

# 上を向いて歩こう

## フレイル予防でいきいき健康都市東京

【第15回 東京都医師会 都民公開講座】

よい医療にめぐり合うために

2016年11月27日開催  
紙上採録  
at 東京都医師会館



「フレイル」とは、高齢になって筋力や活力が低下し、体・心・社会生活において虚弱になった状態のことをいいます。東京都医師会が、いつまでも心身ともに健康で前向きに長生きするために、心がけておきたいことを考える都民公開講座を開催しました。

主催：公益社団法人 東京都医師会 共催：朝日新聞社

● あいさつ

2016年3月に新しくなれた東京都医師会館に、みなさまをお迎えし、この講座を開催できることを大変うれしく思います。私は東京、東久留米で開業していますが、最近シヨクを受けたことがありません。昨年まで足元も姿勢もすっかりとした感じで診察室に来ていた男性が、杖をつけてよろよろとやって来るようになったのです。話を聞くと血糖値が高いということで指導を受けたところ、家族が野菜と時々魚という食事しか許してくれないと言ったのです。その結果、コレステロールや血糖値などの数値は改善されましたが、体重は1年で6kg



東京都医師会長 尾崎治夫

も減り、血液のアルブミン(たんぱく質)の目安となる「前白蛋白」も減っていました。数値は改善されたのに、体が弱ってしまったのです。そんな



時、飯島先生と出会う「肉も食べて運動をして、社会参加すること」で、介護や衰弱を予防できる

### 第1部 基調講演

## なぜ老いる？ ならば上手に老いるには「フレイル」って一体何だろう？

講師 飯島勝矢氏  
(東京大学高齢社会総合研究機構 教授)

カタカナ4文字の「フレイル」という言葉には、あまり耳なじみがないかもしれませんが、今日はこれをしっかり覚えて帰ってほしいと思います。フレイルとは、「虚弱」を意味する英語のFrailtyから来ている言葉で、高齢になって筋力や活力が衰えていくことをはじめ、精神心理や社会性が低下していくことをいいます。

老いは誰にでも等しくやって来るもので、私たちは突然死でもしない限り、老いのスロープを徐々にくだって行くこととなります。健康な状態と、人の手を借りなければ生活できない要介護状態になるまでの間の長い中間時期を「プレフレイル」「フレイル」と呼び、これに早期に気づき、予防することが大切なのです。

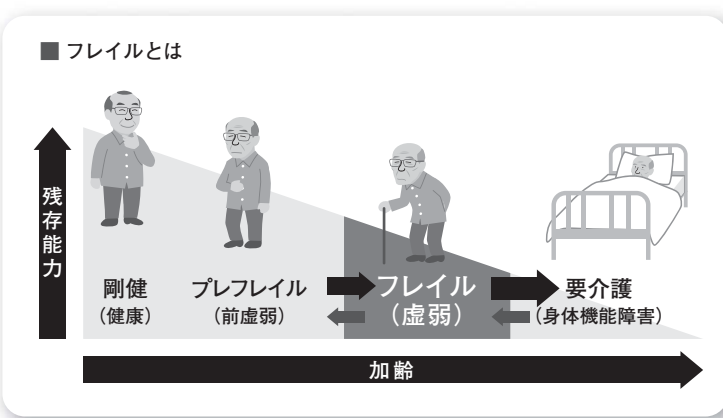
フレイルは身体的なことだけでなく、社会との接点が減少したり、人付き合いがおっくうになってふさぎ込みがちになったりするソーシャル(社会生活)、メンタル(心)のフレイルもあり、相互に深くかかわり合っています。しかしフレイルは、要介護状態とは異なり、まだまだ「可逆性」があり、元に戻すことが可能な状態です。気づき、意識し、適切な努力をすることで、寿命と健康寿命のギャップを縮めることができます。

フレイルの早期発見と予防、そして大規模な調査にもつながる活動として、私たちは「市民サポーター主導型健康増進プログラム(フレイルチェック)」を全国で行っています。この活動は「フレイルサポーター」と呼ばれる市民サポーターが、筋力や口腔のチェック、心の状態など、フレイルであるかどうかの簡単なチェックを行い、その結果やデータを今後の研究に役立てていくものです。きちんと筋力があるか、あ



飯島勝矢氏

この活動は「フレイルサポーター」と呼ばれる市民サポーターが、筋力や口腔のチェック、心の状態など、フレイルであるかどうかの簡単なチェックを行い、その結果やデータを今後の研究に役立てていくものです。きちんと筋力があるか、あ



