

第60回 神奈川県公衆衛生学会 記念シンポジウム (2014年10月31日)
健康長寿の延伸について ～最新のエビデンスと実践事例～

より早期からの包括的虚弱予防戦略: ～3つの原点とは～



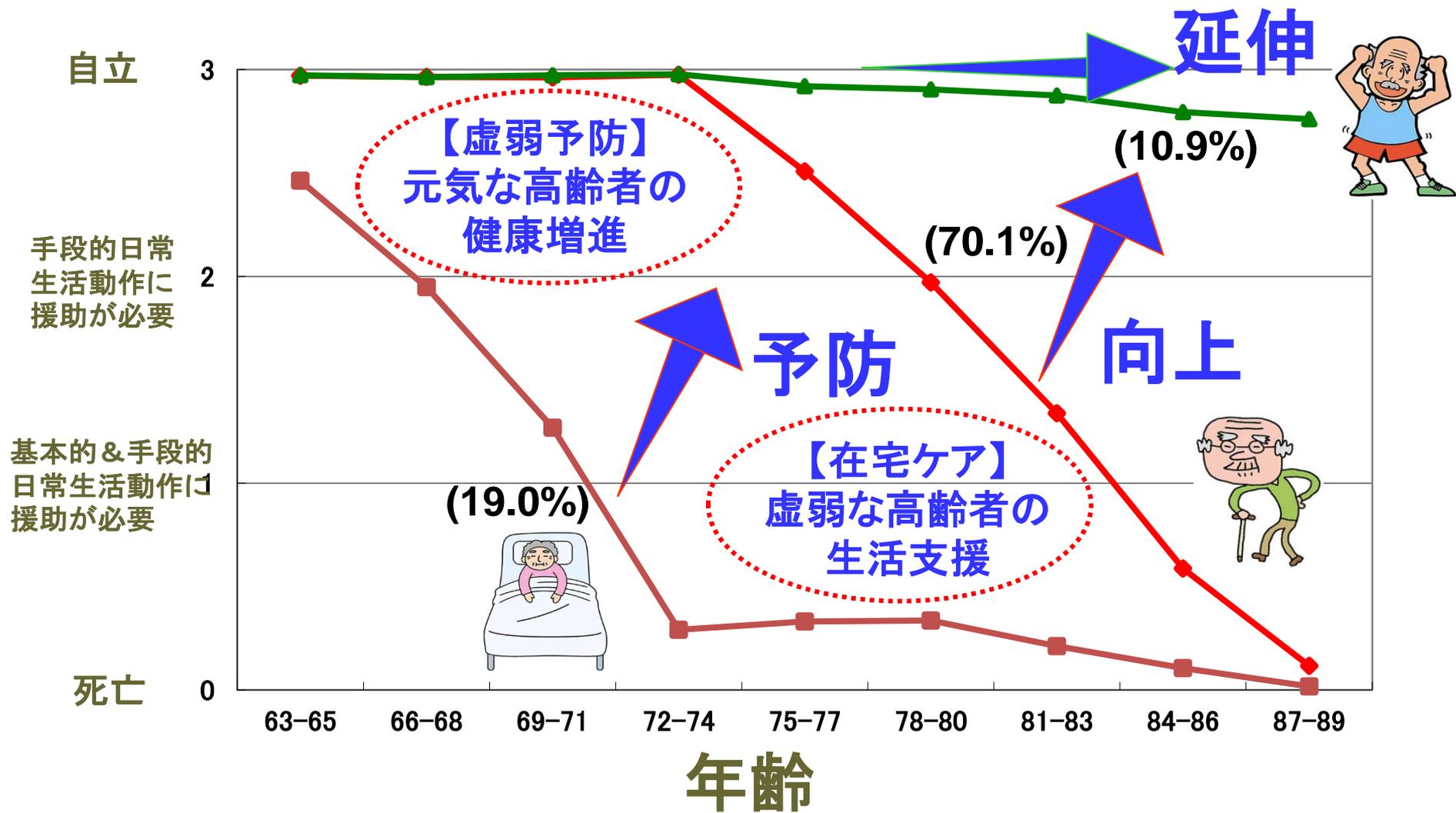
東京大学 高齢社会総合研究機構 (ジェロントロジー:総合老年学)

