

2021年9月1日(水)
令和3年度第2回特別区議会議員講演会

高齢者の保健事業

～フレイル予防と健康寿命の延伸を目指して～



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

研究部長 石崎達郎



1872年(明治5年): 養育院創立(初代院長・渋沢栄一)
1972年(昭和47年): 養育院付属病院
→ 東京都老人医療センター
東京都老人総合研究所設立
2009年(平成21年)
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター





本日も話をする内容

- 高齢期の健康をどう捉えるか
- フレイルとその予防
- 高齢期(75歳以上)における健康課題
- 後期高齢者の保健事業:これまでとこれから
(保健事業と介護予防の一体的実施)

高齢期の健康をどう捉えるか

高齢期における「健康」とは

世界保健機関(WHO)による健康の定義 (1946年[昭和21年]策定)

健康とは 単に疾病や虚弱な状態でないばかりでなく、
身体的、精神的ならびに社会的に 完全に良好な状態である

厚労省・国民生活基礎調査(2013年)

- 自覚症状を抱える65歳以上の者(高齢者):47%
- 通院している高齢者:69%
- **高齢者の半数は「健康でない」!?**

高齢期における健康:WHOの提言(1984年)

- 「高齢者の健康は、**生活機能の自立**をもって健康とする」

高齢者医療における治療ゴール(後期高齢者75歳+、超高齢者85歳+)

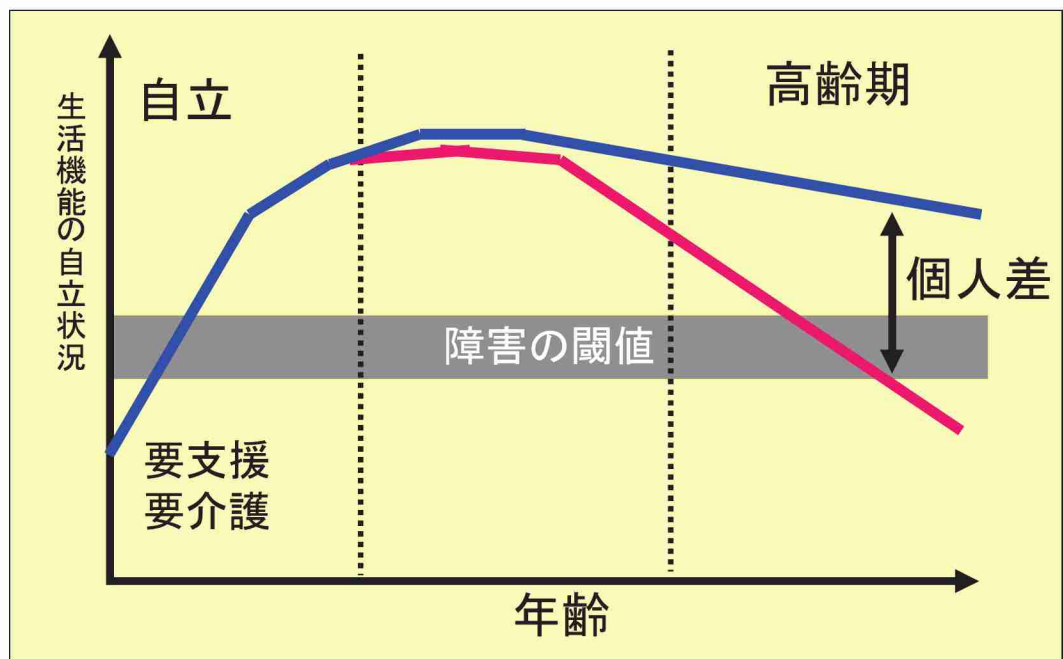
- 余命延長<生活機能自立期間の延長(健康寿命の延伸)
- **生活機能とは?**

