



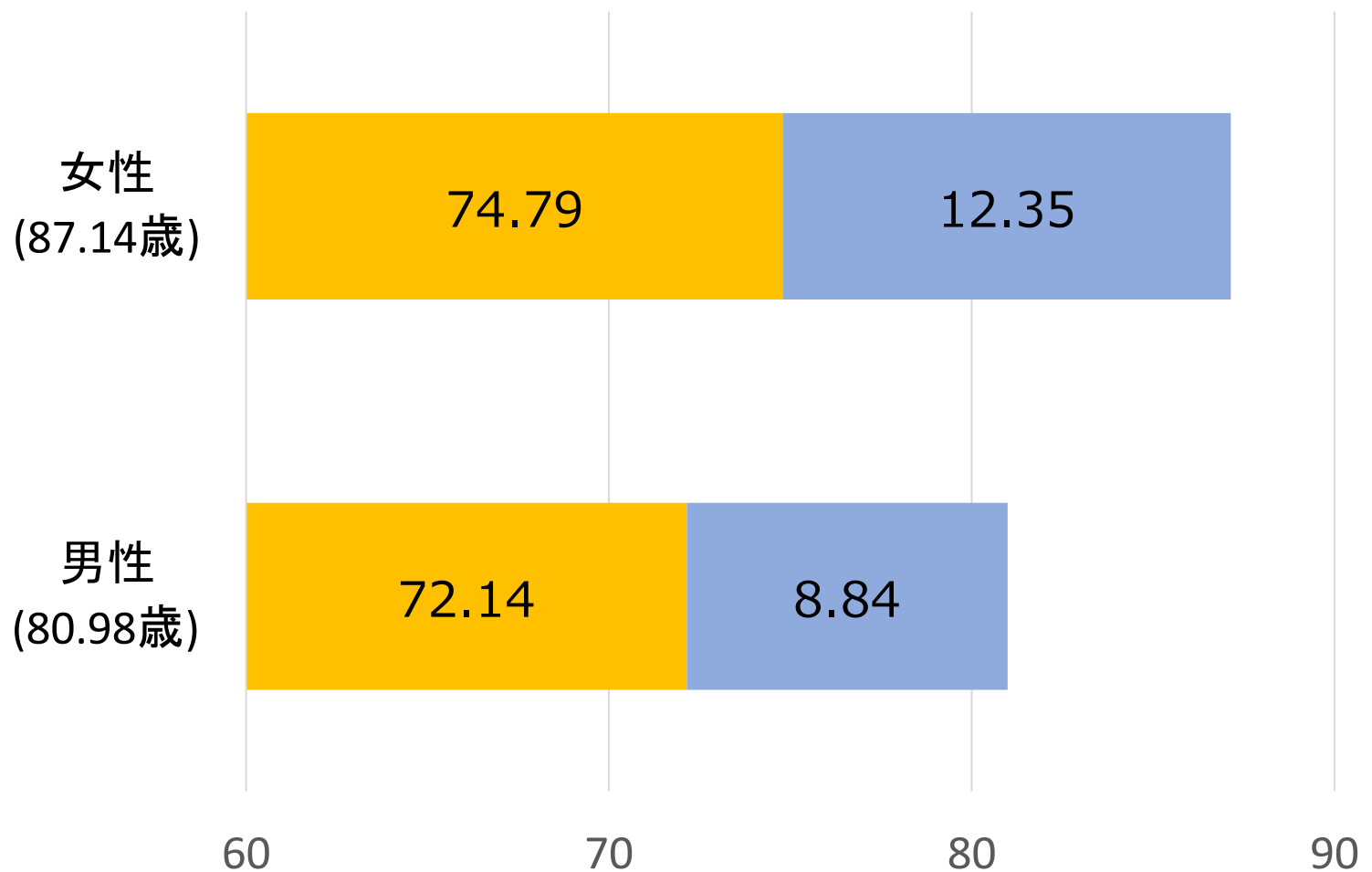
令和5年度 世田谷区介護予防講演会
人生100年時代！みんなで若返り大作戦～栄養編

