

市民のための、市民の手によるフレイル予防
—フレイルサポーター養成から何を狙うのか—



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)

教授 飯島 勝矢



2015年11月20日【日経新聞】日本挑む（一億総活躍国民会議）

総合知によるまちづくり
活力ある高齢社会へリ・デザイン

生き生きとした老後を送るには、身体機能だけではなく、社会生活においても活力を維持し、社会参加、社会貢献などの活力を必要とする。それを支える鍵がある。それが「エレクトロニクス」である。そのためには、高齢化を（総合老年学）と呼ぶ。

医療問だけでなく、心理・生理面や、社会・人間関係、就労や経済活動など多様な生活面や、社会参加、社会貢献などの活力を必要とする。それを支える鍵がある。それが「エレクトロニクス」である。そのためには、高齢化を（総合老年学）と呼ぶ。



東京大学
高齢社会総合研究機構
(ジェロントロジー)准教授
飯島 勝矢 氏

女性の経済的なエンパワメントで希望の持てる子育てを

少子化対策の鍵は未婚の方達の動向が鍵。彼女、彼らが「産める力」を感じられる社会づくりが鍵だ。産めるサポートは女性の経済的なエンパワメント。

男性1人の収入で二人養つことが難しく、現代若いひとを産みたいという気持ちになれないのは、女性の経済的・住居の安定性の継続が、特に地力が多い。



ジャーナリスト
相模女子大客員教授
「新たな少子化社会政策大綱策定
のための検討会」委員
白河 桃子 氏

日本桃!
～新たなステージへ～

ジェロニミーの観点から、今私が取り組んでいるのが「フレイル」の啓発だ。高齢者になっても能力や活力が衰えた「虚勢」段階を「フレイル」として捉えて、健康と要介護の間で捉えて予防意識を持つことが呼びかけられている。このフレイルに対する予防プログラムの開催進捗活動も、地域の市民生活者が主となり楽しみにしている。参加者の3つの柱とする「栄養（食と口腔）」「運動（社会参加の場）」と実施してもいいながら、多くの方に生きがいを思いだしてもらえれば

みだフレイルには精神や社会的な要素という面もある。「同じ心なきがっかりとなるケースもある。積極的な社会参加が呼びかけられてはいるが」

多くの方は60〜70代に比べても働きたいという意欲があり、新しいリタイアの仕方が求められたい。生計を立てるために考えようとしているのが、新しいセカンドライフ形態としてサードライフと呼ばれる。若くして地域への貢献の話をへびたに生かす機会がある。環境など、また新しく分野に挑戦するチャンスがある。例えば外資系企業や、例えは地域で英語講座をエリ・ヤザンを通じて。

シニアだから、方は後進技術を伝えたい、方には彼らのための来しを教えるなりと、それまでの自分の経験の整理から次に新しい生活に向けて内閣に移行したいものがないだろうか。そうした暮らしを地帯が受け入れるためには、情報や交通インフラ、教育や医療などの整備など、多様なサポートを総合的に連携しながらジェロニミーを生み出さなければいけない。まちづくりが欠けてはいない。もちろん行政や企業の協力をもちきり、認知で新しい時代におけるニューシティのリ・ヤザンを担いたい。

預用の方、女性就業統計が求められている。非正規女性の賃金倍率は「平均4倍」と言われており、安心して結婚出産できない。
 異体の業態は、現在改正労働法の中、育児・専任休業法で、非正規女性・産休育休取る3要件の「配偶者」は、弘文などは「国保（国民健康保険）に納付されているが、日本では、国保から1年後でも雇用されている男児」など要件が非常に厳しい。要件の範囲で非正規女性、男性も「育児」して仕事を継続できない「希望」が大半。男児にも非正規でも育休いけるかあてなされた。
 第二に、恋愛や結婚後のスタンスは、ポテンシャルを捉えること、それは最近多様な家族・幸せを築くこと。特に、3人の子が産まないと、シングルマザーの幸せがない。社会は、誰かが誰かに頼る。子どもの結婚など、母・父の家庭・住居に多い。制度面とセリフィネスでは、多岐多岐、問題として解決して、情報として必要に応じてない。クセや、交際がなかなか恋愛受けない、結婚もできない、結婚もできない、結婚もできない。児童養育士の増加が必要ではない、北政司で鑑

一億総活躍社会実現へ

あらゆる知見の結集を

安倍政権が目標として掲げる「一億総活躍社会」。誰もが力を発揮し、夢や希望を掲げる社会の実現には、少子高齢化と、わが国が直面する様々な課題に一つ一つ取り組んでいかねばならない。10月29日に開催された第1回「一億総活躍社会国民会議」には幅広い分野から多くの専門家が民間議員として出席し、課題解決に向けた取り組みが動出した。同会議は民間議員である相模女子大学客員教授、白河孝子氏と、東京大学高齢社会総合研究機構准教授、飯島勝矢氏の2人により化学政策や女性の活躍推進、高齢者が生き生きと活動できる社会について話を聞いた。

本日の内容



1. 我々はどのように衰えていくのだろうか？
2. 新しい概念『**フレイル**』とは何だろうか？
3. 新しい科学的根拠（エビデンス）から学ぶ
フレイル予防の勝負の分かれ目：三位一体
4. 自分は一体どこに立たされているのだろうか？
市民のための、市民の手による「**フレイルチェック**」
フレイル予防はまさに「**総合知によるまちづくり**」