生活機能とは? 元気な身体と活動的な生活



出典:東京都福祉保健局. 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

生活機能自立度の推移



Kalache & Kickbusch, 1997

生活機能が低下する二大原因



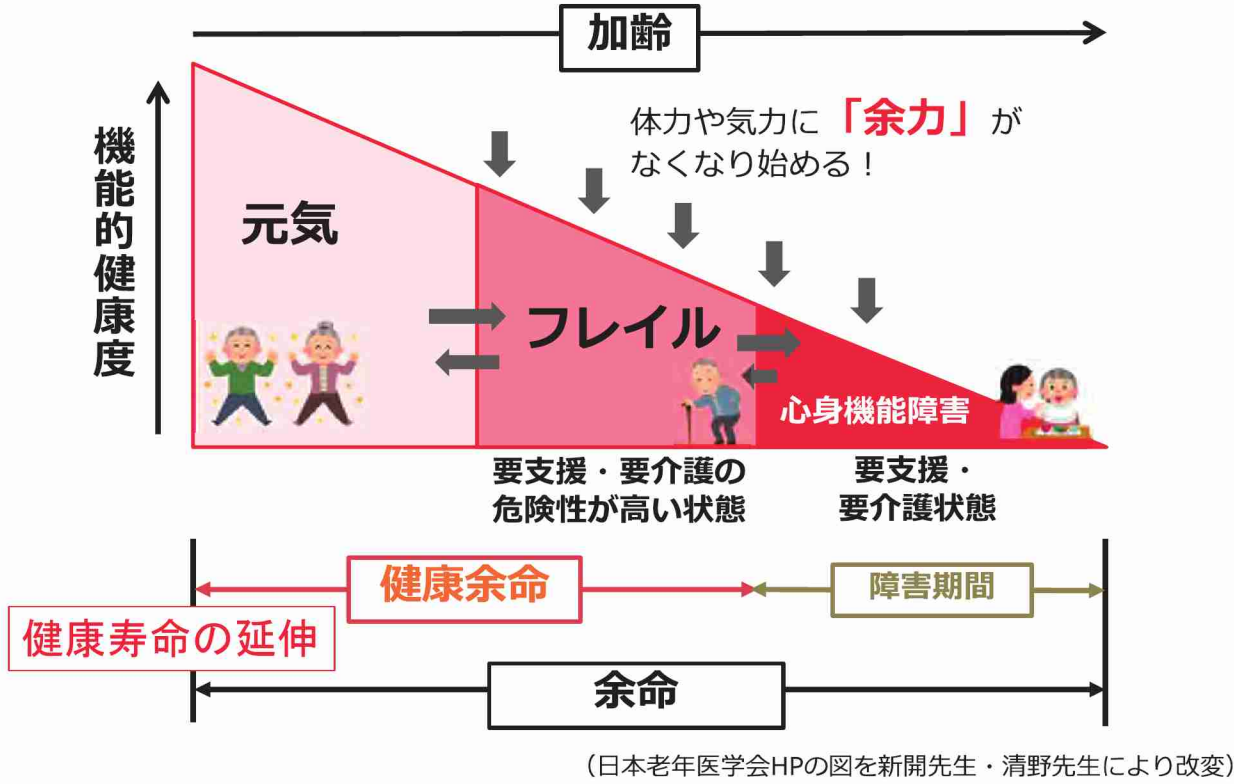
フレイルとその予防

フレイルとは

出典：長寿科学振興財団「健康長寿ネット」

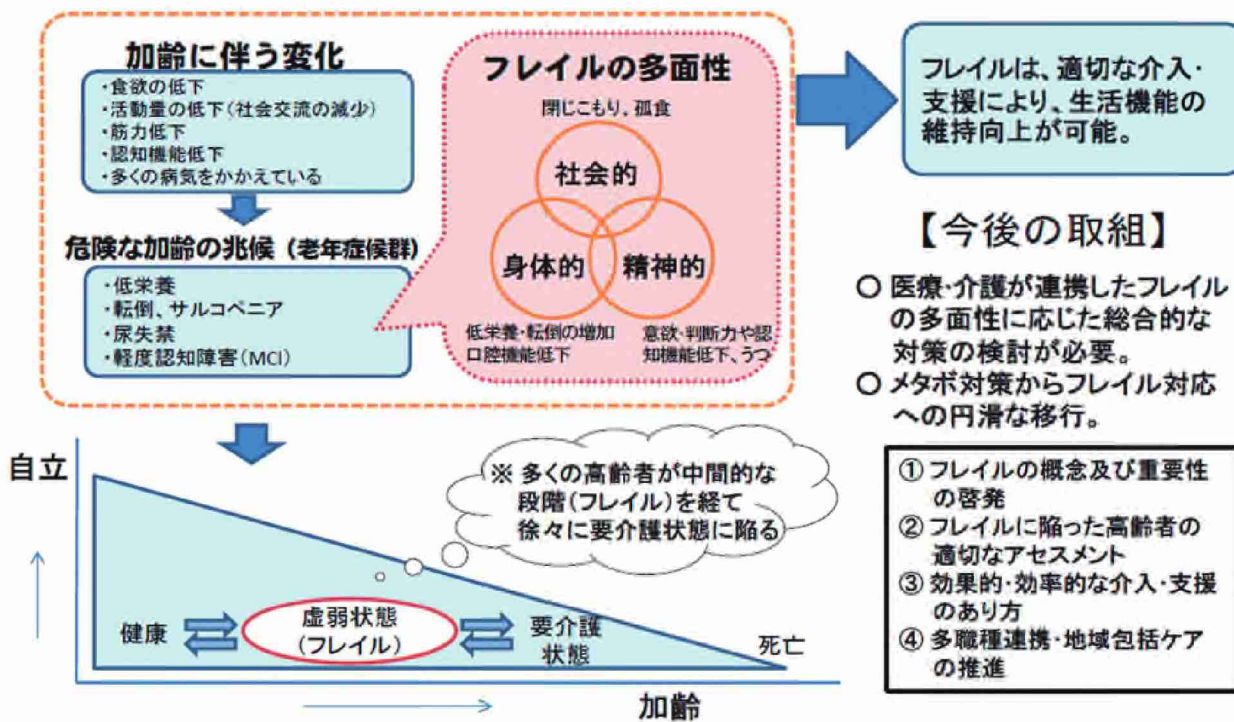
- 一言で表現すると
 - 加齢により心身が老い衰えた状態
- より詳しくは
 - 高齢期に**生理的予備能が低下**することで**ストレス**に対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態
- 身体的問題、精神・心理的問題、社会的問題を含む概念
 - フレイル予防の視点

フレイルは、“元気”と“要介護”の間



高齢者の虚弱（「フレイル」）について

「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。



