

75歳以上、85歳以上の人口が増え、「若い」が国民にとつて身近なものになりつつある。加齢に伴い進行するフレイルの予防は、国民全体が自ら意識し、主体的に取り組まなければならぬテーマだ。一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会の理事長であり、東京大学客員研究員の辻哲夫氏とノバケアCEOの岡本茂雄氏に、現在の日本におけるフレイル予防の動向、さらにその本質について語ってもらった。



一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会理事長
東京大学客員研究員
辻哲夫氏

岡本 日本におけるヘルスケアの歴史の中で、なぜ今フレイルなのか。そしてフレイルとはどういう状況を指すのかを教えてくださいませんか。

辻 「ヘルスケア」というのは広い概念で、医療と介護両方を含みます。日本の高齢化に伴うヘルスケアの課題の変遷を述べると、まず日本における疾病構造が急性疾患から慢性疾患に移行しています。慢性疾患とは、多くの場合メタボリックシンドロームから始まる生活習慣病です。それと同時に、高齢化が進むにつれ加齢による心身の衰えを抱える人が増えています。これがフレイルです。健全な状態と要介護状態の中間にあたる状態のこと

とを言います。2014年には、日本老年医学会が国民の予防意識を高めるためにこの状態を「フレイル」と呼ぶことを提唱しました。

岡本 加齢に伴うフレイルは病気ではありません。この点で生活習慣病とは異なりますね。フレイルは加齢に伴う衰えである以上、制御ができないようにも思えます。「フレイルを防ぐ」とは、具体的にどういうことを指すのでしょうか。
辻 第一に、フレイルにならないよう防ぐことを指します。第二に、フレイルの状態から元に戻せる可能性が高い、つまり可逆性があるということ。さらに、フレイルの進行は遅らせることができることも学術研究

フレイル予防、国民全体に波及

行政と産業が共働 早期から啓発を



通いの場、行動変える拠点に

で分かってきました。岡本 どういったことがフレイル予防に効果的なのでしょうか。

辻 予防の3本柱は、「栄養」「運動」「社会参加」です。栄養と運動のどちらか一方が欠けると負のサイクルが起きフレイルが進行しますが、その大本には「社会性の欠如」があることが学術的に解明されています。つまり、この3本柱を同時に行うことが重要ということですね。

岡本 「社会参加」が予防に重要とされるのも、フレイルが病気とは異なることを示していますね。辻 老いの過程では、フレイルは多面的に進行するというメカニズムの学術的な

解明が進んでいます。これをもとに、具体的な予防施策を打つ必要がある。エビデンスに基づいてこそ確信を持って介護予防のアプローチができるのです。

岡本 そのアプローチについてもお聞きしたい。フレイル予防では、地域住民の集団全体に働きかける「ポピュレーションアプローチ」を行うのですか。

辻 日本は今後40年に向けて85歳以上の人口が急増し、その数は1000万人に達します。85歳以上の人口における現在の平均要介護認定率は約6割です。老いというのは病気と違って万人に訪れる避けられないものですが、かなり弱ってからの対応には限界

があります。フレイルの段階であれば進行を遅らせることができるため、元気づけから広く地域住民全体にフレイル予防のポピュレーションアプローチを行うことが重要です。

岡本 ここがリスクが高い人をあらかじめ絞り込んで専門家が介入し予防する「ハイリスクアプローチ」とは異なるのですか。

辻 要介護の手前のハイリスクの段階で専門職が介入するだけでは限界があります。地域住民全体の行動変容を目指すポピュレーションアプローチの手法を確立し、「運動論」として全国に広めていかなければならないと考えています。岡本さんを含むこの分野

エビデンスに基づく政策が要

ノバケアCEO

岡本茂雄氏



を代表する有識者が構成する「フレイル予防啓発に関する有識者委員会」が、昨年12月にフレイル予防に関する「声明と提言」を出しました。私が理事長を務める一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会が事務局です。ポピュレーションアプローチを中心とした学術的根拠に基づくフレイル予防を、産官学民一体となって取り組むべきという

〈1面へ続く〉

Panasonic

スムーティシリーズに 新登場!