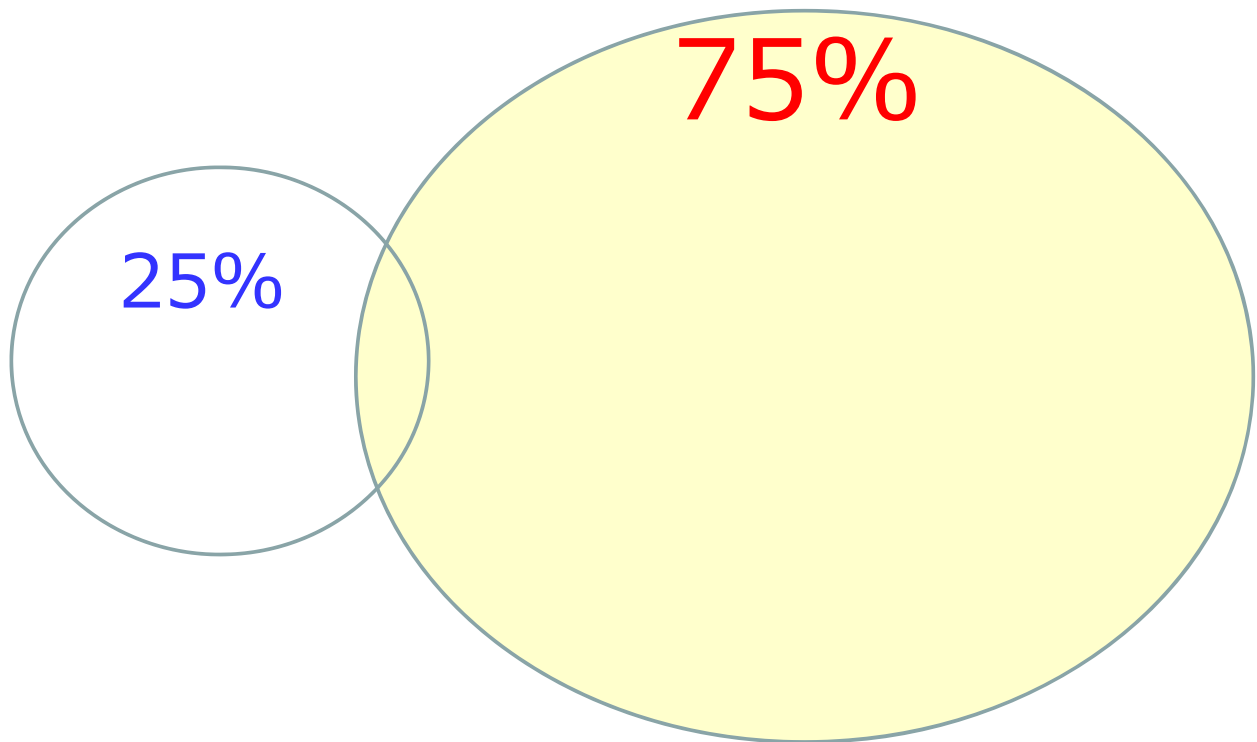
「過去の経験」や「戦略研究」から
新しい科学的エビデンス

どう読み解き、どう国民に伝えているのか
どう伝えるべきなのか

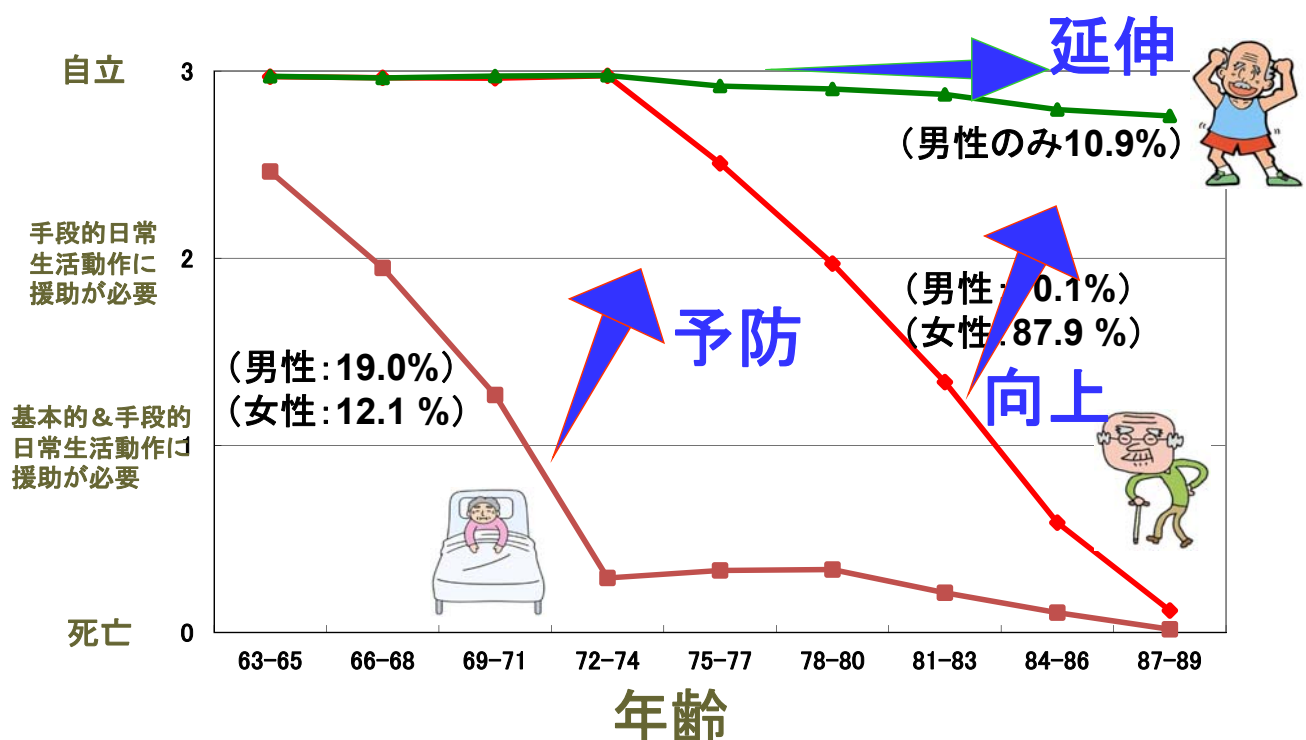
「**気づき**」 「**自分事化**」

市民の4つの層に向けて、、、

『長寿』に与える要因は？



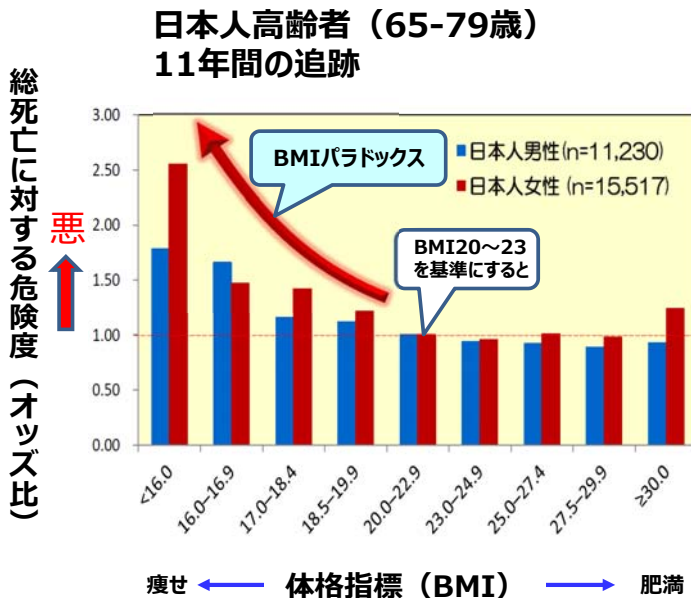
我々はどう弱っていったしまうのだろうか ～自立度に関する20年間の追跡調査～



日本の高齢者における栄養状態の現状