飯島 勝矢



機能的健康度(自立度)を踏まえた今後の予防戦略

男性におけるADLの低下の仕方



(出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』 岩波書店, 2010年

「サルコペニア（筋肉減少症）」とは

Sarco=Muscle
(筋肉)

Penia=lack of
(減少)

Sarcopenia
サルコペニア

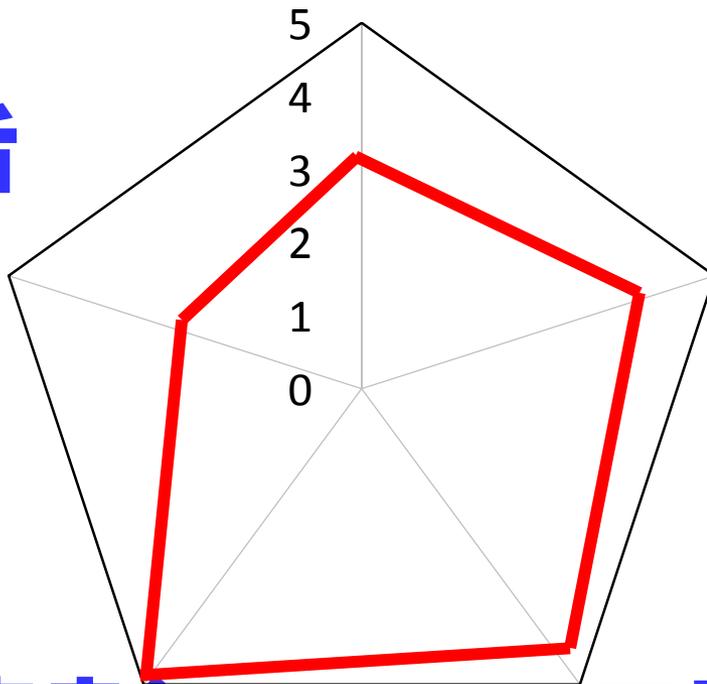
<診断基準>

1. 低筋肉量(low muscle mass)
- AND
2. 低筋力(low muscle strength)
- OR
3. 低身体能力(low physical performance)

高齢者の『食力(しょくりき)』を規定するものは？

食・栄養 (栄養摂取・バランス、栄養状態)

**社会性・生活
心理・認知**



身体
(筋肉量・筋力)

**多病(基礎疾患)
多剤併用**

口腔・嚥下機能
(咀嚼力、残存歯数、嚥下機能、口腔内衛生、等)

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)

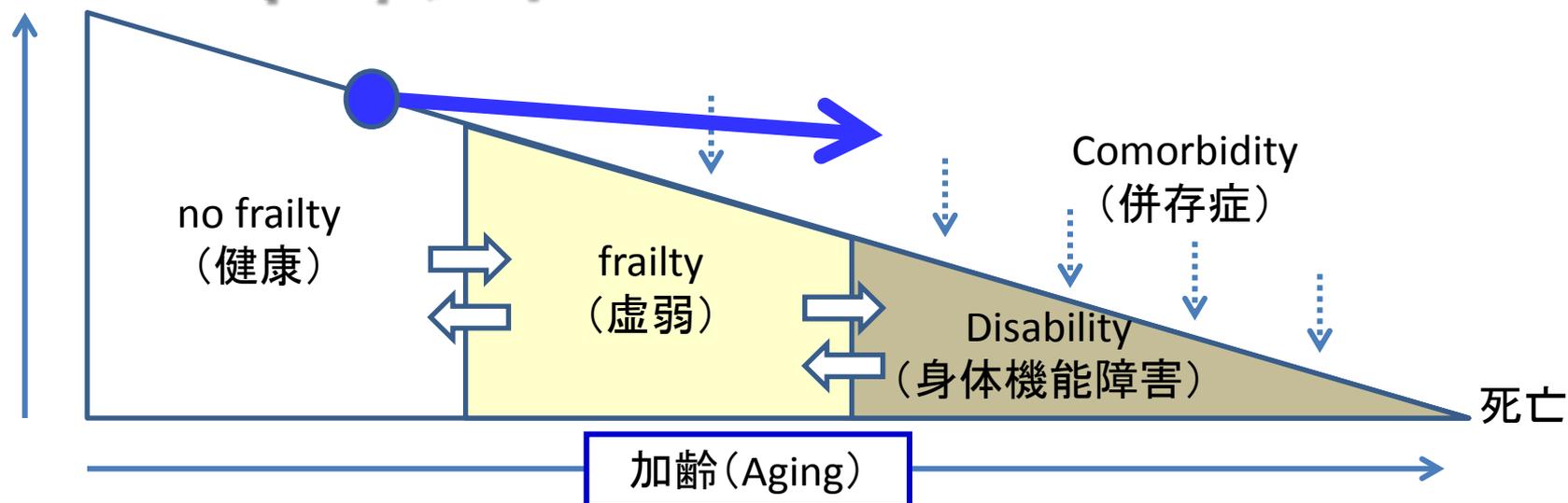
飯島勝矢. 厚生労働科学研究(長寿科学総合研究事業)『虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究』平成24年度、25年度報告書より