**これからの元気をつくる
フレイル予防ちよい足し戦略**

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
副センター長 植田拓也

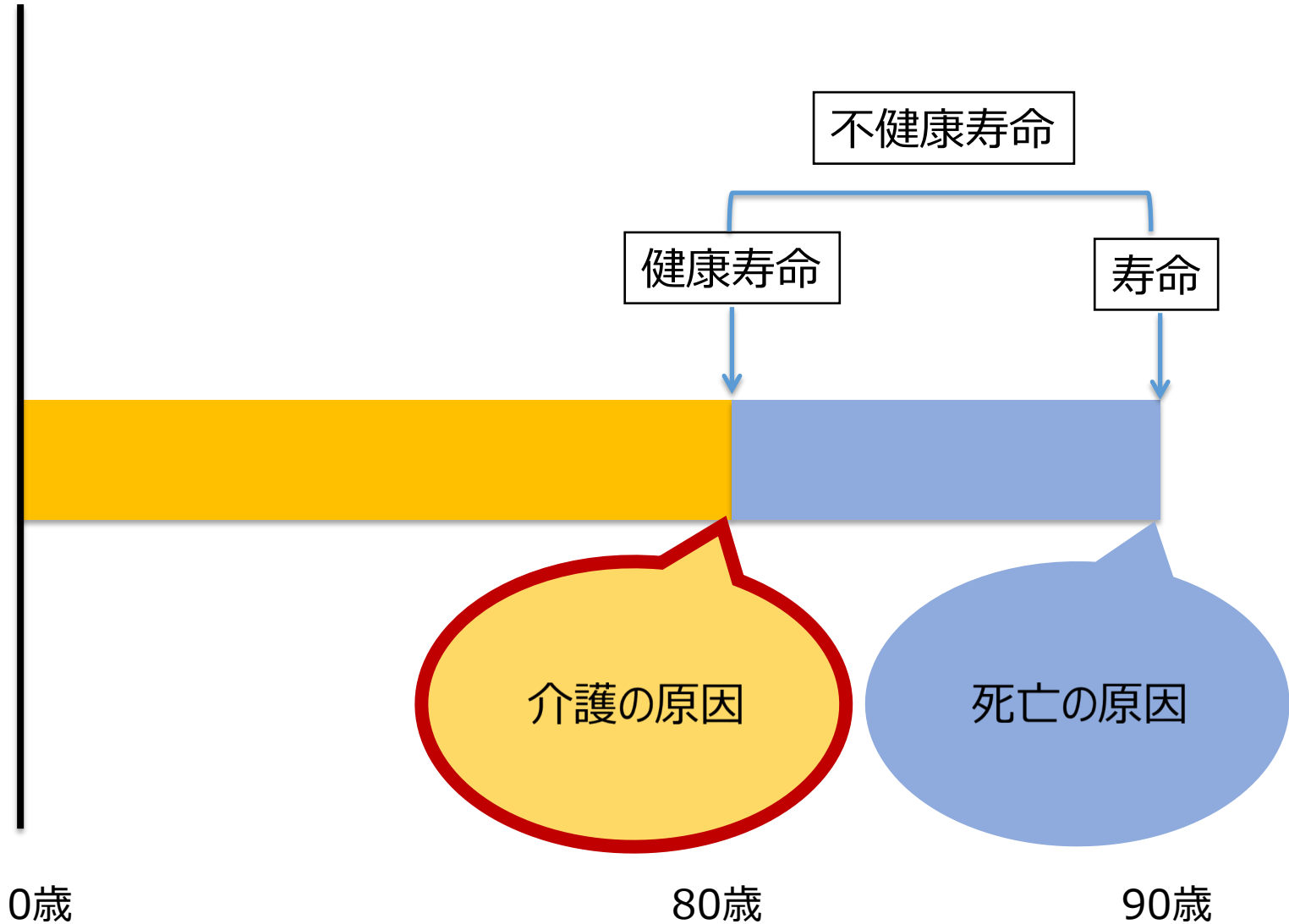
日本の健康寿命

■ 健康寿命 ■ 不健康寿命

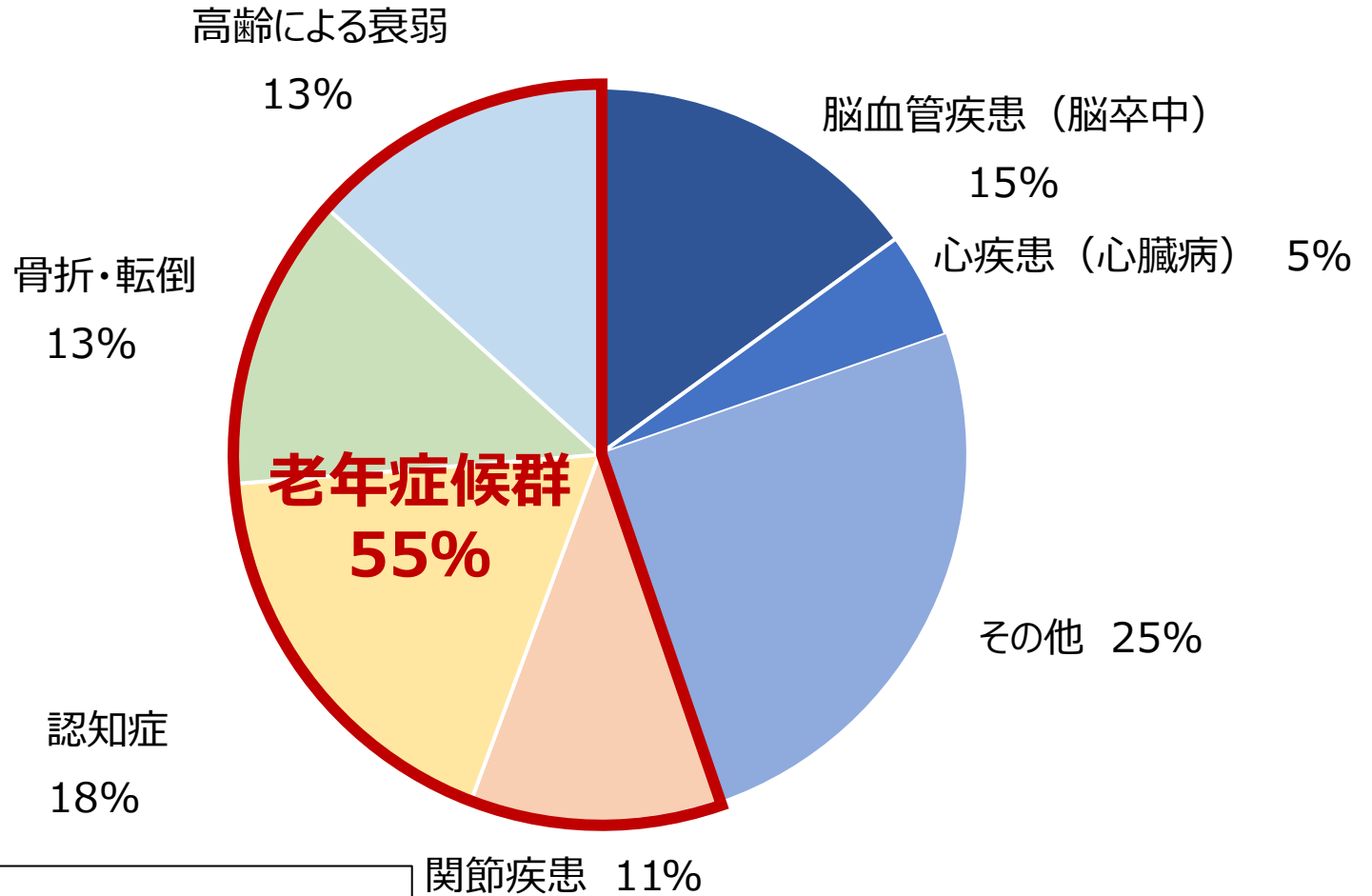


平成28年国民生活基礎調査

健康寿命を延ばすなら



要介護の原因



『老年症候群』

加齢に伴い現れる、高齢者に特有の症状・徴候の総称