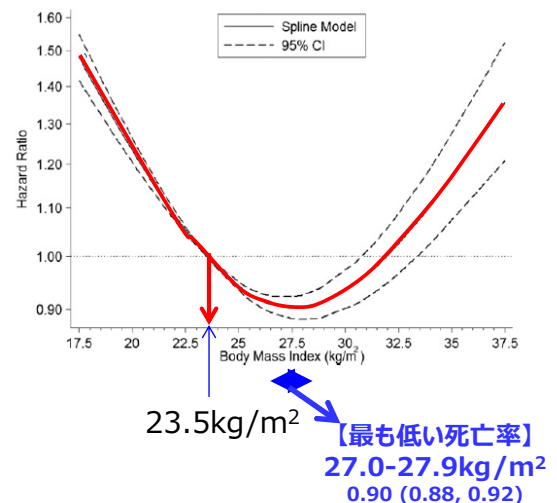
高齢者の痩せ（低BMI）は
総死亡率が高い

高齢者の最も低い
死亡率は27kg/m²台



Tamakoshi A ら. Obesity (Silver Spring). 2010;18:362-9引用改変

65歳以上的高齢者BMIと死亡率
(n=197,940)
平均12年間のメタ解析



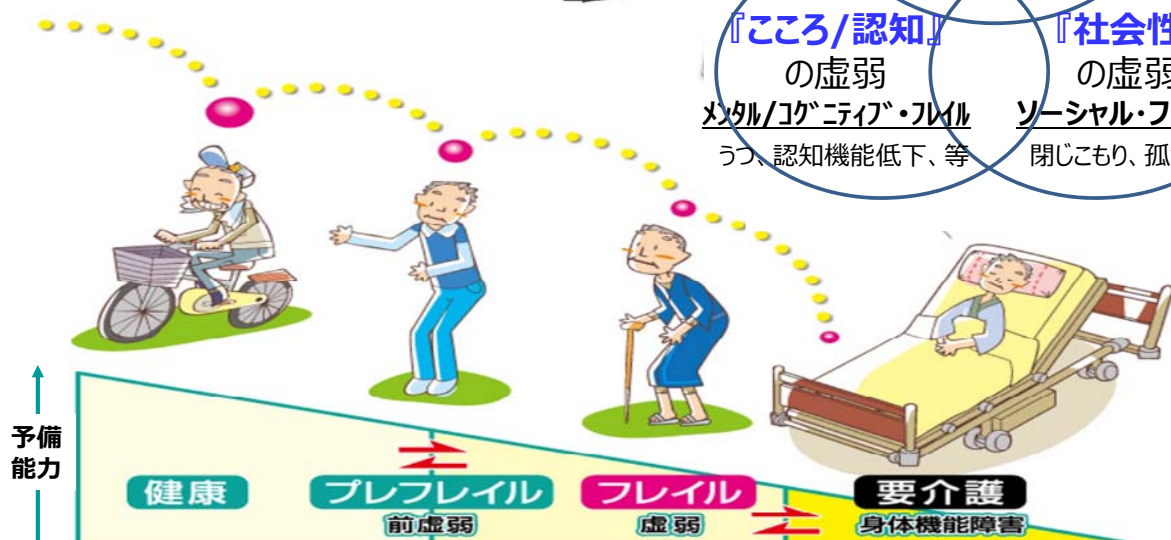
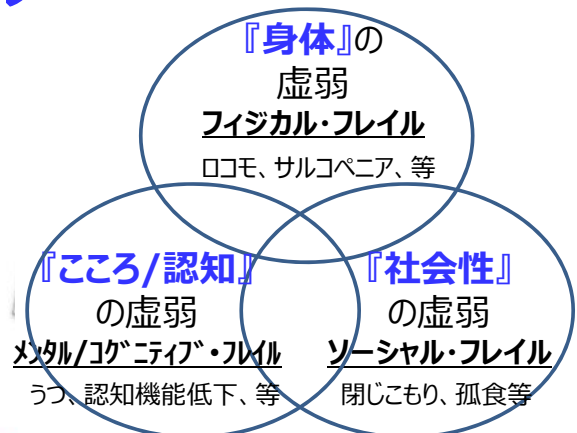
Am J Clin Nutr. 2014 Apr;99(4):875-90.