【医療側】も 【市民側】も 機能低下が「顕在化する前」の視点を！

早期介入 ポイント

① 市民に分かりやすい評価法と基準

② コミュニティーベースで、いかに楽しく継続性があるか



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)

飯島勝矢. 厚生労働科学研究(長寿科学総合研究事業)『虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究』平成24年度、25年度報告書より

～栄養とからだの健康増進調査事業～

大規模高齢者健診

柏市における新たな試み

『柏スタディー』

か： からだ(体)と

し： しょくじ(食事)

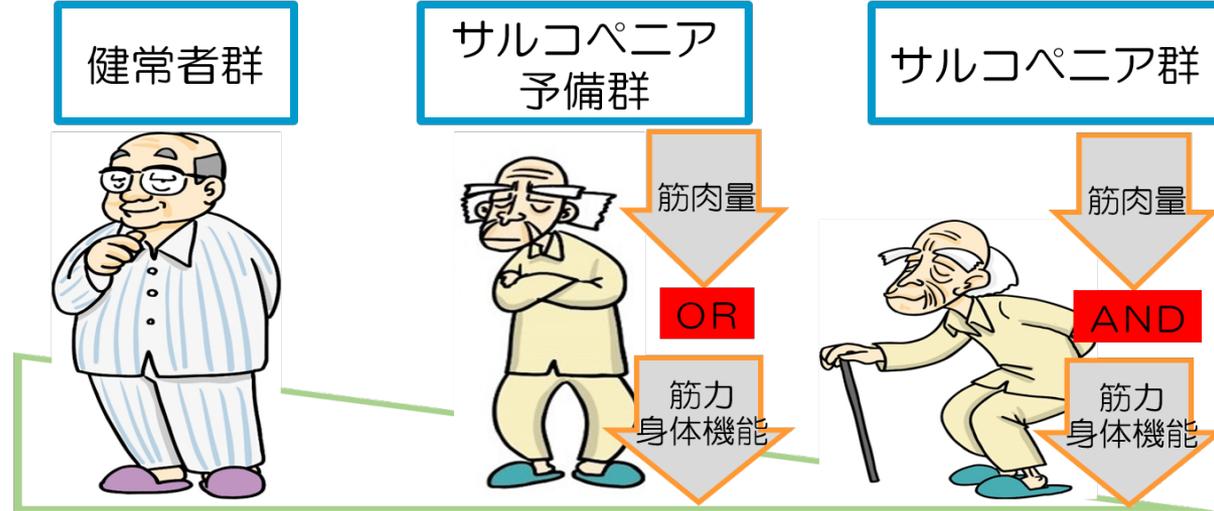
わ： わたし(私)が主役！

柏スタディー：再考【高齢者の食力】



サルコペニアは心身/社会性の不健康にも関連

(unpublished data)