嚥下困難、尿失禁、めまい、息切れ、視力低下、難聴、関節痛、骨粗鬆症、椎体骨折、など

令和4年版高齢社会白書より作成

『介護予防』って何？

介護予防

≡

老年症候群予防

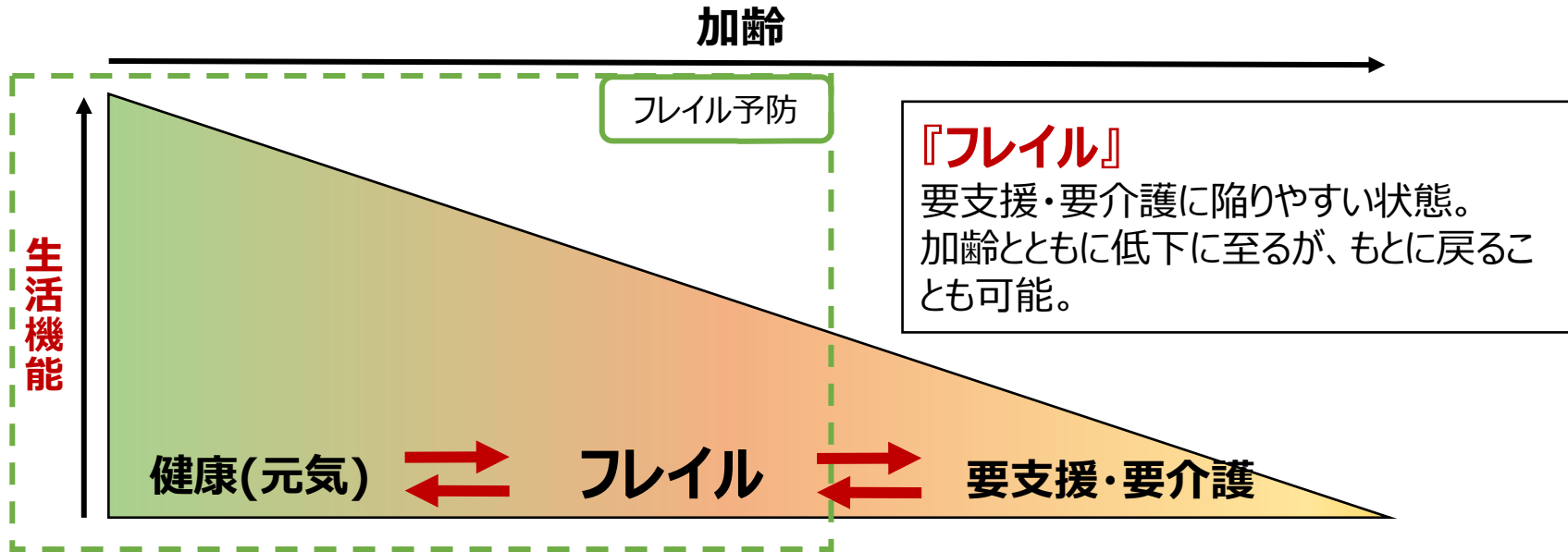
介護予防のもう一つの視点

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして**要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと**



