

フレイル・認知症予防には 運動と栄養 両面からの対策を

桜美林大学老年医学総合研究所 所長 鈴木 隆雄 先生

フレイルは身体的側面、精神・心理的側面、社会的側面などが混在して虚弱化が進んでいく状態ですが、適切な対策によって予防することができます。フレイル予防には、運動、栄養、心理的など様々な角度からの対策が重要です。ごはんを中心とした日本型食生活が、認知機能低下のリスクを減らすことも報告されています。

後期高齢者のフレイル、低栄養、認知症がクローズアップ

日本の高齢者の身体能力は男女とも大幅に向上しましたが、一口に高齢者といっても、前期高齢者（65～74歳）と後期高齢者（75歳以上）では特徴が大きく異なります。前者は、より健康的で活動的であり、ヘルスリテラシー^{※1}や社会的貢献度、就労意欲が高い傾向がみられ

ます。後者は、心身機能の低下がみられ、老年症候群^{※2}やフレイル、それに関連した低栄養^{※3}や認知症などがクローズアップされています。

※1 ヘルスリテラシー：健康・医療に関する情報を適切に入手、理解、活用する個人的能力レベル。

※2 老年症候群：加齢にともない発症する、治療や介護・ケアを必要とする症状のこと。

※3 低栄養：健康な身体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りない状態のこと。

フレイルを放置すると障害に移行しやすい

フレイルとは、身体的側面（ロコモティブシンドローム^{※4}、サルコペニア^{※5}）、精神・心理的側面

（うつ、認知機能低下）、社会的側面（孤独、閉じこもり）などが混在して、弱っていく状態です。しかし、この時期の運動や栄養面での適切な対策で、要介護状態にならないよう予防できます。

65歳以上の高齢者5,104人を対象にした調査では、11.3%の人がフレイルに該当し、加齢にともない増加が認められました。これらの高齢者を2年間追跡すると、フレイルの人は健康な人の5倍近く要介護認定を受けていました。つまり、フレイルを放置すると要介護に移行しやすく、適切な対策が必要ことがわかります。

表 フレイルチェックしてみませんか？

1. 体重減少 (低栄養)	「この2年間での体重減少は5%より少ないですか」
2. 疲労感	「自分は活力が満ちあふれていると感じますか」
3. 身体活動 の低下	「定期的に軽い運動・体操をしていますか」
4. 握力低下	「握力は男性は26kg以上、 女性は17kg以上ですか」
5. 歩行速度 の低下	「歩く速度は1.0m/s以上ですか」

上記5項目のうち、

「いいえ」が**3項目以上** → フレイル

1、2項目 → プレ・フレイル
(フレイルの前段階)

※4 ロコモティブシンドローム：筋肉・骨・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。

※5 サルコペニア：筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下すること。

(Shimada H, et al: J Am Med Dir Assoc 2013を参考に作成)

運動+栄養+心理的側面への総合的な対処が重要

フレイルの前段階にあるプレフレイルの70歳以上の女性89人を対象にした調査では、3つのグループ（①運動教室+栄養教室、②運動教室のみ、③なし）にわけて、週一回、約3か月間にわたる教室の効果を検討しました。その結果、握力の強さは①と②が③に比べて向上し、QOL（生活の質）は①のみが③に比べて改善しました。栄養教室の献立は、適切な摂取エネルギーを維持しつつ、ごはんを主

食として十分な動物性たんぱく質がとれる栄養バランスのよい食事です。加えて、参加者がコミュニケーションをとりながら献立を決めて調理し、食べ、片付けしたこともプラスに作用したと思われます。フレイル予防・対策には、運動、栄養、心理的側面からのいずれかひとつだけでなく、社会的側面を含めた総合的な対策が大事だと考えられます。

認知機能のフレイルに栄養バランスがとれた日本型食生活を

認知症にも、軽度認知障害といわれるフレイルの段階があります。最近では、栄養バランスがとれた食事が認知機能低下を予防することがいくつかの研究で明らかにされています。欧米の研究では、認知機能低下を予防するには身体活動・運動のほか、様々な食材を摂取する日本型の食事に近い地中海式の食事がよいという結果が報告

されました。また、様々な食材をとり栄養バランスが非常にすぐれた食事をした人は、非常に偏った食事をした人に比べて、認知機能低下のリスクが44%減少したという報告もあります(図)。栄養バランスのすぐれた日本型の食事をする

ことが、認知機能低下の予防に重要な影響を持つことが示されました。

ごはんを中心とした日本型の食事は、健康寿命の延伸に関連している可能性を示唆した国際比較研究も発表されました。フレイル対策、認知症予防には、日本型の食事を味わって楽しむことが勧められます。

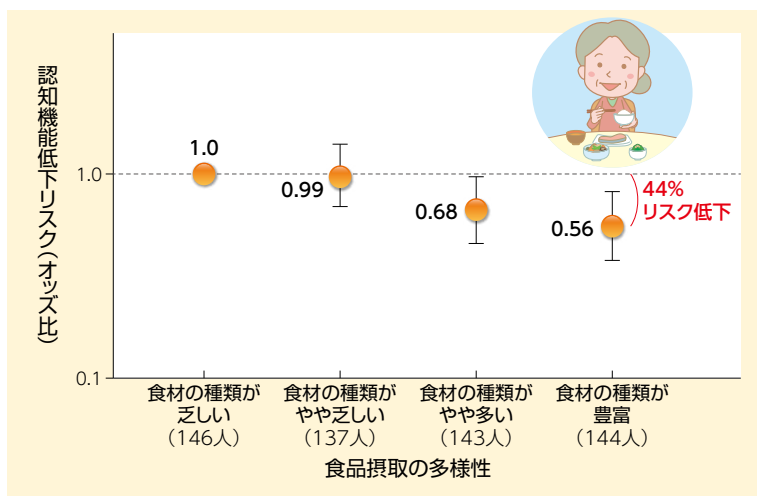


図 様々な食材をとるほど認知機能は低下しにくい

(Otsuka R, et al. Geriatr Gerontol Int, 2017より作成)