### 1 なぜ「運動」「栄養」「口腔機能」なのか

~フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについての啓発を~

各手引を通覧してわかることはキーワードと言うべきものが共通して出ていることである。 介護予防・重度化予防の取り組みには対象となる高齢者の状態を理解することが大切である。 「フレイル」「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」、これらは専門職だけではなく、地 域包括支援センター等行政職、また高齢者本人・家族も理解しておく必要がある。

人が加齢等により虚弱になっていく要因や仕組みを知り、生活の中でも身近な言葉にしておくことは、個人のまた社会全体での予防意識を高めることができる。

以下「フレイル」「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」について概説する。

#### 0フレイル

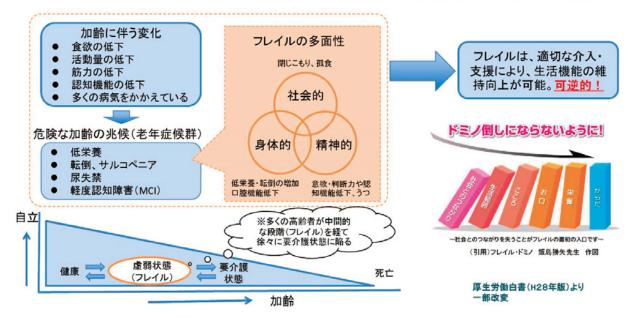
(Frail) 英語。弱さ等を表す。従来「虚弱」と呼称されていた高齢者の状態を日本老年医学会がフレイルと提唱。多面ではあるが「フレイル」の段階で、適切な介入・支援により、生活機能の向上は可能であることを啓発している。

(図1)のようにフレイルは身体、精神だけでなく社会的な要因も複合的に影響し合って おり、特に閉じこもりや孤食など対人、社会的なつながりが乏しくなることからフレイルが 始まるとも指摘されている。

フレイルの予防には、運動、栄養、口腔機能(噛む、飲み込む、話す等)サポートに加えて社会参加が重要である。仲間との交流や趣味、ボランティア活動などの社会参加により、社会とのつながりの狭小化がこころやからだにまで影響してしまうドミノ倒しにならないように留意したい。

#### <図1>フレイル

# 「フレイル」とは 加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活 機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。



#### 〇サルコペニア

(Sarcopenia) ギリシャ語、サルコは筋肉、ペニアは減少、衰えを意味。筋肉減弱症。 加齢や疾患で筋肉量が減じ全身の筋力低下をきたす。フレイルの要因、歩行困難や要介護状態の誘因となる。 運動や栄養ともつながりが大きくそれらに留意することが予防と対策となる。

\* サルコペニアの評価法には「指輪っかテスト」(ふくらはぎの太さを自分の指で測る) などが紹介されている。

(飯島勝矢監修 東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブック 2016 より)

#### 〇ロコモティブシンドローム

(Locomotive syndrome) 英語、ロコモーションは運動、移動の意。運動器症候群。 運動器とは骨、関節、筋肉、神経等で構成する、立つ、歩くなど人体の動きを司るもの。

加齢や疾患により膝の痛みや筋力の衰えなどから転倒したり、閉じこもりがちな生活になり、結果要介護状態に陥る大きな要因になる。健康寿命(図2)の延伸には日常の運動器の健康維持が大切とされ、日本整形外科学会が予防啓発のために提唱した。

ロコモ対策には日常の効果的な運動のほか、栄養改善、口腔機能向上など多面的な取り組みが必要である。

\*運動面でのロコモにかかる評価には「立ち上がりテスト」や「2ステップテスト」などがある。

<図2>平均寿命と健康寿命の推移(厚生労働省白書)

#### ◎引用参考文献

私たちの街で最期まで(求められる在宅医療の姿)日本在宅ケアアライアンス

## (年) 【男性】 (年) 【3 90



