

2021年度 吉川市フレイルチェック結果

分析・文責：田口孝行（埼玉県立大学）

1. フレイル・ロコモ・サルコペニアとは？

誰しも年をとることで、からだに何らかの変化が起こります。専門用語、難しい言葉と言わず、**日常用語**として、この3つの用語を理解しておきましょう。これらは、基本的に日常の生活習慣の見直しで改善させることができます。

日常生活のなかで、「フレイル気をつけないとね〜」「しっかり食べないとおサル（サルコ）になっちゃうよ!」などの会話が出るくらいの日常用語にしたいですね。このような声の掛け合いによって、**お互いに生活習慣が意識**できますよね。

1) フレイル

©2010吉川市



いわゆる「虚弱（きよじゃく）」な状態です。しかし、単なる「虚弱」ではなく、年を重ねることで、**心と体の活力**が徐々に**落ち込んでいく**状態のことを言います。また、加齢に伴って**予備能力（余力）**が低下するため、**ストレスに対する回復力が低下**

た状態でもあります。

フレイルには、**からだのフレイル**（身体的フレイル）、**心のフレイル**（精神的フレイル）、**社会交流のフレイル**（社会的フレイル）があります。

2) ロコモ（ロコモティブシンドローム）

骨・関節・筋肉・靭帯などからだを支え動かす役割をもつ“運動器”に何らかの問題（障害、**痛み**など）があって、動くこと（特に**歩く能力**）に支障が出て、**転倒**や

介護に至る危険性が高い状態です。ロコモを原因として、要介護・要支援状態となる割合は37～51%と言われます。

3) サルコペニア

加齢に伴って、全身的に**筋肉量と筋力**が**顕著に減ってしまう**現象（筋肉の衰え）のことを言います。これによって、**介護**に至る

危険性、また、**死**の危険性が高まると言われています。

2. 吉川市のフレイル・ロコモ・サルコペニア該当者の状況

(2020・2021年度 フレイルチェック実施結果)

2020年度・2021年度に吉川市で実施したフレイルチェックに参加した**105名(女性88名、男性17名)**について集計しました。

今回のフレイルチェックでは、**フレイル**該当者は**約45%**、**ロコモ**該当者は**約55%**、**サルコペニア**該当者は**約4%**でした。報告のある他市では、フレイルは48~70%、サルコペニアは5~8%ですので、吉川市のフレイル・サルコペニアの割合は低いように思われますが、今回の参加者の多くは、自治会で行っている“なまらん体操”への参加者で活動的であった可能性が考えられます。しかし、**フレイル・ロコモは、2人に1人が該当**する状況であることは注意が必要な状況であると思われま

「コロナ禍だから・・・」という返しが聞こえてきそうですが、“コロナ禍だから”**生活習慣が停滞**している**(止まってしまっている)**のだと思います。停滞した生活習慣を元に戻すには、**努力と時間**が必要だと思います。いつまでも**コロナのせい**にして、大変さから逃げずに、今一度、**生活習慣を見直して、そろそろ動き始めて**はいかがでしょうか？



