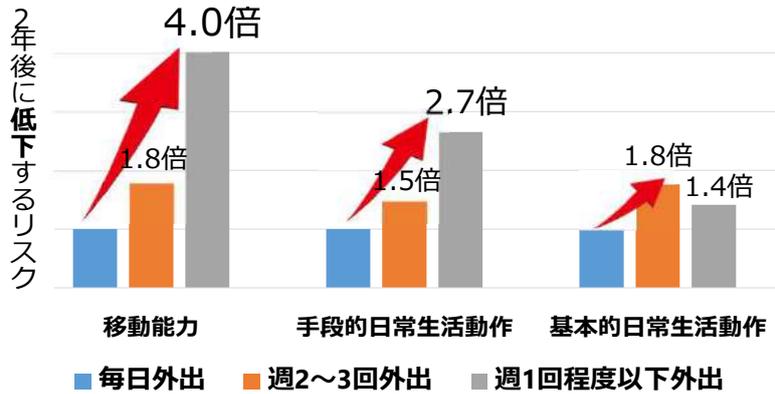
外出しよう：根拠

1日1回+

外出しよう



毎日外出しない人は、毎日外出する人に比べ、移動能力や手段的日常生活動作が低下しやすい



Fujita K, et al. Frequency of going outdoors as a good predictors for incident disability of physical function as well as disability recovery in community-dwelling older adults in rural Japan. 2006

外出しよう

1日1回+

外出しよう



- きっちりした予定がないとダメ？
- 外出する理由は何でも良い(例: 犬の散歩、コンビニ)
- 意識して出掛ける用事を作るようにする

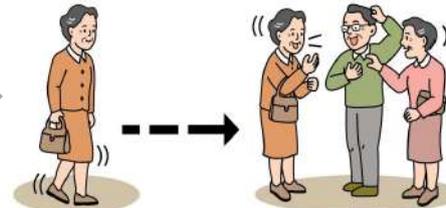
外出は身体と頭を活性化させる

アクティビティ (身体活動) + コミュニケーション (認知活動)

今の時代、インターネットでもつながれるよ～



でも…



足腰の衰えを防ぐ

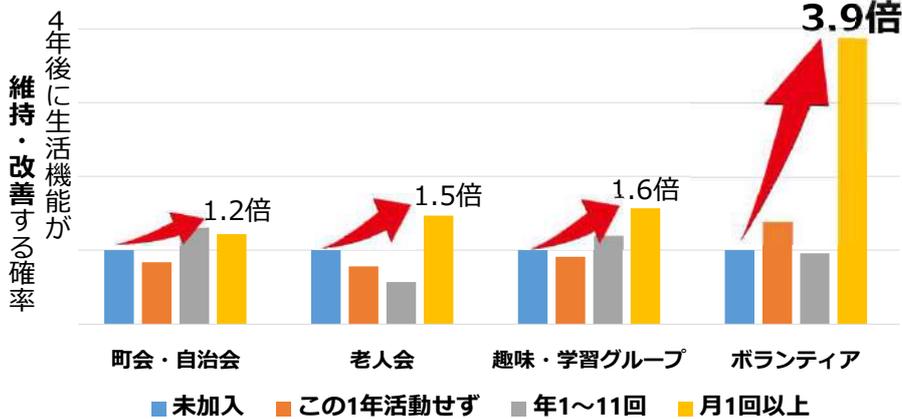
認知機能の衰えを防ぐ

高齢であるほど
実際の外出行為が大事になる

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう：根拠



未加入者に比べて、**月1回以上**活動している方が、生活機能が維持・改善しやすい



Nonaka K, et al. For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study. 2017