健康(元気)な人は健康(元気)なまま、
少し弱くなっても、要介護になっても、
できるだけ元気に戻す、維持する！

フレイルって何？



フレイルのイメージ（生活機能モデル）

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 事業案内より引用一部改変

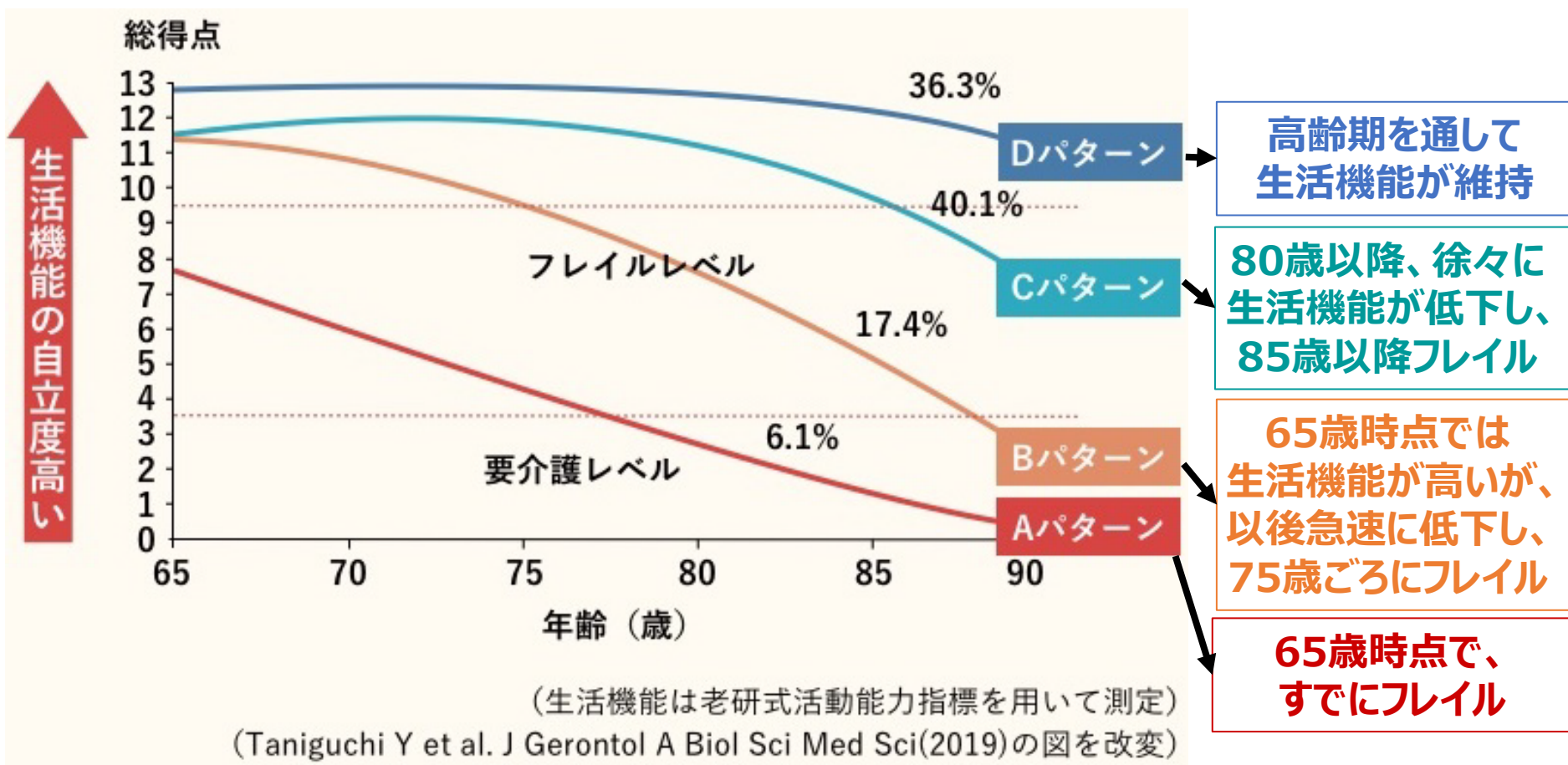
『生活機能』
心身の状態、日常の活動、
社会での役割などを総合した
日々の生活の状況。

生命レベル 心身機能構造	生活レベル 活動	人生レベル 参加
心とからだの働き、 からだの構造など	生活行為 (身の回りの行為、 家事、仕事など)	家庭内の役割、仕事、 地域社会参加など