©2010吉川市

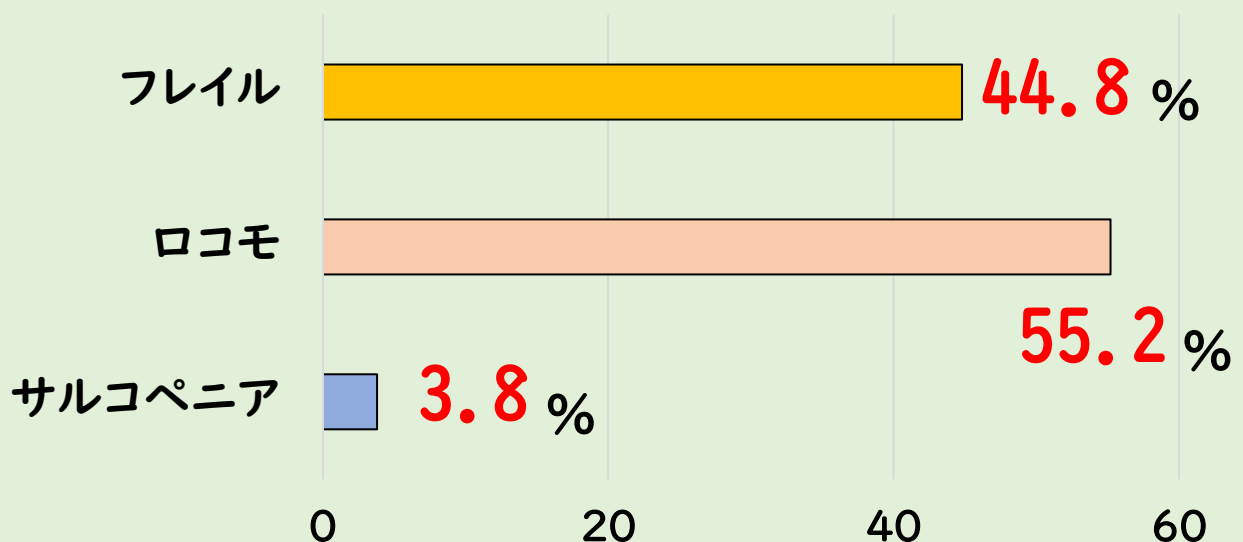


©2010吉川市



©2010吉川市

吉川市フレイル・ロコモ・サルコペニアの該当者割合
(2020・2021年度)



3.各フレイル側面における状況

(栄養面・口腔面・運動実践面・社会参加面)