る程度硬いものも、しっかりかんで食べることができると、科学的根拠に基づいたチェックを地域のひととワイワイ楽しみながらやっていただければと思っています。同じチェックを定期的に行うことで、「少しの衰え」に気づき、「今回できなかったから、次回できるように頑張ろう」と思っていたことが、何よりの目的です。

### 実践編

## 「みんなでやってみよう！フレイルチェック」

講師 飯島勝矢氏、フレイルサポーター

実践編には、飯島先生とともに、若林義道さん、大海正春さん、齋藤美津子さんの3人のフレイルサポーターが登場。「東大の研究に携わるといふことに興味を持った」「若林さん、「定年退職したら地域貢献をしてみたい」と思って参加した」「(大海さん)、「人生の先輩方と触れ合うことで、心が豊かになった」(齋藤さん)と、サポーターになったきっかけとその思いを語った。

会場ではまず筋力量を自分で簡単に測ることのできる「指輪つかテスト」を行った。これは、両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲むというもの。このテストで「囲めない」「ちよほど囲める」人は、年をとるにつれて筋肉が衰えるサルコペニアの危険度が低い。「隙



の間ができる」人は、危険度が高く、転倒骨折のリスクも上がる。さらに、栄養・食・口腔、運動、社会参加にかかわる質問に答えることでフレイルの兆候があるかどうかかわかる「フレイルチェック」表と青と赤のシールが配布され、参加者は「はい」「なら青」「いいえ」「なら赤」というようにシールを貼っていった。続いて行われたのは、滑舌マシーンによる、口腔の衰えチェック。唇の筋肉の巧みさを測る「ば」、舌の先端部分の器用さを測る「た」、舌の根元の力強さを測る「か」を5秒間に何度言えるかをカウントした。両手を胸の前でクロスし、椅子から利き足だけを片足で立ち上がることをテストには、2人の来場者が挑戦。片足で立ち上がることができなかった人に、飯島先生は「トレーニングすればできるようになりますよ」と声をかけ、「楽しくて簡単にできるフレイルチェックを、全国に広めていければ」と締めくくった。

### 第2部 講演

## フレイル予防の取り組み紹介



### 活動紹介

## 「市民の手による、市民のためのフレイル予防」

葛飾区高齢者クラブ連合会 会長 大久保輝行さん/地域リビングプラスワン 内田卓さん

東京・葛飾区と板橋区で行われている高齢者が生き生きと活動するための取り組みを紹介。葛飾区高齢者クラブ連合会の会長を務める大久保輝行さんと、板橋区の地域リビングプラスワンでこほん当番として活躍する内田卓さんがその活動内容を紹介した。

間では約20種類の講座やイベントがあるという。グラウンドゴルフや輪投げ、ベタンクなどのスポーツをはじめ、手芸教室や認知症の講習会、町内会の掃除など、その活動は多岐にわたる。大久保さんは「家に引きこもりがちの人も、このような活動に参加することで仲間が増えます。会社勤めで仕事の話ばかりしてきた男性は、なかなかそれ以外のコミュニティを作るのが得意ではありませんが、コミュニティの得意な女性たちがリードしてくれそうです。このように社会参加のきっかけを増やすことで、一人暮らしの老人の引きこもりをなくすことが夢です」と話した。

板橋区の地域リビングプラスワンは、高齢化が進む高島平団地の商店街にある「地域で共有するリビング」だ。世代や国籍、障がいのある、なしを超えて日常をシェアし、コミュニティを生み出していくことをコンセプトに始まった。内田さんはそこで月に4〜5回、こほん当番として食事作りをしている。「共働きの保護者の帰りが遅い子どもや一人暮らしの高齢者が、ここに集まって、みんなで会話をしながらご飯を食べますが、私にとっては「おいしい」「次は何を作ってくれるの？」と言われることが生きがいになっています。年末には年越しそば、お正月にはお雑煮もおせちも作ります」と報告した。

大久保輝行さん、内田卓さん



(全体司会) 田村あゆち氏

東京都医師会では子どもと学べる下記のような活動も行っています。

入場無料

遊びながら学べるイベント開催 / からだのひみつをさぐれ! キッズホスピタルランド 2017 2月5日(日) 10:00~17:00 東京都医師会館2階講堂 他

先着1000名さま 当日ご来場先着1000名の方にアニマルフェイスなメタボメジャーを差し上げます。

お問い合わせ office@camphor.jp キッズホスピタルランド2017 検索