虚弱(Frailty)⇒フレイル

- ①中間の時期
- ②可逆性(Reversibility)
- ③多面的

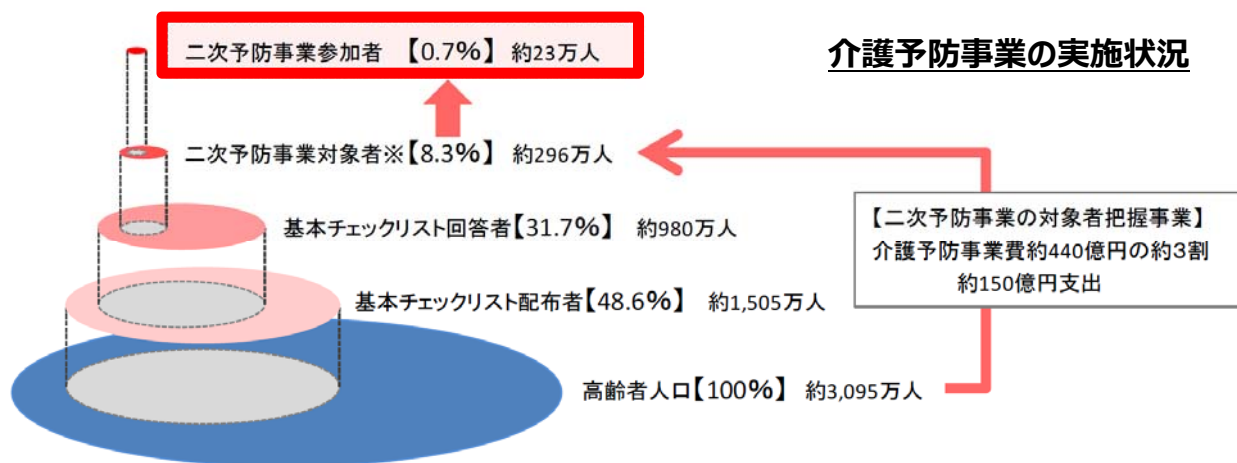


フレイルの多面性



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図 フレイル予防ハンドブックから)

平成18 年度からの「介護予防」の課題



- ✓ 実際の二次予防事業の参加率が低かった：高齢者の0.7%どまり（目標5%を目標）
- ✓ その原因の一つとして、
 - ①事業内容が筋力トレーニングなどへの偏り
 - ②費用対効果が低い
 - ③虚弱高齢者の把握が不十分
 - ④出口対策の不足（二次予防事業の「卒業後」も含めて包括的な取組↓）、など
- ✓ 基本チェックリストの未回答者ほどハイリスク層としての把握が重要
⇒人員・費用面での負担が大きく、十分に手が回らなかった点も否めない

出所）「平成24 年度介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査」に基づき、三菱UFJ リサーチ &コンサルティングが作成。 ※二次予防事業対象者：要介護認定更新非該当による対象者（0.1%）、前年度からの継続者（1.2%）を除く

Sarco=Muscle
(筋肉)

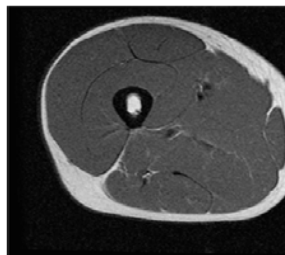
Penia=lack of
(減少)

Sarcopenia
サルコペニア(筋肉減弱症)

