

フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言 【要点】

フレイル予防啓発に関する有識者委員会

フレイルの概念及びその特徴と構造

フレイルの概念と特徴【図1】

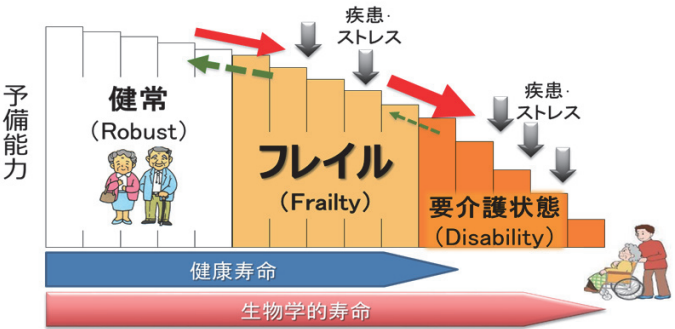
- 加齢が進むに従って徐々に心身の機能が低下し、日常生活活動や自立度の低下を経て、要介護の状態に陥っていく。この心身機能の著明な低下を示す状態を「虚弱」(frailty) と一般的に呼んでおり、要介護の原因として非常に重要であり、複数の要因によって健康な状態から要介護状態に至る中間的な状態と考えられている。
- しかし、健常と要介護の中間地点（すなわち、不可逆的な生活機能障害に至る前段階）の時期でもあるため、適切な介入及び本人の日常生活における前向きな行動変容により「可逆性」を十分に期待できる状態でもある。

フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性

- 2040年には、85歳以上人口が1000万人を超える。ハイリスクアプローチ（フレイルになってしまった個々の人への専門職による対応）だけでは不十分

フレイル とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態

- ①健康と要介護の中間の時期
- ②多面的な要因が関係（身体的な衰えに心理的・社会的要因なども影響）
- ③適切な介入により機能を戻すことが出来る時期（可逆性）

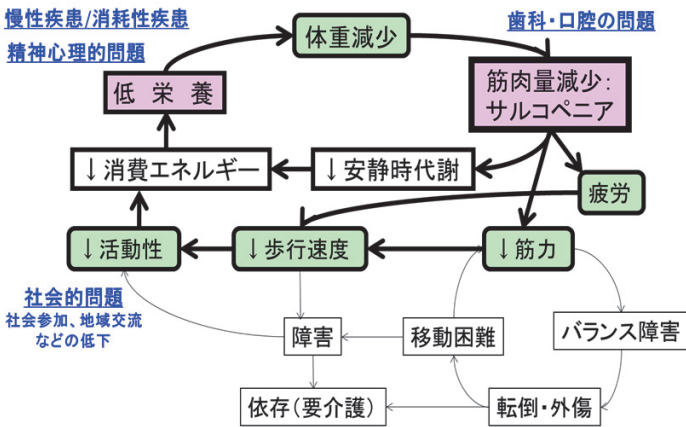


フレイルの概念（葛谷雅文. 日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変）

フレイルの構造【図2・図3】

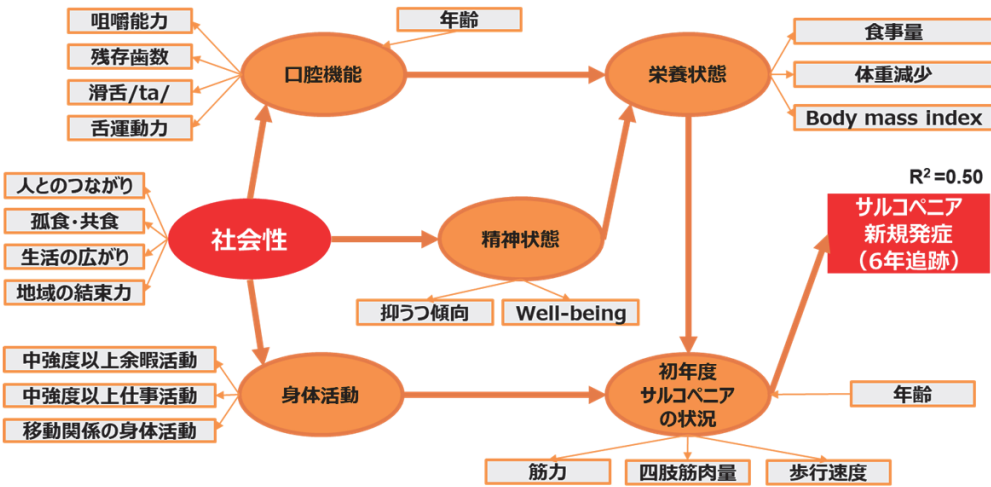
- フレイルの進行の過程では、多様な要素が複合的に影響する。
- 特にフレイルサイクルが基盤となり、さらに社会参加の低下がサルコペニアに繋がる流れを念頭におき、栄養（食事や口腔機能の維持）、身体活動、社会参加という三本柱が重要。この場合、特に社会参加の維持・向上に留意することが重要