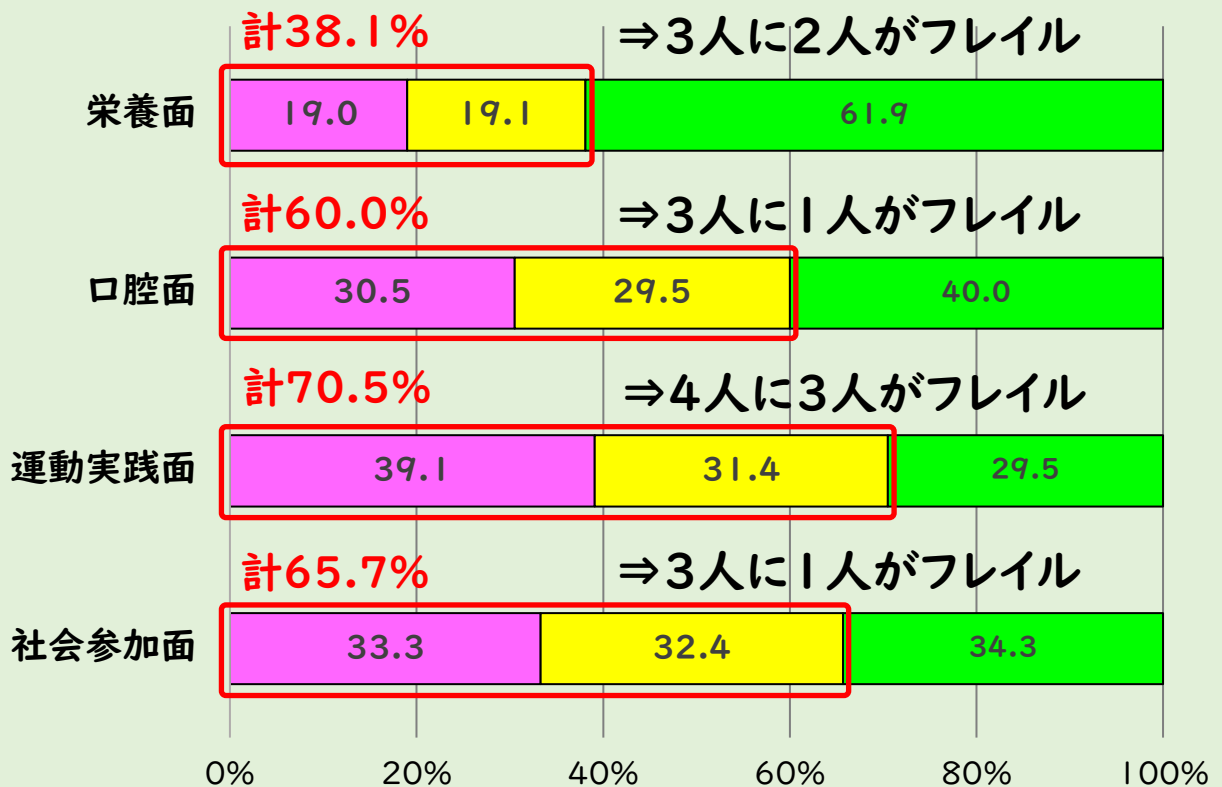
フレイルの各側面ごとに、フレイルの危険性がある者の割合をグラフに示しました。

■は「明らかにフレイルの危険性がある者」、■は「生活習慣にフレイルの危険性が隠れている者(隠れフレイル)」です。明らかにフレイルの者と各例フレイルの者はほぼ同数いることが分かりますね。隠れフレイルの者は、フレイルが忍び寄ってきていることに自分では気づいておらず、明らかなフレイルに移行しやすい危険性が高い状態です。今のうちに生活習慣を見直して、健康な状態に移動する必要があります。

フレイルの各側面ごとに見ますと、特に「運動実践面」のフレイルが多いことが分かります(約4人に3人が該当)。前のページでロコモが多かったことでも明らかですね。次に「社会参加(交流)面」「口腔面(口の状態と飲み込みなど)」のフレイルが多いです(3人に2人が該当)。このグラフでは「栄養面(低栄養)」は低いように見えますが、3人に1人はバランスの良い栄養が十分に摂れていない可能性があります。

フレイル各側面の状況

- フレイルが表面化し、生活習慣にも明らかな問題あり(フレイル)
- フレイルは表面化していないが、生活習慣に危険性が潜んでいる(隠れフレイル)
- 現状ではフレイルの可能性・危険性はない