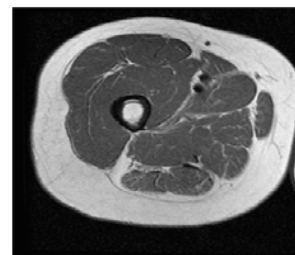
<診断基準>

1. **低筋肉量** ……四肢の筋肉量
2. **低筋力** ……握力
3. **低身体能力** ……通常の歩行速度

正常



サルコペニア



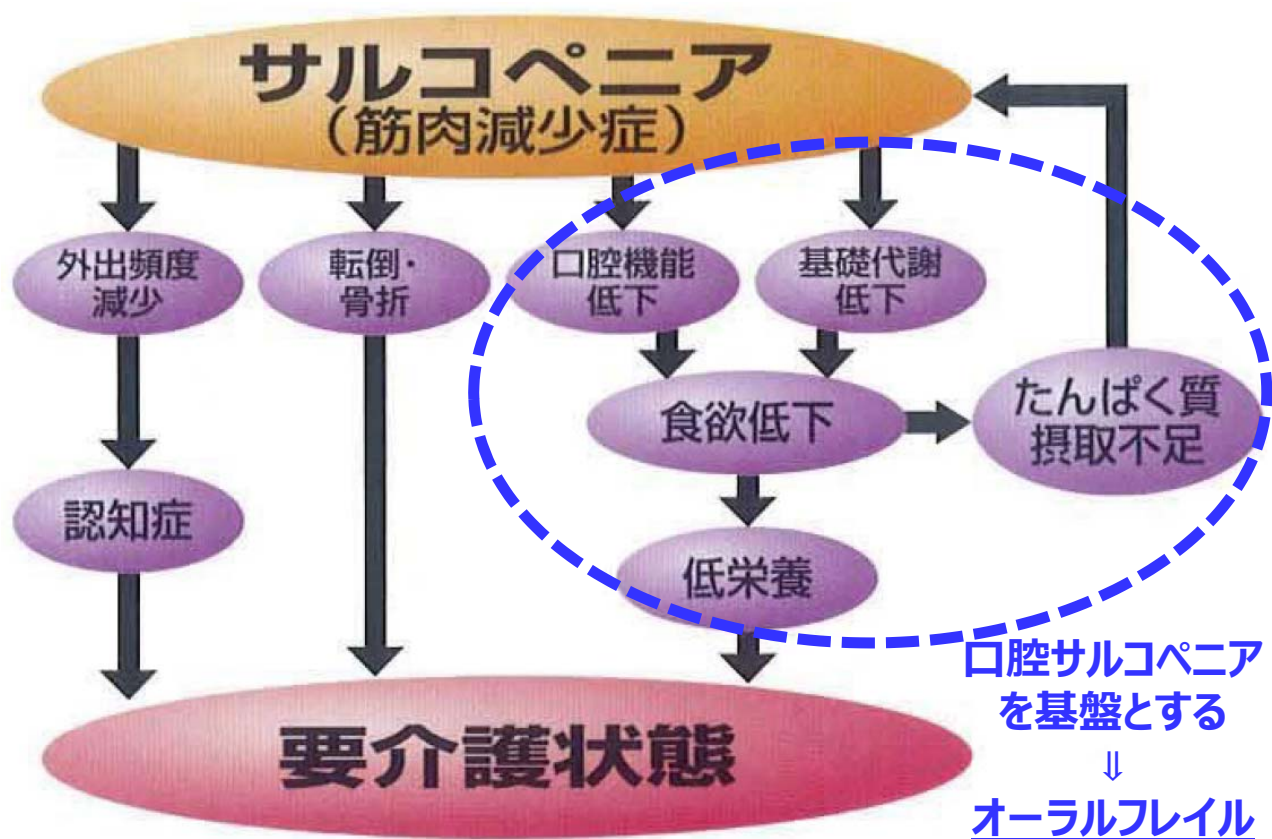
廃用（不活発）は思っている以上に筋力を弱らせる

「2週間」の寝たきりの生活

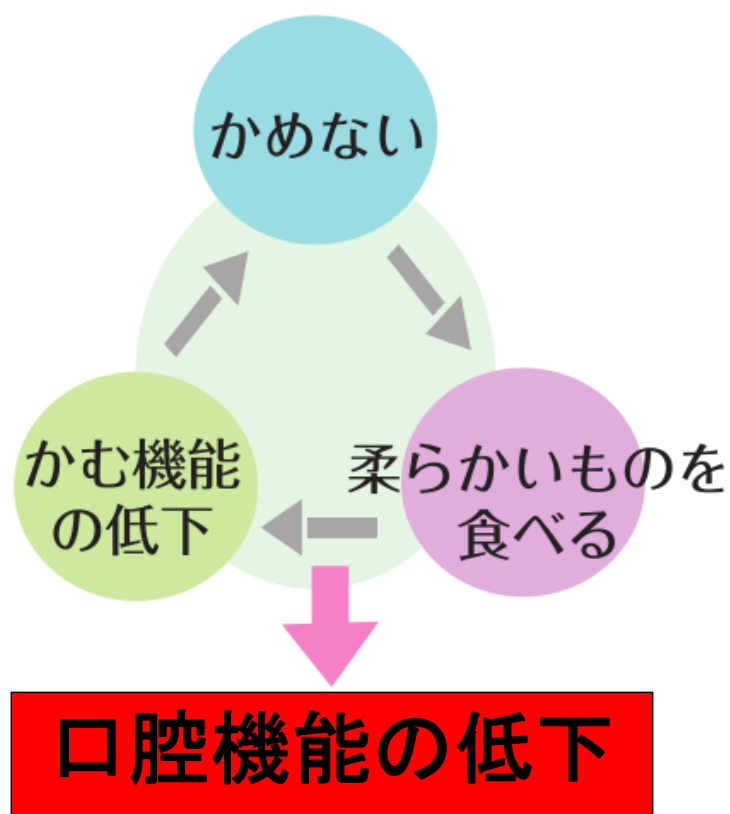
☞ 実に**7年分**の筋肉を失う



要介護の入り口としての『サルコペニア』



新概念「オーラルフレイル」における 口腔機能の負の連鎖 (一つの事象)