身体能力（握力、歩行速度等）

生活の広がり・身体活動量

食の多様性・栄養状態

口腔機能（残存歯数、噛む力等）

生活の質・余暇の過ごし方

認知機能・うつ傾向

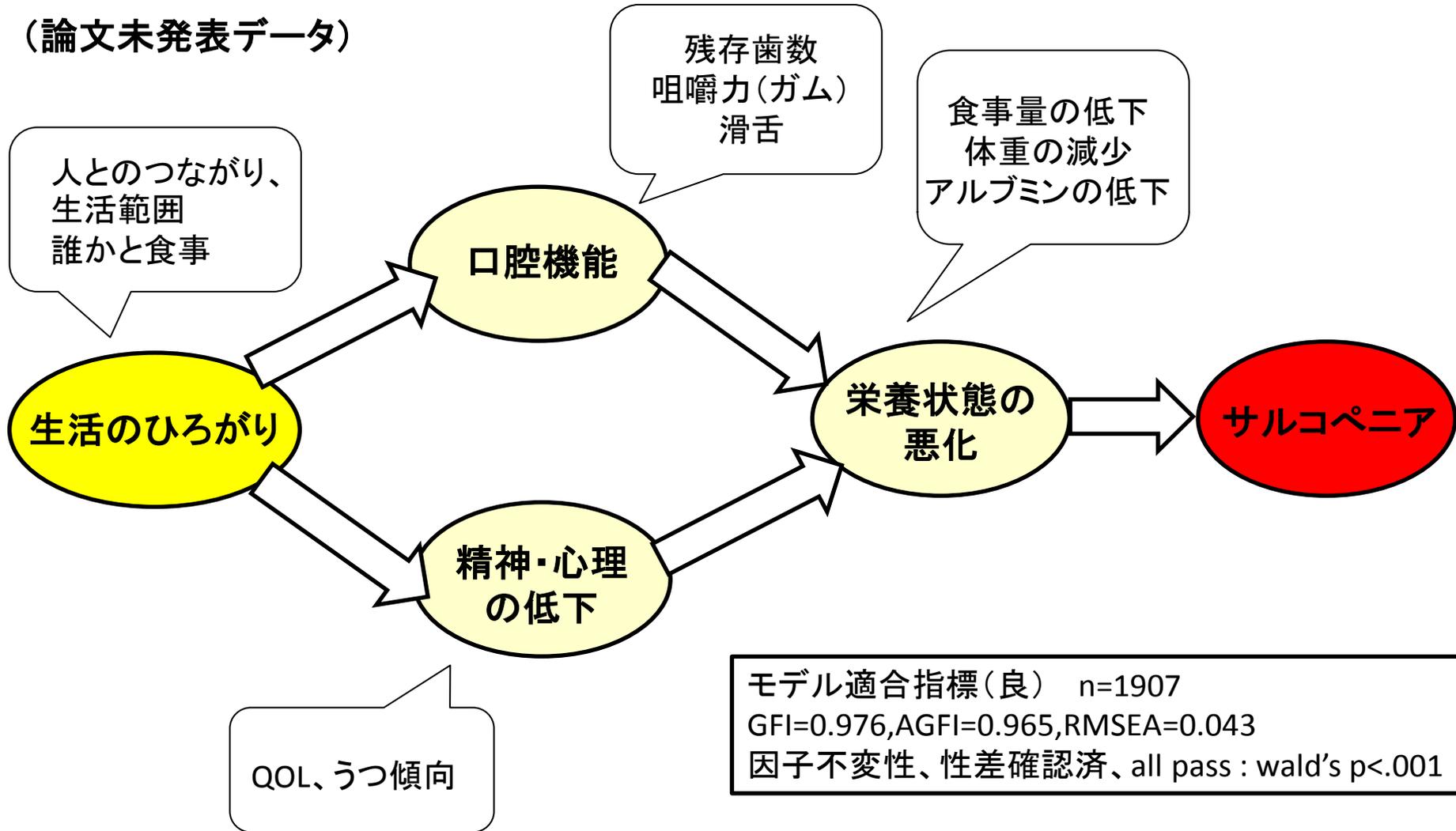
転倒歴・骨粗鬆症・骨折歴・

心臓病既往・脳卒中既往

※年齢調整による多変量解析により統計学的有意差（傾向）あり。性別で層別による解析。

生活の広がりが口腔機能、精神・心理を得て、 栄養状態を悪化させ、サルコペニアに影響する

(論文未発表データ)



『Social frailty(社会的な虚弱)』と心身の不健康

(論文未発表データ)

健常者群



ソーシャル・フレイル予備群



孤食

OR

ソーシャル
ネットワーク

ソーシャル・フレイル群



孤食

AND

ソーシャル
ネットワーク

※年齢調整による傾向検定(p for trend)により統計学的有意傾向があるもの。性別で層別による解析。男女共に有意であった項目のみ記載

身体活動量、生活の広がり

身体測定

運動能力

食の多様性・栄養状態

口腔機能

メンタルヘルス

ヘルスリテラシー

高齢期において「社会性」を維持する意義

『社会性』は、精神・心理状態、食・栄養状態、口腔機能、身体活動や身体機能など多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。