図 東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイトより転載

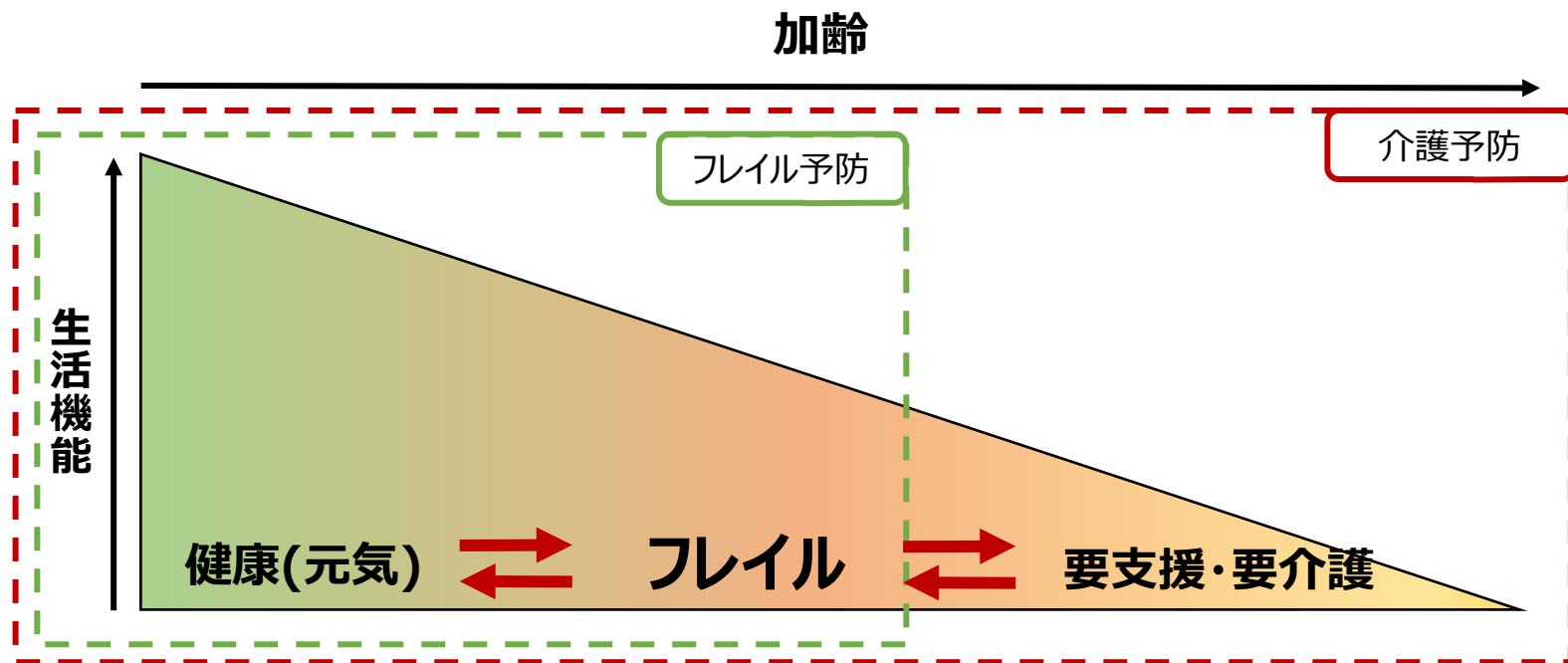
生活機能の加齢変化パターン

65-90歳の男女2675名の10年間の繰り返し測定データ



出典：東京都福祉保健局，介護予防・フレイル予防ポータルサイト

『介護予防』と『フレイル予防』の整理



フレイルのイメージ（生活機能モデル）

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 事業案内より引用一部改変

介護予防もフレイル予防も対処の戦略は同じ。

介護予防・フレイル予防はなぜ必要か？

よく聞く意見

ずっと元気でいたい

他人の世話になりたくない

要介護になると
家族に迷惑かける

国の借金が
莫大だから

好きなことを好きなように、いつまでも生活したい！

高齢期の健康づくりのポイント

中年期

「生活習慣病」の予防

がん 心臓病 脳卒中 糖尿病

病気の
早期発見・早期治療

高齢期

「老年症候群・フレイル」の予防

生活機能 低栄養
転倒 口腔ケア うつ
認知症 加齢による虚弱

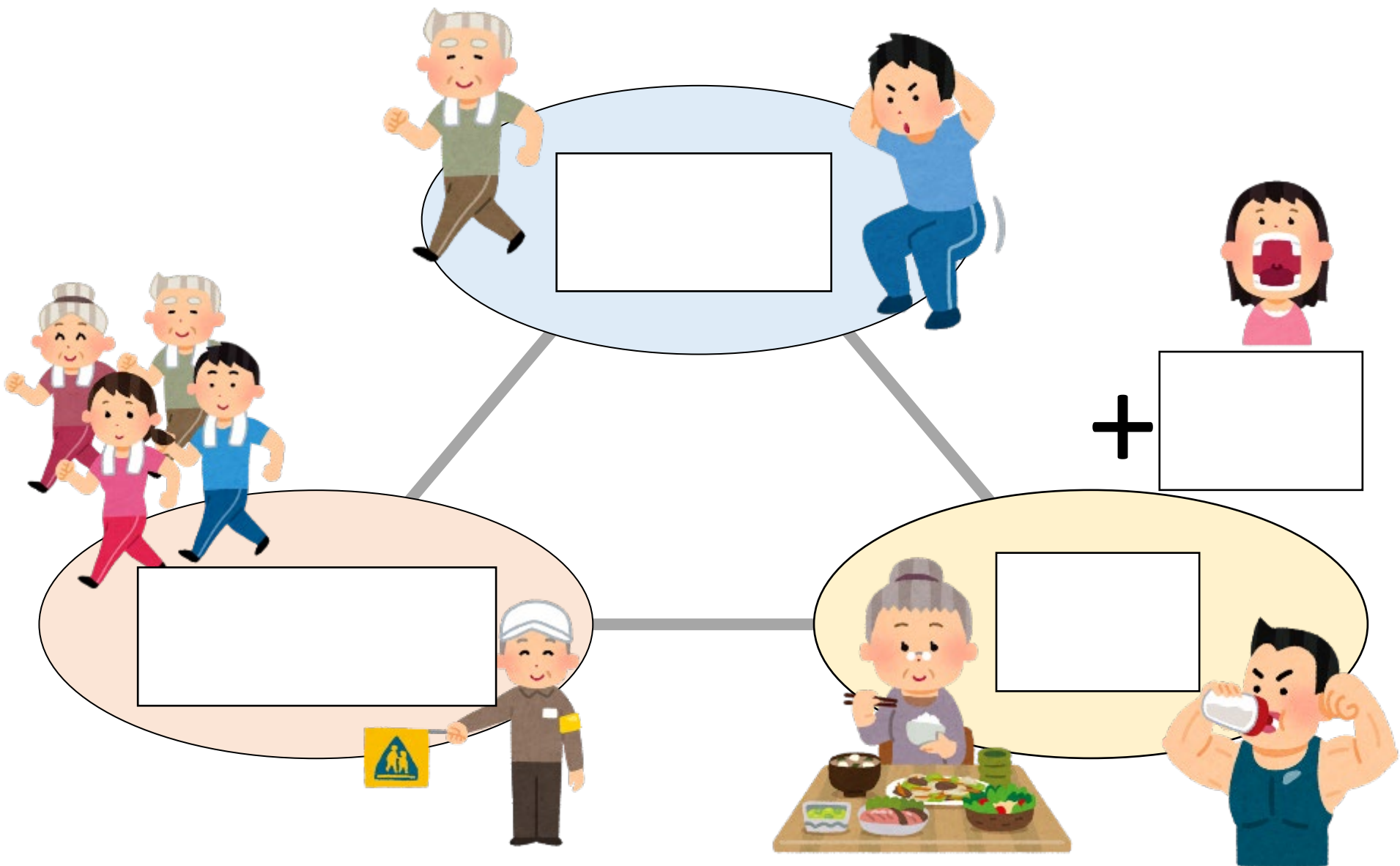
危険な老化のサインの
早期発見・早期対処

やってみよう！フレイルチェック

下の15項目に、「はい」か「いいえ」で回答してみましょう。
赤文字の合計が4つ以上の場合フレイルの可能性あります。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい・いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
社会参加	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい・いいえ