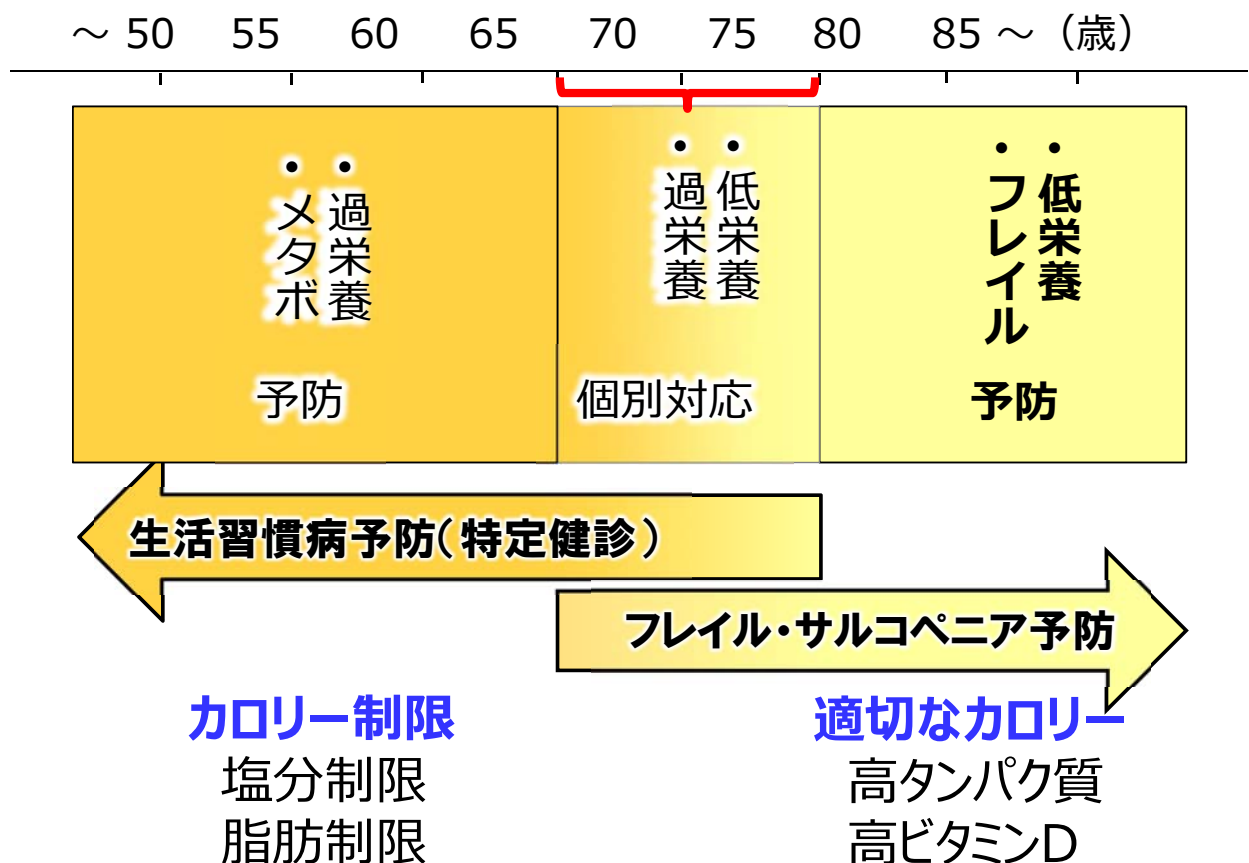


「フレイルモデル」における4つのフェーズからみた一連のアプローチ施策



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

年齢別栄養管理のギアチェンジ



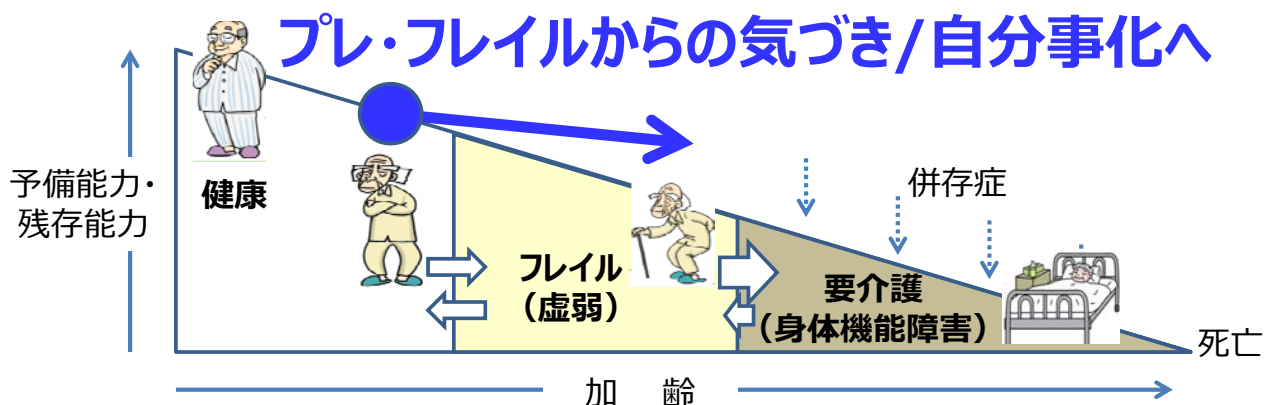
【フレイルの早期の兆候】を見出す 大規模長期縦断追跡調査（柏スタディー）



早めの気づき、そして自分事として！
～より早く腰を上げた方が伸びしろも大きい～

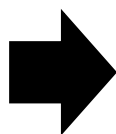
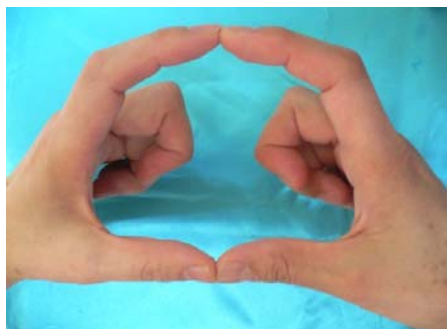
住民に分かりやすい
住民同士でチェックできる
簡易評価法（フレイルチェック）
と早期介入ポイント

元気高齢者がフレイル予防サ
ポーター（担い手側）になり、
住民主体で楽しい場を作り、
気づき・自分事化へ



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図）

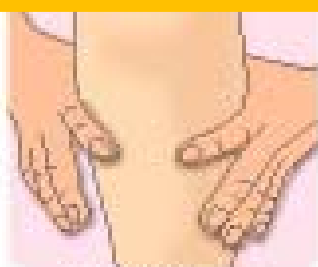
「指輪っか」テスト：サルコペニアの簡易指標



低い

サルコペニアの危険度

高い



① 囲めない



② ちょうど囲める



③ 隙間ができる

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

【指輪っかテスト】 によるスクリーニング



◎ 囲めない

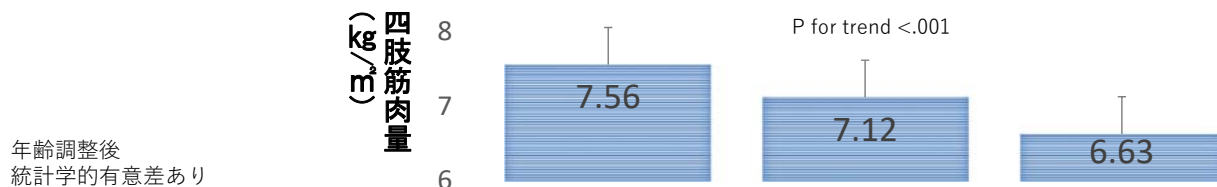


○ ちょうど囲める



△ 隙間ができる

	危険度（調整オッズ比）		
サルコペニア	—	2.4倍	6.6倍
	危険度（調整ハザード比）		
サルコペニア新規発症	—	2.1倍	3.4倍



BMI・筋肉量(四肢/全身)