フレイル・サイクル



(Xue QL, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 63(9):984-990, 2008より引用改変)

サルコペニア（筋肉減弱：身体的フレイルの大きな原因）に対する仮説モデル検証法による社会性の重要性



(Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 22(5):384-391, 2022より引用改変)

フレイル予防及びフレイル予防のポピュレーションアプローチの概念と考え方

フレイル予防の概念

フレイル予防とは、「できる限りフレイルになるのを防ぐこと及びフレイルの進行を遅らせること（進行した状態から戻らせることを含む）」をいい、介護予防の早期対応に相当

フレイル予防のポピュレーションアプローチの概念

フレイル予防のポピュレーションアプローチとは、行政や産業界などが、それぞれあるいは連携して、地域住民の集団（健常な人・プレフレイルとフレイルに該当する人すべて）に対して行うフレイル予防の啓発（一次予防）から環境整備（ゼロ次予防）に至る一連のフレイル予防の対策の展開の体系

フレイル予防のポピュレーションアプローチの考え方

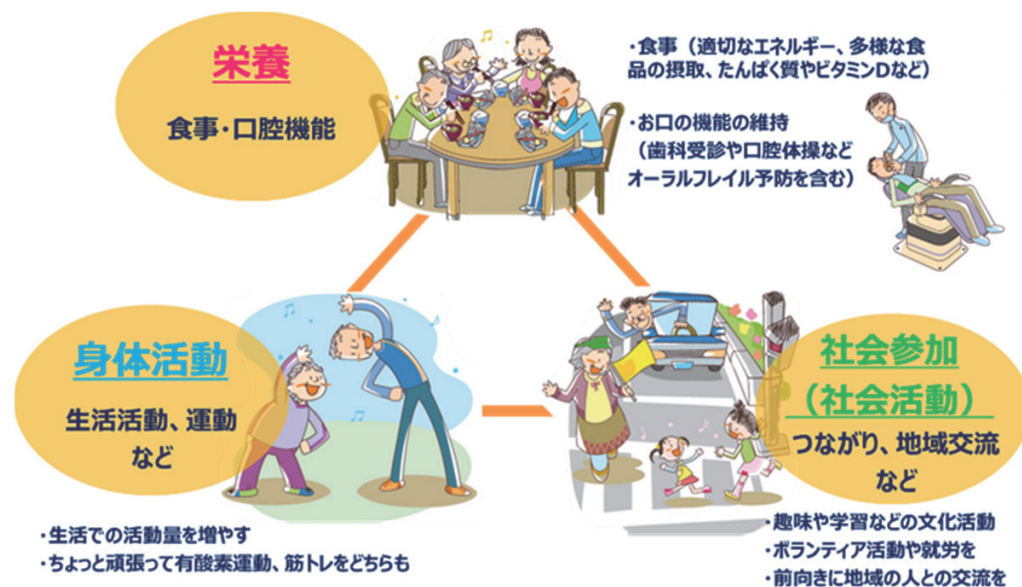
- 行政、産業界、教育界などの各分野が一体的に取り組むことが重要
- 一次予防として、自助互助の生み出す力を大切に、分かりやすい行動指針を示すことが必要。併せてゼロ次予防を行うことが重要
- 各実践現場の担当者が フレイルの特徴・構造や行動指針の根拠となるエビデンスを正しく理解することが重要。また、フレイルの概念の特性を十分に踏まえた新たな手法の開発が重要