平成27年第7回経済財政諮問会議(5月26日)塩崎恭久臨時議員提出資料(参考資料)

こんな
兆候が

フレイルになると、下のように体重が減少する他、筋力や歩く力も低下して、疲れやすくなります。その先に要介護があるので、小さな兆候を見逃さないことが大切です。



体が縮んでくる
(体重減少)



疲れやすくなる



活動が少なくなる



握力が弱くなる



歩行が遅くなる

出典:東京都福祉保健局. 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

健康長寿への道のり

働き盛りの時期 (~64歳)

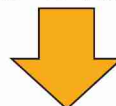
生活習慣病の予防と管理をしっかり行う

前期高齢期 (65~74歳)

生活習慣病の管理を適切に行う

後期高齢期 (75歳以降)

フレイルの予防をしっかり行う



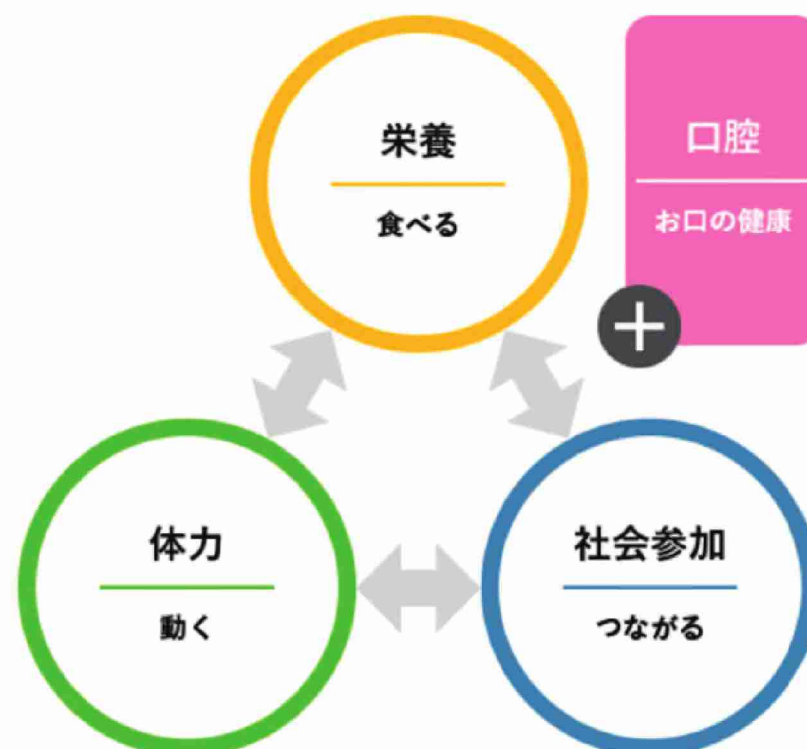
生涯を通じた健康管理は重要だが、**高齢期からでも遅くはない**

原案:新開省二先生(女子栄養大)