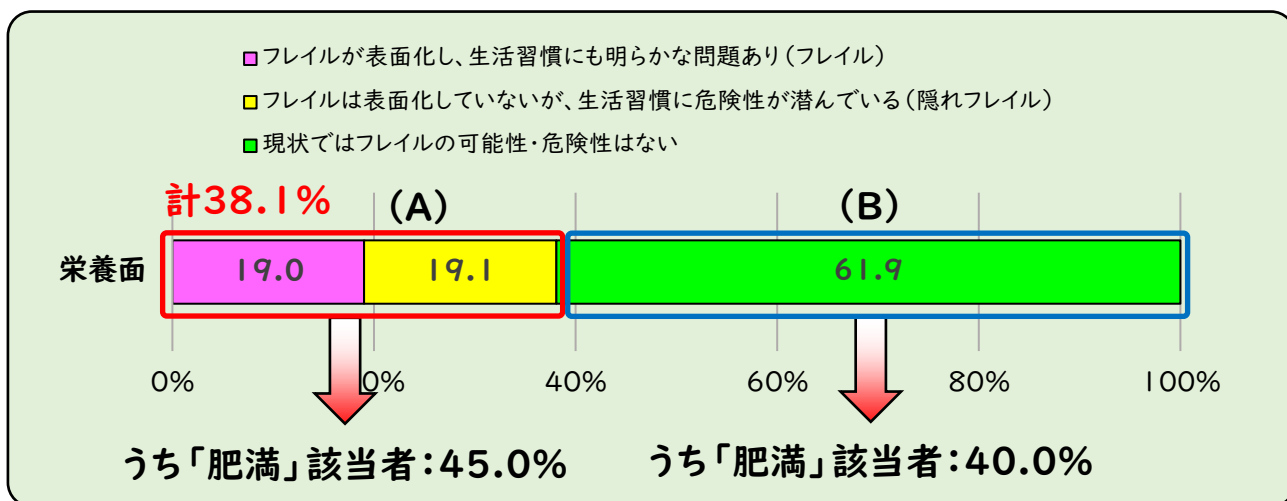
4.フレイル各側面に関する補足解説



©2010吉川市

1)「栄養面」のフレイルに関する補足解説

今回、「低栄養」または「低栄養のおそれあり」と判定された者は**8.6%**でした。一方、「肥満」該当者は、(B)の中で**40.0%**、(A)の中でも**45.0%**いました。栄養面においては、フレイル予防・改善で「低栄養」にのみ着目されがちですが、メタボも考慮して、「**適切な食生活・習慣**」「**適切な栄養摂取**」「**適切な食事量**」を見直す必要があると思われます。

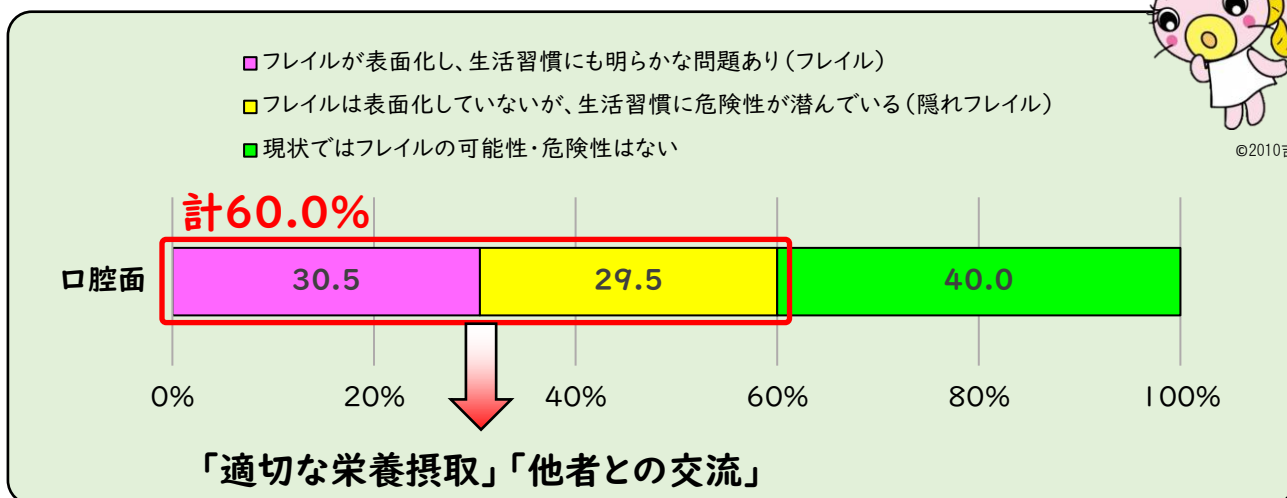


2)「口腔面」のフレイルに関する補足解説

今回の口腔フレイルの可能性・危険性の該当者(約60%)は、①「**口腔状態**」が悪いせいで、「**食べる行為**」に影響が出現し、引いては「**栄養摂取**」にも影響している、または、②「**口腔状態**」が悪いせいで、「**他者との交流**」にも影響していることが推測できます。したがって、口腔状態の改善を目指した生活習慣の改善に、「**適切な栄養摂取**」、「**他者との交流**」も合わせて見直す必要かも知れません。



©2010吉川市



3) 「運動実践面」のフレイルに関する補足解説

今回の側運動実践面にフレイルの可能性・危険性の該当者(70.5%)のうち、①脚の筋力・バランス能力、または歩行能力のいずれかに該当する者は22.0%、②全てに該当する者は**78.0%**でした。やはり、一つの体力だけが低下しているとは考えにくく、他の体力(柔軟性、持久力、瞬発力など)も低下していることが予想できます。したがって、現在、不足していることが明らかになった体力(脚の筋力・バランス能力・歩行能力)のみならず、さらに柔軟性・持久力・瞬発力なども含めた**全身的な運動**が必要です。