ドミノ倒しにならないように！

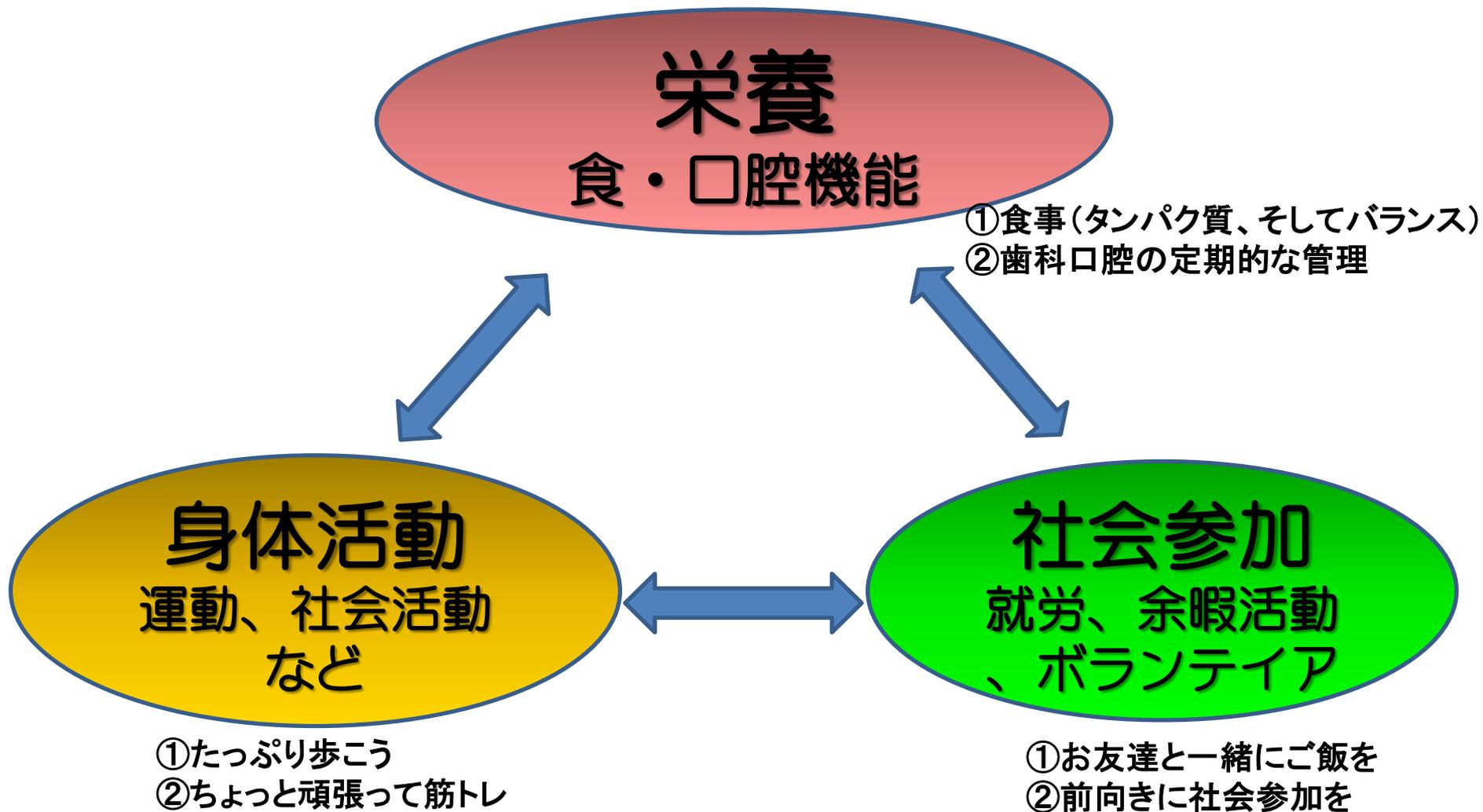


東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)

飯島勝矢. 厚生労働科学研究(長寿科学総合研究事業)『虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究』平成24年度、25年度報告書より

健康長寿のための3つの柱

より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



高齢期の健康づくりの枠組み

個人の意識変容
と行動変容

良好な社会
環境の実現



虚弱化の予防
生産的能力や意欲などの増進



健康寿命の延伸
生活の質の向上
活力ある長寿社会