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい・いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい・いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい・いいえ
近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい・いいえ	

健康長寿のための3つの柱+1



大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査2016・2018より

**2年後に
フレイルになる
リスク**

運 動

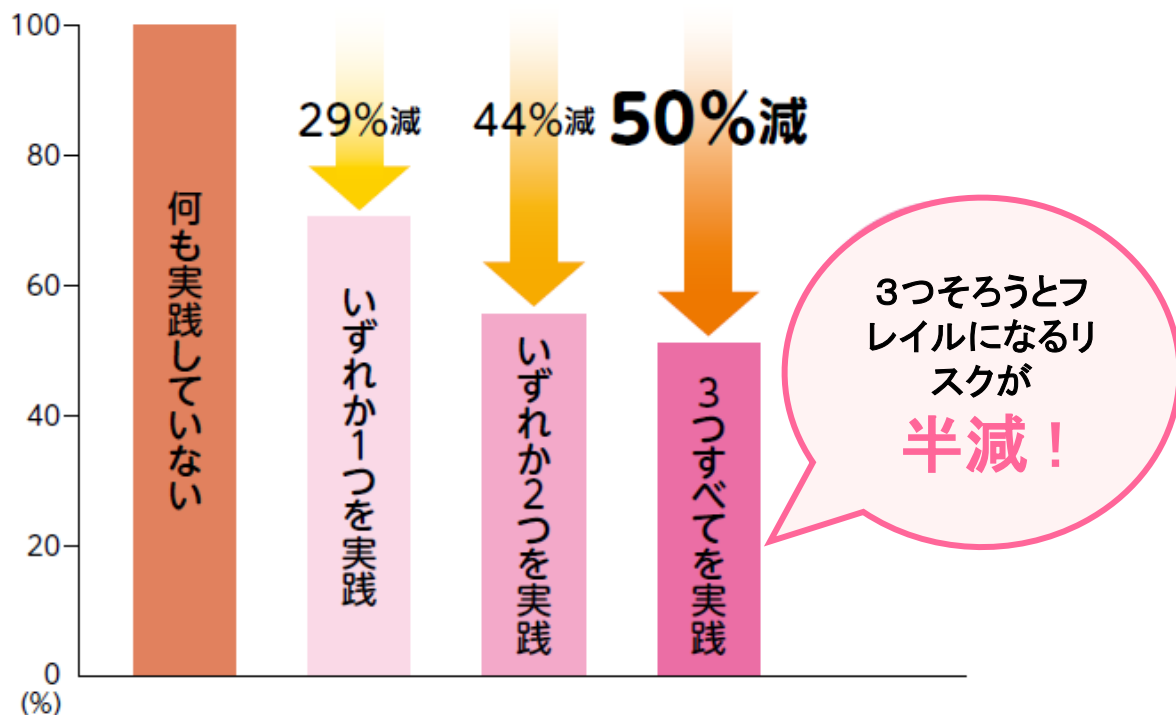
週1回以上の運動実践

栄 養

※食品摂取多様性得点
4点以上

社会参加

月1回以上の社会活動



※食品摂取多様性得点とは

最近1週間のうち、10種類の食品(魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、果物)をほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で1週間の合計点を出します。

【大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査(2016-2018)】より

「運動」「栄養」「社会参加」の3本柱の活動を実施することが、
フレイル予防において重要！

□ちよいい足しプログラム®のすゝめ



日々の生活への“ちょい足し”戦略

○“ちょい足し”とは、日々の生活にフレイル予防のポイントの中から不足する活動を追加し、健康寿命の延伸を実現する生活へとパワーアップを図ること。

ちょい足しのイメージ



ちょい足しの具体例

・ **運動**を実施している方
(例：体操、ウォーキングなど)

+

栄養や**口腔**の要素を
生活に追加

・ **社会参加**をしている方
(例：サロン、茶話会などへの参加)