身体能力(握力、歩行速度等)

食事摂取量・睡眠の質

口腔 (舌圧/咬合力/巧緻性/口腔QOL)

生活の質や広がり・共食

サルコペニア有病率

うつ傾向・転倒歴

(東京大学高齢社会総合研究機構・田中、飯島 (unpublished: 論文投稿中))

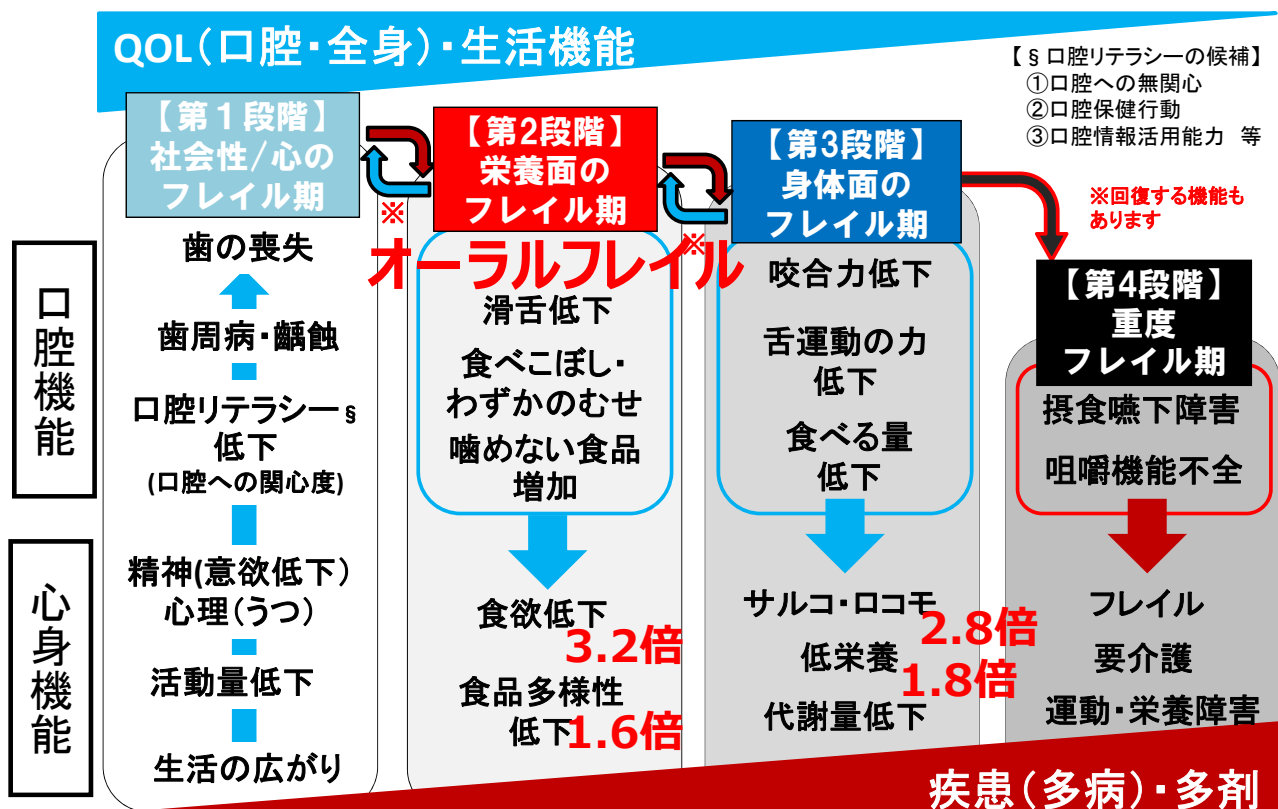
フレイル段階図の中の【オーラルフレイル】

— 些細な口腔機能の衰え —

3つの狙い



【オーラルフレイル】 些細な口腔機能の衰え



飯島勝矢、鈴木隆雄ら. 平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

『三位一体』の重要性 ーより早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防ー



「フレイル」になっている危険度

3つとも○	ー
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	3.4倍
すべて×	8.8倍

「サルコペニア」になっている危険度

3つとも○	ー
2つだけ○	2.1倍
1つだけ○	3.9倍
すべて×	9.1倍

「社会的孤立」になっている危険度

3つとも○	ー
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	2.7倍
すべて×	3.4倍

(東京大学高齢社会総合研究機構・田中、飯島 (unpublished data))

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

厚生労働科学研究費補助金（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」（H26年度報告書より：未発表）

三位一体の包括的【フレイル・チェック】

【新たな健康増進活動：市民の手による、市民のためのフレイル予防】



簡易チェックシート

フレイルチェック（簡易チェック）

東京大学高齢社会総合研究機構 ※無料配布資料

～手軽で、手軽に、あなた自身の元気度を調べてみましょう～

●指輪っかテスト

指輪っかテストは、握力を簡単に測ることができます。握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

握力が減ると、フレイルのリスクが高まります。

●イレブ・チェック

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

食生活と運動の両方をチェックするためのツールです。

総合チェックシート

フレイルチェック（深掘りチェック）

東京大学高齢社会総合研究機構 ※無料配布資料

～どこが元気、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

項目	質問	回答	スコア
口腔	1. 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	● 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	5点
	2. 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	● 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	5点
	3. 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	● 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	5点
	4. 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	● 歯の健康は、歯の力が減っている可能性があります。	5点
運動	1. 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	● 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	5点
	2. 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	● 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	5点
	3. 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	● 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	5点
	4. 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	● 運動は、身体を動かすことで、健康を維持することができます。	5点
社会性	1. 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	● 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	5点
	2. 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	● 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	5点
	3. 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	● 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	5点
	4. 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	● 社会性は、人とつながることで、健康を維持することができます。	5点