新型コロナウイルスの感染予防と “生活不活発病”

- 「不要不急」の外出を控える
 - 人が多く集まる場所を避ける
 - 終日、家に閉じこもって過ごす
 - テレビを見る時間が長くなる
 - おなかが空かないで食事をたまに抜かすことが増えた
 - 人と話すことが少なくなった
- 生活不活発病→フレイルの進行→心身機能の低下

フレイルの予防習慣 3プラス1



出典:東京都福祉保健局. 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

⑨フレイル

「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、
フレイルを防ごう

**3本の矢で
フレイルを防ごう!**



これからは“機能的健康”を第一に

- ・ フレイルへのリスクを知り、自分のリスク度をチェック

いろいろ食べて、栄養をしっかりと

- ・ とくに、肉・魚・卵・牛乳などの動物性たんぱく質をしっかりと

運動を習慣づけ、筋力を保つ

- ・ 運動教室などを利用し、週2回以上は運動を

家にこもらず、外に出よう

- ・ 趣味活動や地域活動に参加を

糖尿病の進行を防ぐ

- ・ 治療の継続もしっかりと

出典：監修東京都健康長寿医療センター研究所。
実践しよう！健康長寿新ガイドライン。社会保険出版社。

⑨ フレイル

「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、
フレイルを防ごう!

心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、
要介護状態に近づくフレイル。
フレイルチェックは裏表紙にあります。

1 第1の矢 栄養

いろいろ食べて栄養をしっかりと!

いつまでも自立して体を動かすには日々の食事がカギ。P5を参考にバランスよく栄養をとることが大切です。あっさりした食事を好む傾向があるシニア世代は、肉や魚などのたんぱく質が不足しがち。病気やけがに対する抵抗力を高めるためにもしっかりととりましょう。

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は $[1.0 \sim 1.2 (g)] \times \text{体重 (kg)}$
(体重50kgの人の場合は50~60g/日)



日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※ ()内はたんぱく質量の目安

出典：監修東京都健康長寿医療センター研究所。
実践しよう！健康長寿新ガイドライン。社会保険出版社。

2 第2の矢 体力

運動を習慣づけ、筋力を保つ！

筋力低下や足腰が弱ってきたらフレイルが忍び寄っているサイン！市町村の運動教室などを利用して、週2回以上は運動をする習慣を。

自宅でできるカンタン筋トレ

ふくらはぎの筋力UP!

つま先立ち



- (1) イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりともとの位置に戻す。

太ももの筋力UP!

ひざ伸ばし



- (1) イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- (3) ゆっくりともとの位置まで戻す。



3 第3の矢 社会参加

家にこもらず外に出よう！

日常的にふれ合う家族や友人、知人、隣人がいますか？1日1回は外出して、人との会話を楽しみましょう。人々とのつながりや信頼関係が高いまちに住む高齢者ほど、フレイルやうつになりにくく、健康度が高いことがわかっています。

電話・インターネットでの交流

出典：監修東京都健康長寿医療センター研究所。実践しよう！健康長寿新ガイドライン。社会保険出版社。

健康長寿のための12か条

東京都健康長寿医療センターが策定した「健康長寿新ガイドライン」を12の合言葉に要約！

いつまでも幸せに、健やかに過ごす力はこの12か条！

1 食生活	いろいろ食べて、やせと 栄養不足 を防ごう！
2 お口の健康	口の健康を守り、 かむ力 を維持しよう！
3 体力・身体活動	筋力+歩行力で、 生活体力 をキープしよう！
4 社会参加	外出・交流・活動 で、人やまちとつながろう！
5 こころ(心理)	めざそう ウェルビーイング 。百寿者の心に学ぼう！
6 事故予防	年を重ねるほど増える、 家庭内事故 を防ごう！
7 健康食品やサプリメント	正しい 利用の目安 を知ろう！
8 地域力	広げよう地域の輪。 地域力 でみんな元気に！
9 フレイル	「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、 フレイル を防ごう！
10 認知症	よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、 認知症 を防ごう！
11 生活習慣病	高齢期の持病 を適切にコントロールする知識を持とう！
12 介護・終末期	事前の備え で、最期まで自分らしく暮らそう！

©社会保険出版社