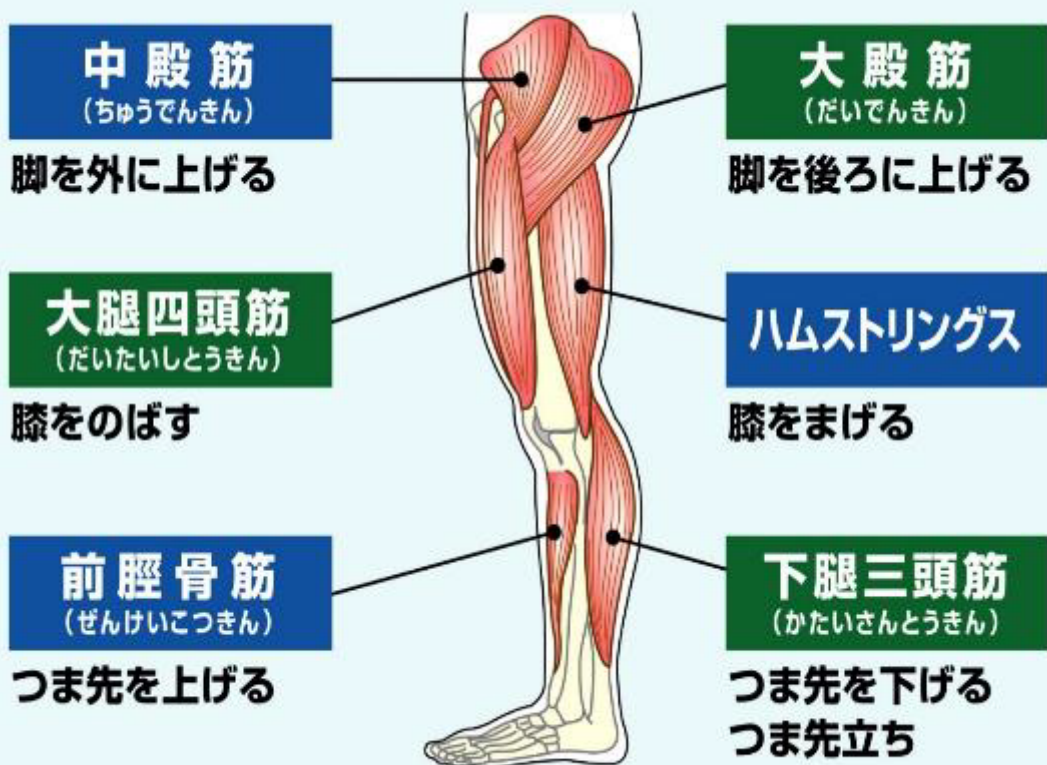
+

運動や**栄養**や**口腔**の要素を
生活やグループ活動に追加

運動のポイント

介護予防・フレイル予防の運動のねらい

立ったり、座ったり、歩いたりするときに働く筋肉
「抗重力筋」が第1の目標

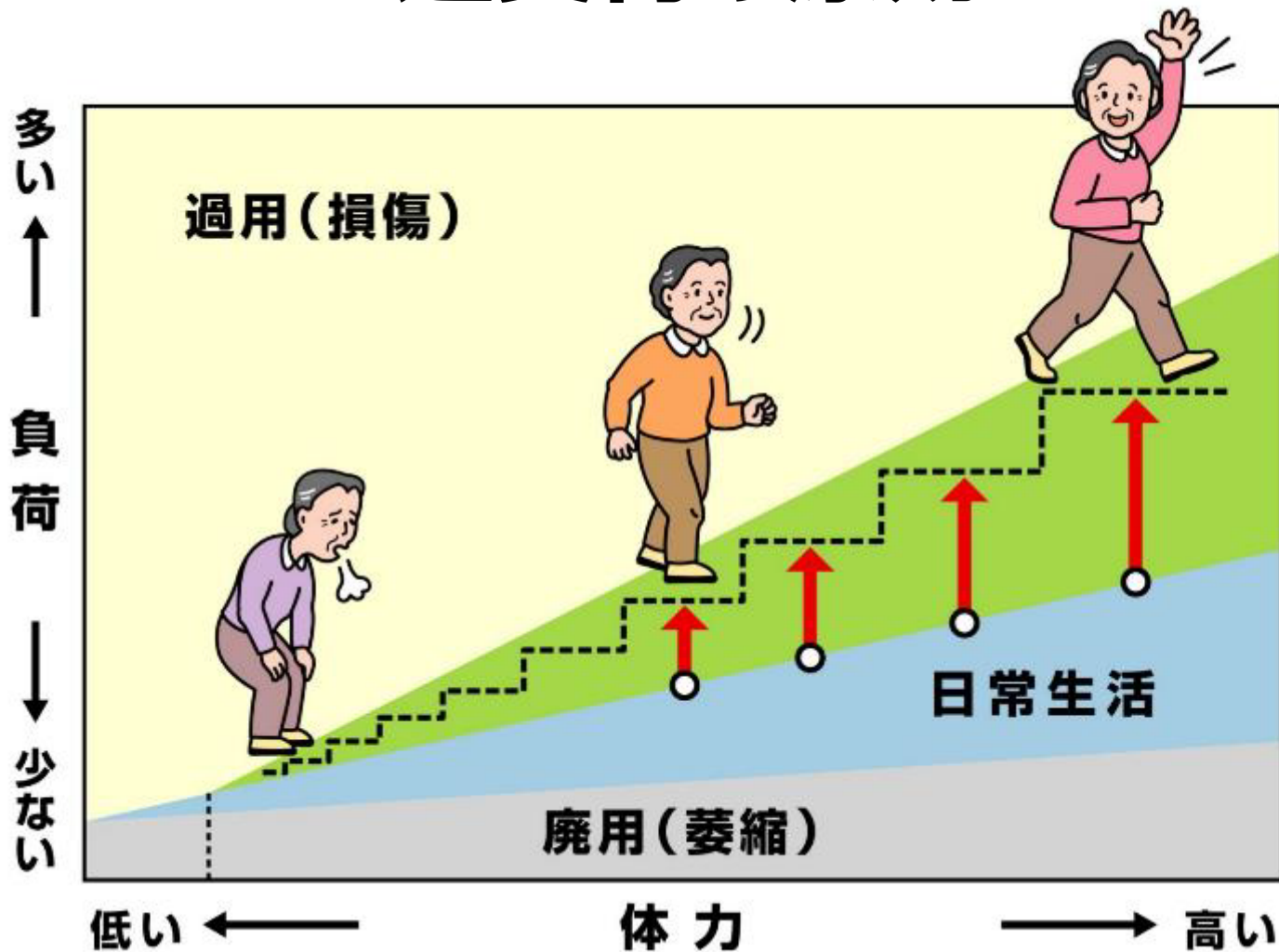


- 重力に抵抗する筋肉
- 人間としての諸活動の基本

ルールの3原則

- 使わなければ退化する
- 使いすぎたら破壊する
- 適度に使えば発達する

過負荷の原則



適度：「ちょっときつい～きつい」



7 スクワット

「キング・オブ・エクササイズ(運動の王様)」といわれるスクワット。下肢筋力アップにとっても効果的な運動ですが、ひざが痛い人は無理をせず、代わりに④の運動をおこないましょう。

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「スクワット」です。手を胸の前で組むか椅子の背もたれを持ち、足を肩幅に開きます。つま先とひざを同じ方向に向けます。

「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5・6・7・8」で元の姿勢に戻します。

これを○回※くり返します。
腰をおろす時に、両ひざがつま先より前に出ないように気を付けましょう。
さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



両ひざがつま先より前に出ないように



4 ひざ伸ばし

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「ひざ伸ばし」の運動です。椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ってください。

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

これを○回※くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識しておこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8...