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



楽しさ・やりがいを見つけたい！

さて、何をしましょうか？

地域貢献

- 清掃
 - 見守りパトロール
 - 子どもへの絵本読み聞かせ など
- 身近なこと・得意なことを探してみよう。

趣味

- 絵画サークル
 - 史跡探索
 - 料理教室 など
- 共通の興味なら、みんな楽しく取り組めます。

学ぶ

- 歴史
 - 語学
 - パソコン など
- 仲間と一緒に、学びのときを楽しんでみませんか。

働く

現役時代のようにバリバリ働きたいわけではないけれど、仕事を通じて社会とつながりたい、生きがいを得たい場合は、シルバー人材センターなどに問い合わせよう。

集う

特別な活動でなくとも、友人・知人などと集まっておしゃべりするだけでもOK。楽しいひとときを過ごしましょう。

活動の優劣なんてない

自分が楽しめるなら何でもOK！

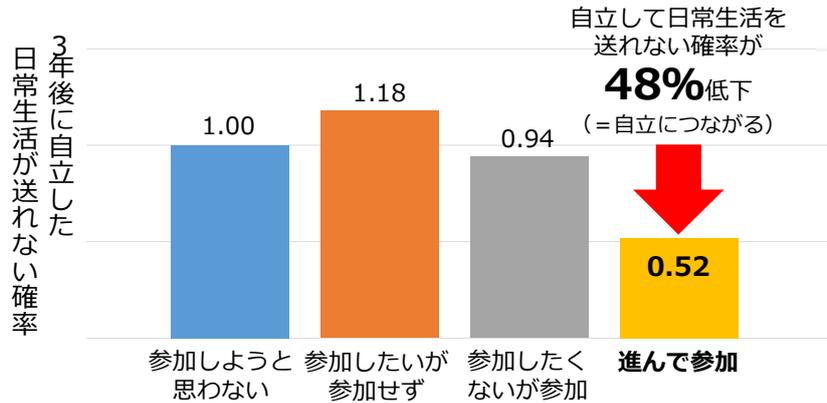
- でも、頑張りすぎは要注意
- 頻度が多すぎると、健康に悪影響がある／燃え尽きやすいという報告も

1. やりたい活動を
2. 自分のペースで
3. 無理なく
やっていく

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

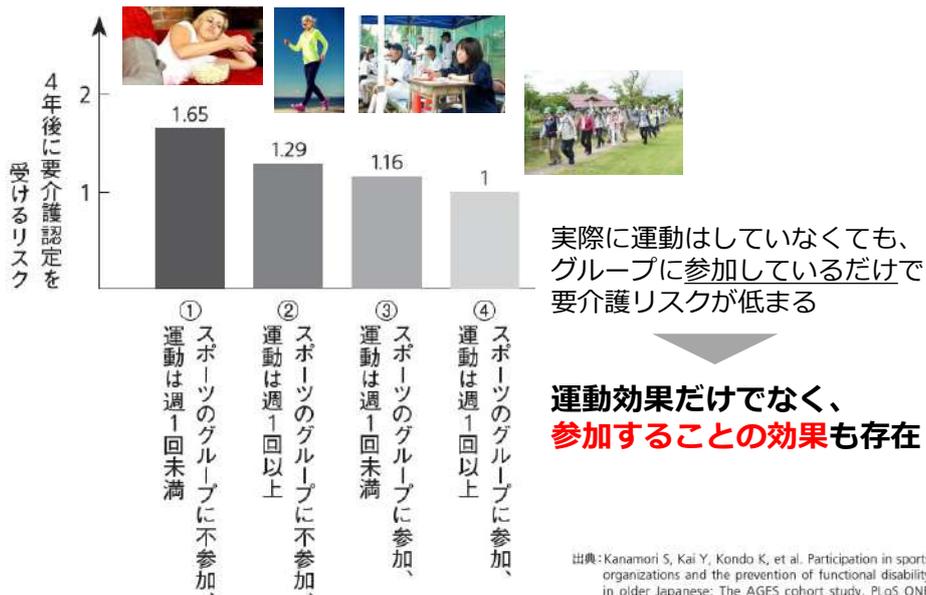


やりたい活動をしている人の方が
フレイル・要介護状態になりにくい

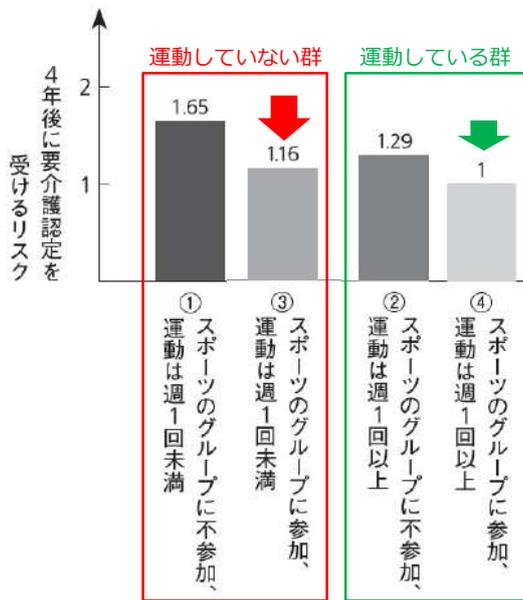


Fujiwara Y, et al. Does willingness to engage in volunteer activities predict BADL disability among Japanese rural community-dwelling elderly residents? A 3-year prospective study. 2015