室内での使用に配慮

- 姿勢よく歩きやすい
- 狭い所で旋回しやすい
- 大型車輪で凹凸面に強い

運ぶ・手を伸ばすに配慮

- モノを載せて運びやすい
- テーブルで使いやすい高さ
- ソファからも手が届きやすい



〈室内用〉カジサポ



その人らしい暮らしを。

〈買物用〉カウサポ



カゴ載せ位置が高いので

- カゴを載せやすい
- カゴに商品を入れやすい
- レジにカゴを移動しやすい

収納部がないので

- 傾斜で直進しやすい
- 狭い所で旋回しやすい
- 段差などで持ち上げやすい



※トレイはオプションになります ※店内カゴは付属いたしません

パナソニック エイジフリー株式会社
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

製品に関するお問い合わせ
営業企画部 TEL 06-6908-8122

在庫に関するお問い合わせ
デリバリー部 TEL 06-6908-8141

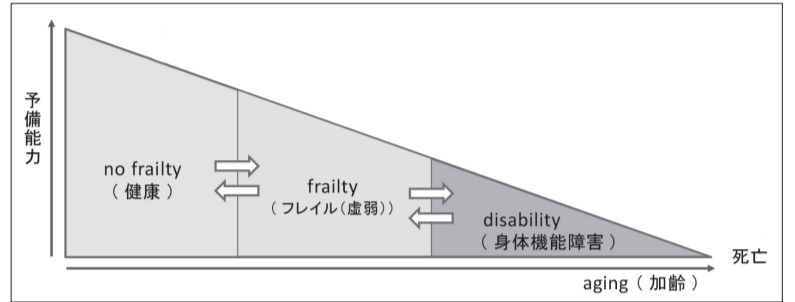
10面から続く
内容となっています。「声明と提言」でインターネット検索をすれば、誰もが目を通せます。
これを受けて今後、「フレイル予防推進会議」を立ち上げる予定です。
岡本 ポピュレーションアプローチが効果を発揮し、国民の行動変容を促すためには、どのような段階を踏む必要があるでしょうか。
辻 ポピュレーションアプローチは公衆衛生における概念で、基本は行政が主導すべきものです。一般介護予防事業や住民の健康づくりを担う市町村が中心となります。通いの場などを拠点として、フレイル予防の3本柱について住民が主体となり学ぶとともに、住民のフレイルに関するデータ



▲要介護認定率の推移を説明する辻氏

を把握する取り組みが必要です。そのプロセスを有志の自治体にモデル化してもらい、それを全国に普及していきます。
そこに産業側が加わってくると住民の行動変容がさらに進むでしょう。例えば、スーパーマーケットの店舗では、国民に対するより身近な啓発ができます。啓発と併せてフレイル予防に資する食品などを販売できれば産業側にとってもメリットがあります。
岡本 行政と産業が手を組むことが重要なのです。辻 フレイル予防を広めるヘルスケア分野の産業が発展してほしいですね。
岡本 通いの場も産業界に広がると良いと思います。住民主体のサロンだけでなく、スーパーマーケットの

■フレイルの概念図



出所：厚生労働省

えは治す薬はありません。住民一人ひとりが自分の幸せのために、自ら気づき、納得して、自らの意思で行動を変えること、これがこれからのポピュレーションアプローチの基本です。
自ら気づきを得てもらうために、住民主体でフレイルチェックを行うという手法が開発されました。3本柱に紐づいた学術的に意味のある項目で構成された

新たなヘルスケア産業発展へ

チェックリストを活用して、「フレイルサポーター」と呼ばれる地域のボランティアとともに住民が自分でチェックをしていきます。現在一部の市町村で取り入れられています。
岡本 一般的な健康診断は、血液検査や画像診断などの専門的な検査を、医療専門職が住民に対して行い診断を与えるもの。この点フレイルは、いわば自分で診断し、その気づきから行動変容を起こすもの。健診とはかなり性質の異なるものといえますね。
辻 チェックし終えたら、フレイルサポーターと結果を振り返ります。「どんなところに引っかかりましたか?」「次のチェックに向けて頑張ってみましょう」

いポピュレーションアプローチへの挑戦です。
岡本 フレイルサポーターが重要な役割を果たしますが、こうした人材を育てる必要もありますね。
辻 その役割を市町村行政に担ってもらえればと考えています。市町村職員にしっかりとフレイルの概念と新しい手法の意味を理解してもらい、必要があれば自治体行政と産業界が中心となるフレイル予防推進会議の取り組みに期待したいと思います。
岡本 こうした住民主体の活動と並行して、予防にはどのような行動が一番効果的か、地域としてどのような政策を行えば効果が出るのか、どんな通いの場が良いのかなどを測定し、デー

地域に応じた施策、データ解析で

など、住民同士で自然な声掛け、励まし合いが生まれ
ます。
自分の弱みを自分で把握し、自分で行動を変える。そして1人では続かなくても、住民同士で励まし合えば続けられる。このように「自助」と「互助」は、一対のものなのです。そして徐々に地域が変わりまわっていくに発展していく。この考え方がコアであり、新し



▲対談はデータ運用の方針にも及んだ

タ化し、情報システム化していくのも重要です。
辻 今後のポピュレーションアプローチでは、データによる検証といった手法の「進化」が必要です。
岡本 私も有識者グループの一員として、データ解析に取り組みたい考えです。当然ながら、自治体、地域によって生活環境も違います。こうした環境もデータ化し、地域ごとの政策に生かしていかなければなりません。また人により生活習慣は異なるので、栄養運動、社会参加といわれても、高齢者がみな全部でできるわけではないでしょう。一人ひとりがモチベーションを維持しながら、最適な行動をとってもらうためにはどうすれば良いかといったことも研究していきます。これに際しては、AIが私たちの大きな武器であり、最大の強みです。
辻 データの解析と活用は、新しいビジネスの創出にもつながるでしょう。高齢者が「歳をとっても自立して楽しく過ごしたい」という気持ちは「美しくありたい」という気持ちと同じです。フレイル予防産業をファッション業界のように育てていく必要があります。社会全体の取り組みで、今後の高齢者のライフスタイルが変容していくことが重要です。

iföry
in **WS**

オフィス・サービス・介護ユニフォームの **iföry株式会社**

●ケアウェア課 〒700-0984 岡山県岡山市北区桑田町3-5
●札幌営業所 ●東京支店 ●大阪支店 ●岡山支店 ●福岡支店
ホームページ: <https://www.selery.co.jp/ifory/>

ユニフォームではじめる SDGs 活動!

CO2 排出削減に
貢献するユニフォーム

環境にも
人にも
やさしい
ユニフォーム

衣服を減らし
ゴミにしない
循環する
ユニフォーム

地球のため、ヒトのため、
ユニフォームを着ることで
「ミライにいいコト」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

お問い合わせは
コチラへ! **086-236-1020**
info-ifory@selery.co.jp