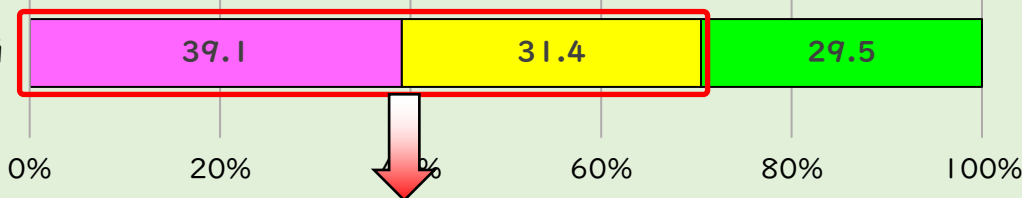


©2010 吉川市

- フレイルが表面化し、生活習慣にも明らかな問題あり(フレイル)
- フレイルは表面化していないが、生活習慣に危険性が潜んでいる(隠れフレイル)
- 現状ではフレイルの可能性・危険性はない

計70.5%

運動実践面



- ①「脚の筋力」「バランス能力」のみ、または「歩行能力」のみ:22.0%
- ②「脚の筋力」「バランス能力」「歩行能力」全て:**78.0%**

★試してみよう! 運動実践のフレイルテスト

(1) 脚の筋力・バランス能力

片足だけで椅子から立ち上がって、3秒間立っていることができますか?

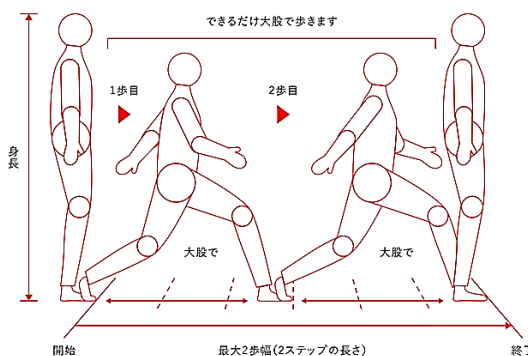
できなければ、**70.5%**(フレイルの危険性あり)の1人です!



(2) 歩行筋力

大股での2歩分の歩幅は、自分の身長の上1.3倍以上ありますか?

1.3倍未満であれば、**70.5%**(フレイルの危険性あり)の1人です!



4) 「社会参加(交流)面」のフレイルに関する補足解説

今回の社会参加(交流)面におけるフレイルの可能性・危険性の該当者**65.7%**の方々に、社会参加に向けて、何が不足しているのかを調べてみました。社会参加(交流)に向けて、一番**不足している要素は「社会への関心」で87.0%の方々が確認**できました。次に**「認知・心・意欲」で42.0%、「生活の主体性」で37.7%の方々に不足**が確認できました。

最近、厚労省が打ち出している「地域包括ケアシステム」や「地域共生社会」によって、「社会参加」・「地域で出番や役割」などが強く推奨され、趣味活動を持つことや、地域ボランティアへの参加等も勧められていることと思います。ですが、社会に関心が無く、自ら動くような主体性も意欲も熱意も無い状態では、いくら勧められても行動に移すことは難しいですよ。 ですが、これらを高めるような基礎練習方法もないですよ。新聞を読んでみても、すぐに社会に関心をもて、自ら何かしようとする気持ちが高まるとは思えません。

ということで、まずは**「他者からの誘いに乗ってみる」「トライしてみる」**ことをお勧めします。トライして、**そこに身を置くことで、関心・意欲・主体性がトレーニング**されると思います。ただ、続けることで**「楽しい」だけではなく「苦労」も出る**と思います。が、振り返ってみたときに、**これらを含めて「充実」していたと思えた経験**をお持ちではないでしょうか。社会の現場に身を置いて、感情や気持ち、脳やからだを動かすことが**「認知症予防」にも直結**します。

ぜひ、「**まずはやってみる(トライ!)**」です!

※ただし、詐欺には注意!