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



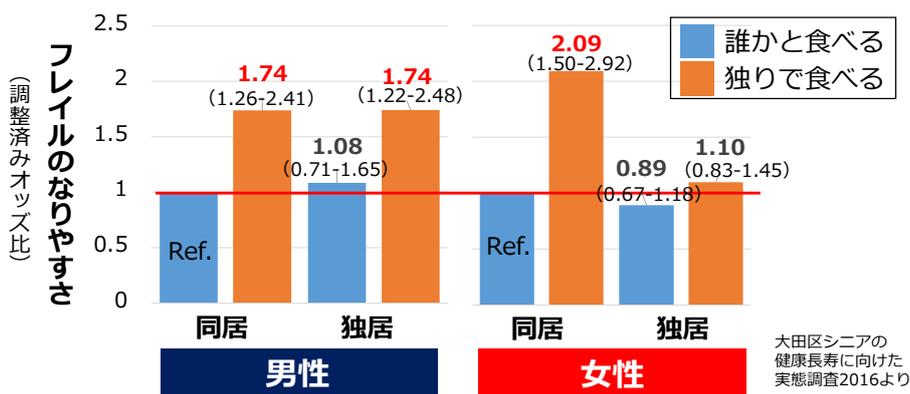
グループ参加・運動頻度と要介護リスク



Point メカニズムは？

- ① 笑い与健康**
 - 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 役割与健康**
 - 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**ことができている
- ③ 仲間意識与健康**
 - 競い合い、励まし合いながら**刺激**を受けられる