反対側も
同様に

※○には、10~20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



5 あしの横上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「あしの横上げ」の運動です。
椅子の背もたれをもち、両足を肩幅に広げて立ちます。

「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま
あしを横に上げ、「5・6・7・8」でゆっくり下ろします。

これを○回*くり返します。
おしりや太ももの外側の筋肉を意識して
おこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8

2・2・3・4・5・6・7・8...

反対側も
同様に

*○には、10~20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



□社会参加のポイント

最新の介護予防・フレイル予防 「地域でつくる」健康長寿

地域の中で、誰かとともに

通いの場

介護予防・フレイル予防



おすすめの活動頻度

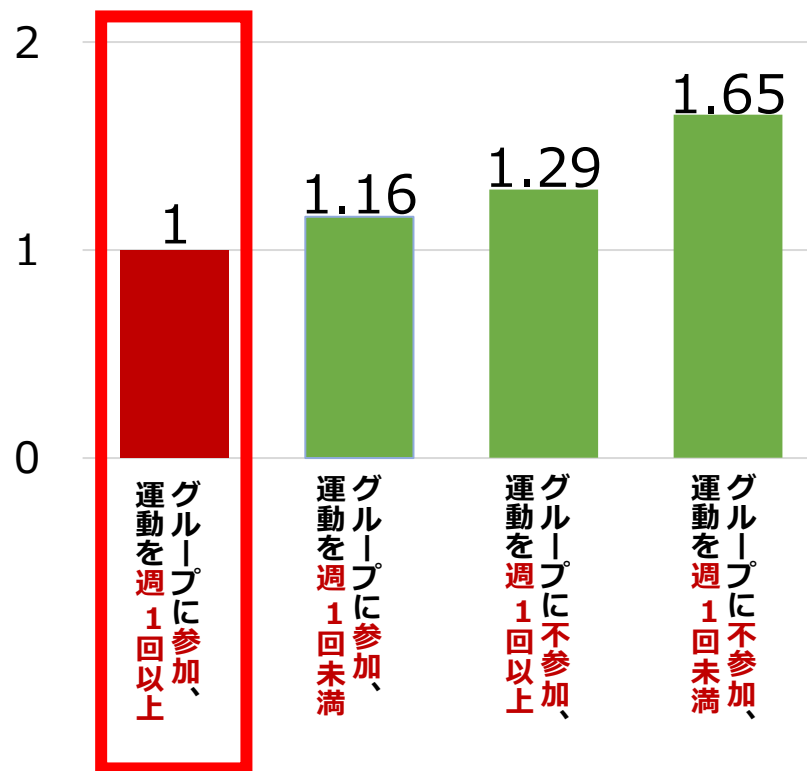
週 1 回以上

グループ活動の3年後の
日常生活の障害の発生リスク



**週1回以上活動している人は病気や障害が
5割以上減少！**

4年後に要介護認定を受けるリスク



参考：フレイル予防スタートブック

フレイル予防“ちょい足しメニュー”の実施方法を掲載したテキストを開発



目次

<フレイルを知ろう>

- ・フレイルって何？
- ・フレイルの3本柱
- ・地域みんなで取り組もう！

<ちょい足ししてみよう>

- ・ちょい足しのポイント
- ・通いの場を新たに立ち上げるには
- ・感染症対策

<ちょい足しメニュー>

- ・総論プログラム
- ・運動プログラム
- ・栄養プログラム
- ・口腔プログラム

ダウンロードはこちらから！



<https://www.healthy-aging.tokyo/startbook>