

健康寿命の延伸を目指した ライフスタイルの提案

～高齢者のフレイル(虚弱)における 基本評価結果の経年変化についての検証

ヒューマンライフ支援センター 内野美恵 / 健康科学部 リハビリテーション学科 木元幸一 /
健康科学部 リハビリテーション学科 清水順市 / 家政学部 栄養学科 澤田めぐみ /
大学院 人間生活学総合研究科 西村純一 / 女性未来研究所 樋口恵子
協力：東京都北区役所健康福祉部長寿支援課 *女性未来研究所との協同研究

背景および目的

我が国の平均寿命は男女共に世界最高齢の水準となっているが、人生の後半10年を介護状態で不自由な生活となる人達が多い。健康寿命と平均寿命の差は男性よりも女性の方が長く、平均寿命の長い女性にとってより深刻である。

フレイルとは、高齢者が筋力や活動が低下している状態(虚弱)と定義されている(日本老年医学会)。高齢者がフレイルを自覚した時は、フレイルの状態から脱却し、より健康体へ戻すための取り組みが必要である。そして、そこで行われる介護予防の取り組みをより効果的なものとするために、高齢者の筋力や生活活動などを定期的に測定し、フレイルの実態把握と現状の自覚がフレイル予防に有効に作用するかを検証する。

方法

東京都北区在住の65歳以上の高齢者で東京都北区ふれあい食事会*への参加者38名を対象に、Fried等の評価基準を用いたフレイル測定および評価(フィードバック)を実施した。初回測定後、5

か月後に2回目の測定を実施し、さらにその5か月後に3回目の測定を実施した。3回の測定を受けた参加者は22名、2回は12人、1回は4名であった。3回測定者22名の測定結果についてフレイルの兆候と推移について、フレイルよびプレフレイルの発現傾向を分析した。

*東京都北区ふれあい食事会とは

東京都北区在住の介護認定のない65歳以上の方を対象に、20～30名がグループとなり、1年間同じ会場で定期的に食事をする取り組みである。北区の高齢者率は、約25%と都内23区のトップであり、要介護者を増やさないために、高齢者の外出機会を増やし、孤独感の解消や閉じこもりの防止、生きがいがづくり等で健康寿命の延伸に役立たせる目的で、2002年度より実施されている。

結果

本対象者では、フレイル該当者は2回目測定の1人であったが、全測定結果共に健康判定者よりプレフレイル該当者が多かった。フレイル・プレフレイル該当者の割合は初回評価の73%から2回目は60%と減少し、さらに3回目では55%まで減少した。項目別にみると「訳もなく疲れる」と「外出頻度が週4回以下」と回答したものが比較的多く、「6か月で2～3kg減」は初回と3回目にも多かった。

初回プレフレイル該当者16名のうち、2回目に健康判定となった人は7人、2回目にプレフレイル該当者11名のうち、3回目に健康判定となったのは5人であった。逆に健康からプレフレイルへ悪化した人は、初回健康判定者6人のうち2回目4人、2回目健康判定者9人のうち3人であった。

3回目の測定で健康判定に改善した9人の改善項目は、外出頻度が8人、疲労感が2人、体重減少が1人(外出頻度と疲労感が同時に改善した人2人を含む)であった。一方、1回目または2回目は健康判定だったが、3回目にプレフレイル判定となった人は5人あり、原因項目は疲労感が一人、体重減少が4人であった。

考察

▶ 健康からプレフレイルに向かうプロセスとして、外出頻度の低下→疲労感→体重減少→5m歩行速度の低下→握力低下の段階順にフレイルに近づいていく傾向が認められた。プレフレイルを上記の順に仮説ファクター1～5に分類することで、段階別の課題を明確化し、プレフレイルから健康に改善するための手法を検討できるものとする。

▶ 本対象者においては、外出頻度の低下によるプレフレイル者が健康に改善される割合は7割弱と高いが、疲労感者が健康に戻れる割合は3割となり、体重減少者では2割まで低下する。

5m歩行速度の低下、握力低下者が健康に改善するケースは、本対象者では認められなかった。以上から、仮説ファクターの段階的にプレフレイルからの脱却(健康への可逆性)が困難になる傾向が示唆された。以上は本対象者に限定したプロット図による傾向分析による仮説の域をでないが、今後さらにn数を増やして統計的に明らかにしていきたい。

▶ フレイル予防への行動変容は、プレフレイルの程度が仮説ファクター3(外出頻度、疲労感、体重減少)までの人ではとりくみやすく、仮説ファクター4以降の人では行動変容に向かいづらい傾向があることがわかった。以上より、介護認定を受けていないふれあい食事会に参加する等活動意欲のある高齢者がフレイル測定会に参加し、フィードバックを受けることは、フレイル・プレフレイルの予防改善のための行動変容のきっかけとなり、フレイル予防に有効である可能性が示唆された。

今後の展望

今後は仮説ファクター毎に、具体的な運動機能測定、栄養機能測定(口腔機能)、心理調査等の介入を検討し、プレフレイルから脱却し健康に改善するための具体的な手法について追求していきたい。

この研究の要旨は、第8回日本リハビリテーション栄養学会(2018年12月1日、高松市)で発表した。



フィードバック資料



アドバイスの資料



測定の様子