ポピュレーションアプローチにおける行動指針の内容

- 行動指針は、直近のエビデンスに基づいてフレイルの多面的な要素に着目した三本柱（1つより2つ、2つより3つの方が効果が高い）を基本において一般向けと担当者向けに分けて提示

栄養（食事・口腔機能）、身体活動（運動を含む）だけでなく社会参加（社会活動）も非常に重要との認識の下で、三本柱により構成

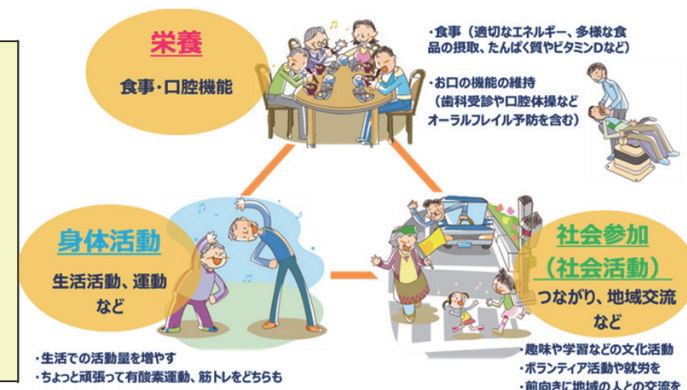
【図】



フレイル予防につながる三本柱（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図）

行動指針の三本柱の具体的内容

- フレイルとは、健常な状態と要介護状態の中間地点で、筋力や心身の活力が低下した状態です。
例：「おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすく何をしても面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」など。
- 筋肉減弱（サルコペニア）に代表されるような身体的な虚弱のみならず、うつや認知機能低下などのこころ／認知の虚弱、さらに閉じこもり、困窮、孤食などの社会性の虚弱を含む多面的な要素が関連しながら、自立機能が低下してしまいがちです。一方で、フレイルは適切な行動により、元に戻ることもできる状態（すなわち可逆的）でもあります。
- フレイルを予防、改善するためには、フレイルの多面的な要素を意識した日常生活のひと工夫が必要になります。すなわち「（１）栄養（食事・口腔機能）、（２）身体活動（運動を含む）、（３）社会参加（社会活動：つながり、地域交流など）」に気を付けることが重要です（右図）
- 三本柱の取り組みは、１つよりも２つ、２つよりも３つと複数の柱に取り組むことで、よりフレイル予防に効果があります。



（参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図）

【三本柱の具体的な取り組み：具体的な行動指針】

◆食事・食習慣

- ・栄養の基本は「３食の食事」です。必要な栄養素をバランスよくとるためにも、できるだけ３食とり、主食・主菜・副菜を組み合わせながら、いろいろな食品を食べましょう。
- ・食習慣に関する重要な５つの視点（①体格や適正体重、②摂取エネルギー、③食品多様性、④摂取たんぱく質、⑤ビタミンＤ）に対して、具体的な推奨内容を提示します。
- ・痩せがフレイルにつながり易く、BMI (kg/m²)が18.5未満で低栄養、21.5未満でも要注意。
- ・フレイルの予防のためには、低栄養にならないよう十分な量のエネルギー摂取が必要です。
- ・１日少なくとも４食品群以上、できれば７食品群以上を目指しましょう。
- ・健康な高齢者は１日に体重1kgあたり1.0～1.2g、すでにフレイル・サルコペニアの基準を満たす場合は1.2～1.5gのたんぱく質を積極的に摂りましょう。
- ・たんぱく質に加えてビタミンＤの摂取も大切です。