家族形態別にみた孤食とフレイルの関連



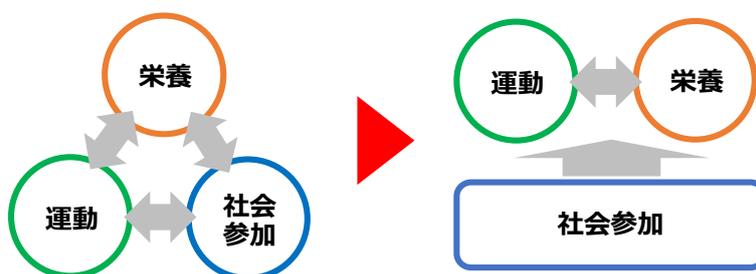
Point つながりの中で食べた方が摂取栄養も良好

- 1人だと…
- 好きな物だけ食べがち (偏り)
 - 黙々と食べて、早食いになりがち



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なら、食事も楽しく沢山食べられる



本日の内容

1. フレイルとは？
2. フレイル予防に向けたつながり方
3. つながりのススメ
4. まとめ



新型コロナによるつながりの変化

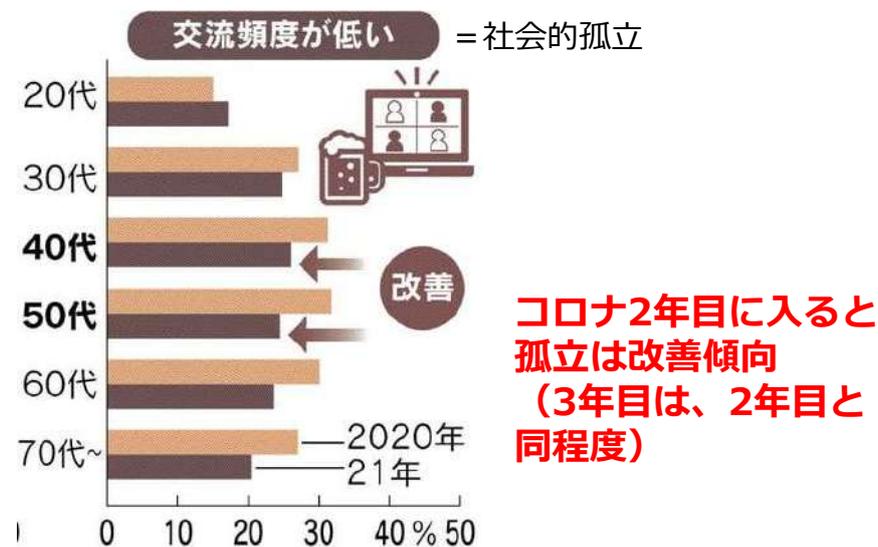
社会的孤立者の割合

Murayama et al. Int J Environ Res Public Health, 2021

		2020年1月以前	2020年8月	差
男性	15-19歳	23.4%	26.2%	+2.8%
	20歳代	26.7%	31.4%	+4.7%
	30歳代	28.1%	35.0%	+6.9%
	40歳代	31.8%	39.7%	+7.9%
	50歳代	29.8%	39.0%	+9.2%
	60歳代	26.5%	36.4%	+9.9%
	70歳代	24.8%	36.0%	+11.2%
	合計	28.0%	36.1%	+8.1%
女性	15-19歳	12.9%	16.5%	+3.6%
	20歳代	15.5%	18.7%	+3.2%
	30歳代	15.4%	20.8%	+5.4%
	40歳代	18.2%	24.7%	+6.5%
	50歳代	18.8%	25.5%	+6.7%
	60歳代	14.8%	22.6%	+7.8%
	70歳代	16.7%	23.9%	+7.2%
	合計	16.4%	22.6%	+6.2%

コロナ禍が続く中でのつながりの変化

日本経済新聞朝刊3面 (2021年12月31日)
AERA (2022年2月28日号)



いろんなつながり方の形

- 目的が明確！「目的的なつながり」
(例：共通のミッションや趣味を通じたつながり)
- なんとなくの「無目的なつながり」
(例：職場で会うからしゃべる／道で会うから会釈するような関係)

- コロナ禍では「無目的なつながり」が減少

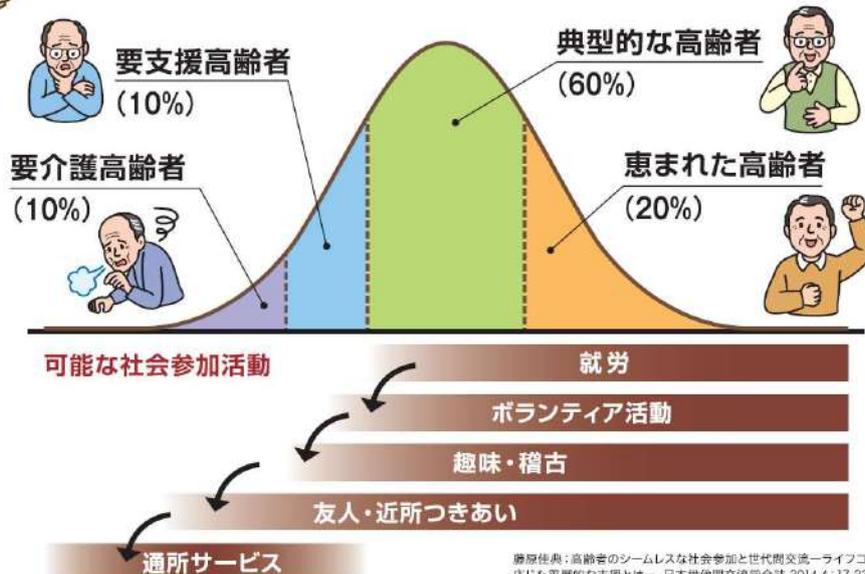
→でも大事！

人同士の信頼

ひとり
為人を知る

- 「無目的なつながり」(=ゆるやかなつながり)を再構築していくことが大切

Point その1: 健康度に応じてつながりましょう





その2: 気軽に社会参加をしてみましよう

 もっと気軽に考えてみましょう

がっつり社会参加

- 社会参加の日常化



ちょこっと社会参加

- 何かのついでに社会参加
 - 自分の買い物ついでに、買い物代行のボランティア
 - 出掛けるついでに、近所の方の見守り

- ✓ どちらも、あなたにも地域にも大切な社会参加
- ✓ 今の生活の状態に応じて、取り組み方を決めれば良い

海外の事例

Men's Shed (男たちの小屋) : オーストラリア、イギリスなど



- 男性達が、大工仕事をして社会貢献・社会的な役割を得る
- 男性は会話は苦手だが、大工仕事を通して仲間意識を育み、コミュニケーションを取る
- Not "Face-to-Face," but "Shoulder-to-Shoulder"

本日の内容

1. フレイルとは？
2. フレイル予防に向けたつながり方
3. つながりのススメ
4. まとめ



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

参考図書

「つながり」と健康格差 なぜ夫と別れても妻は変わらず 健康なのか

ポプラ社 (新書)
価格：800円+税