◆口腔機能

- ・口腔機能の些細な衰えは軽視されがちですが、噛めないために柔らかいものばかりを選ぶようになると、口腔機能のさらなる低下を引き起こすという負の連鎖に陥ります。
- ・口腔機能の些細な衰えが積み重なった状態を「オーラルフレイル」といい、全身のフレイルや要介護につながる悪循環の入り口になります。
- ・よって、より早い段階から、自身の歯を守り、硬い物を食べられる状態を保つなど、口腔機能を高める努力がとても大切です。
- ・元氣な歯を保つことが大切です。毎日の歯磨きを２回以上実施し、また、かかりつけの歯科医を持ち、少なくとも年に１回は通院しましょう。
- ・毎日の食事の中で、噛み応えのある食品を選ぶことは噛む力の維持にも重要です。
- ・口腔体操などで口を意識して動かすことも機能の維持・増進に大きく影響を与えます。
例）口腔体操トレーニング、音読やカラオケ、ガムなど

◆身体活動（運動を含む）

- ＜身体活動＞
- ・身体活動は、スポーツや運動だけでなく、家事などの生活活動の全てを含みます。また、高齢者のフレイル予防に有効です。
 - ・散歩や買い物など、今より一日さらに10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めて、一日合計6,000歩を目指しましょう。
 - ・座位行動（座りっぱなし）が多い傾向ならば、改善した方が良いでしょう。
- ＜運動＞
- ・有酸素運動（ウォーキングなど）、レジスタンス運動（重りや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング）は、フレイル予防の効果が期待されます。これらの運動をバランスよく組み合わせ、週２～３回行うことが推奨されます。また、認知機能の向上にも有効です。
 - ・レジスタンス運動は、対象者の状態に適した運動を実践することが重要です。また、運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。

◆社会参加（社会活動）

- ・加齢や病気などによる健康の喪失、親しい人々との死別による喪失体験などをきっかけとして、社会とのつながりを失うと、生活不活発となります。その結果、意欲や食欲低下、栄養の偏り、筋肉量減少・筋力低下などの多様な状態につながります。
- ・したがって、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口と言われています。人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。
- ・週１回以上、別居家族・親族や友人・知人と連絡を取り合うことを心がけましょう。
- ・少なくとも１日に１回程度は外出（お出かけ）しましょう。フレイルになっても週１回以上外出することが健康維持に大切です。
- ・また、運動だけではなく、文化活動と地域活動などの運動以外の活動に複数参加することでフレイル予防に大きく役に立ちます。
- ・就労は達成感により生きがいを感じやすく、それが健康にもよいと言われています。健康状態や体力に応じたパートタイムでも健康に対して効果的です。

フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開の手法（１）

基本的な考え方

- ・ 介護保険事業の一般介護予防事業等の担い手としての市町村等が重要。併せて様々な団体、特に産業の役割に注目
- ・ 行動指針を土台としつつ、フレイル予防の特性に留意した展開手法の新たな開発が重要

フレイル予防の特性に留意した新たなポピュレーション

アプローチの展開手法

（一次予防を中心に）

- ・ 新しい概念であるフレイルの認知度を上げるため、標語設定等が必要
- ・ フレイルの兆候は、気づきやすく、自分事化しやすいという特徴があることから、一定の地域住民の集団に対し、一定の質問や測定を行い、住民の行動変容に繋げる手法が必要。実践例として、後期高齢者制度の質問票方式、基本チェックリスト方式、住民主体のフレイルチェック方式を提示
- ・ 誰でもフレイルとなる可能性があり、フレイル予防の啓発活動は、高齢者自身の気づきと高齢者同士の互助意識を呼び起こしやすい。行政の広報だけでなく日々の生活での住民相互の活動の影響力には大きなものがあることを再認識する必要。行政の担当者や専門職が、地域住民自身の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、側面から支援するという姿勢が極めて重要

- ・ 小売店舗等の地域の経済活動拠点は、ポピュレーションアプローチにおいて極めて重要。地域の経済活動主体は、顧客ができる限り元気で自立し、店舗に来てもらうことが経済活動発展につながるというメリットがあり、Win-Win関係。地元市区町村と地域の経済活動主体とが積極的に連携してフレイル予防の啓発活動を行うことが合理的
- ・ 産業の事業活動としても、フレイル予防の行動指針に沿った業界の自主的なビジネスモデルが、国（経済産業省）のヘルスケアサービス振興政策の指導に沿い発展することを期待。フレイル予防分野における情報関連ビジネスが発展することも期待
- ・ 超高齢化と人口減少が先行的に続いている地方部で、フレイル予防のポピュレーションアプローチの発展形としての高齢者が主体になったまちづくりの展開の事例が出てきている。全国に向けての貴重な参考として、今後、益々このような手法の開発を期待

（ゼロ次予防の重要性）

- ・ 栄養の柱では、フレイル予防に適した食品の開発とそれらを手しやすい環境づくりや共食の機会を増やす上での子ども食堂などコミュニティの人たちが共に食事をできる環境整備など、身体活動の柱では、歩きやすいウォカブルな環境などによる効果を期待

フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開の手法（２）

- 緑や食料品店の多い地域でうつが少ないことなど三本柱に限らない多くのメカニズムを通じて、社会環境がフレイルと関連しうる。このようなゼロ次予防の大きな可能性を追究するために、データの蓄積による研究が望まれる。

（フレイル予防の面から見た「就労」の意義）

- 就労を介して身体活動、知的活動、外出・規則正しい生活習慣や対人交流の機会が維持・向上することにより、身体・認知機能の低下を抑制することが期待される。
- 就労をはじめとする社会活動については画一的な効果を産みにくい可能性がある。就労を通じた社会参加を促す際には、高齢者個々人の価値観や趣向といった主観的判断に配慮することが前提である。

フレイル予防のポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連携

- フレイル予防のポピュレーションアプローチにおける質問や計測は、フレイルに関する対象者の弱みや強みを自覚してもらい気づきと行動変容に繋げることを目的として行う。一方、ハイリスクアプローチの費用対効果を上げるうえで、ポピュレーションアプローチにおける質問や計測の手法でハイリスク者を抽出する方式も有効であり、併せてフレイル予防の体系化が求められる。
- 一つの試みとして、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施において用いられている質問票で絞り込んだ対象者に住民主体のフレイルチェック参加を促し、その上で見いだされたハイリスク者を一定のハイリスクアプローチに繋いでいくという方式の流れが検討されている。基本チェック方式の活用も含めて多様な方式が考えられる。

フレイルに関するデータの解析やポピュレーションアプローチの効果の計測などの調査研究の重要性

- 後期高齢者医療制度の質問票方式、基本チェックリスト方式、住民主体のフレイルチェック方式などのツールにより蓄積されたデータについては、介護保険における要介護認定が行われた者に関するデータを突合して解析したエビデンス研究が出始めており、調査研究領域の連携協力体制の構築が期待される。
- フレイル予防のポピュレーションアプローチについては、ゼロ次予防を含めてその実際の効果がどの程度生じているか等の効果検証も非常に重要である。
- 今後、高齢者の医療介護の連携が一層重要になる中で、フレイルと慢性疾患との関係に関する研究は極めて重要である。

幅広い関係者によるフレイル予防推進活動の展開への提言

（１）フレイル予防のポピュレーションアプローチは大きな可能性を持っている

フレイル予防のポピュレーションアプローチには、全国各地域の住民が超高齢・人口減少という危機を前向きに受け止めていこうという方向に行動し始める一つの契機として大きな可能性を秘めている。

（２）超高齢・人口減少社会において、今なすべきことの一つは国を挙げたフレイル予防のポピュレーションアプローチである

まず、今なすべきことの一つとして重要かつ可能なことは、自助・互助の精神を大切にし住民主体の気づきと希望のある前向きな活動を引き出すフレイル予防のポピュレーションアプローチに幅の広い関係者が国を挙げて一丸となって取り組むことである。

（３）フレイル予防推進会議（仮称）の設置を求める

以上の基本認識の下で、上記で取りまとめた当有識者委員会の見解を踏まえて、地域住民主体という理念を第一に置き、行政、産業、教育等公私の各分野でフレイル予防のポピュレーションアプローチの展開に賛同する様々な関係者からなる「フレイル予防推進会議（仮称）」が設置されることを求めたい。