市民の手による【フレイル・チェック】 2つの狙い

住民自身の早めの気づき・自分事化
⇒三位一体への行動変容へ



元気シニアの活躍の場（役割）
⇒生きがいを持った担い手側に



市民同士みんなで、気づき、自分事化して、明日から、、、

健康長寿を目指す、3つの心得。

健康長寿を目指すには、3つの心得が必要です。それは、**食・口・歯の健康**、**身体活動・運動**、**社会参加**です。これら3つをバランスよく実践することが、健康長寿の鍵となります。

知っていますか？ 健康寿命。

日本では、4人に1人が65歳以上の高齢者に達しています。高齢化が進む中で、健康寿命を延ばすことが求められています。健康寿命とは、健康的に生活できる期間のことです。

性別	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	80.2	71.2	9.0年
女性	86.8	74.3	12.5年

健康長寿3つの柱

フレイルって何だろう？

フレイルとは、健康と要介護状態の中間状態です。健康な状態からフレイルになると、生活の質が低下し、要介護状態になるリスクが高まります。

筋肉は衰えます。

年齢とともに筋肉量は減少していきます。筋肉が衰えると、身体機能が低下し、フレイルの状態になります。

サルコペニア

サルコペニアは、筋肉量の減少や歩行速度の低下などによって定義されます。サルコペニアになると、フレイルの状態になります。

要介護状態

要介護状態とは、日常生活が送ることができず、他人の助けを必要とする状態です。

健康 → フレイル → 要介護

ストップフレイル

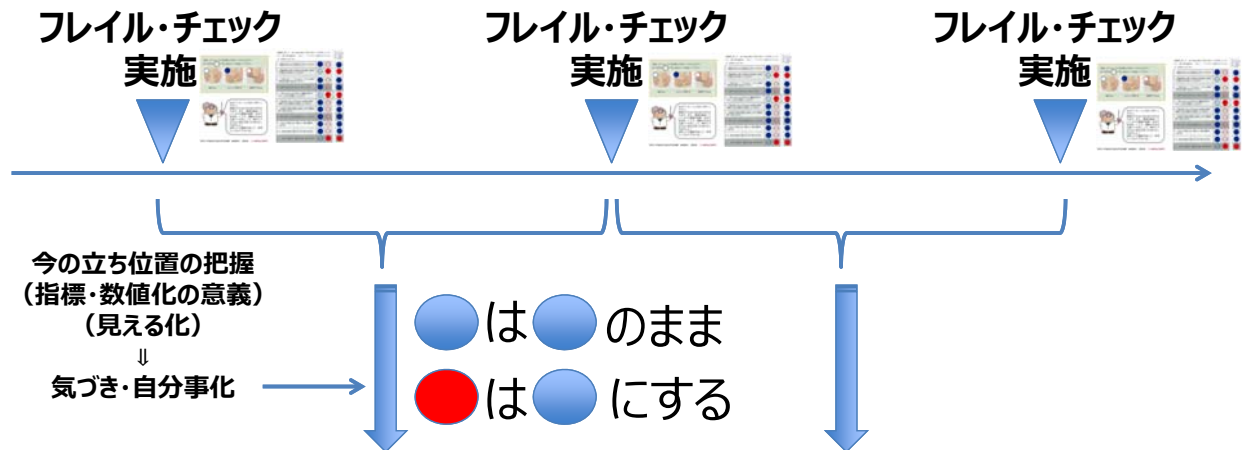
フレイル予防ハンドブック

監修：飯田耕次
東京大学高齢社会総合研究機構

いつでも元気であるために、だから今からフレイル予防。

しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しく。

フレイル・チェックの「位置づけ」を明確に



市民に次なるチェックまでに何を、、、

- 市民主体：気づき・自分事化、 自主グループ等
- 既存の介護予防事業：活性化と選択のしやすさ、横の連携
- インフォーマルな活動の底上げ、参加のしやすさ
- 快活なまちへ： 健康産業の活性化（民間企業も参画）
- 他

【気づき～自分事化】から【意識変容・行動変容】へ

フレイル・チェック参加によりイレブン・チェックや人とのつながりが改善した例



83歳男性

【総合チェックシートで赤から青になった項目】

- ・ 人とのつながり：8点（赤：社会的孤立）→ 18点（青）
- ・ イレブン・チェック 5点（赤）→ 6点（青）

【イレブン・チェックが赤から青になった項目】

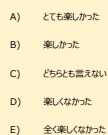
Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか

栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の三位一体包括的フレイルチェック ー参加した住民、そしてフレイルサポーター自身、両方にプラスになるー

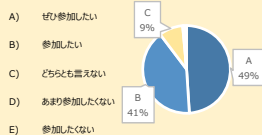
参加者へのインパクト

【受け手としての高い満足度】

（とても）楽しかった 96%



また（ぜひ）参加したい 90%



【参加者の声（気づきから行動へ）】

サルコペニア予防

これ（ふくらはぎ）がね、どうしても細くてさ、でもね、もうすごいね、もう何とかしてこれ（指輪がテスト）を青丸になりましたね。（中略）体操とかやったり、お風呂入ってもしつてはいいじゃない。マッサージやったり。だから、その歩くのにはだから自転車に今もって、電源付きの自転車だったけど、電源がだめになっちゃったけどそれ外して、重たい自転車をこいでのってんの。

社会性向上

今までも注意はしてましたけど、いっそう努力するようになりました。それから、一人でなく、仲間とやるように心がけてますね。そういうのに参加してね。

健康増進活動

（フレイルチェックの後）健康体操に出来るだけ参加するようになった。（中略）出来るだけ多くの人と会い話すことを心がけている。



結果が改善した方（83歳男性）のチェックシート
【チェックシートで赤から青になった項目】
人とのつながり：8点（赤）→ 18点（青）
イレブン・チェック：5点（赤）→ 6点（青）
【イレブン・チェックが赤から青になった項目】
Q8 昨年と比べて、外出の回数が増えていますか

オーラルフレイル予防

（フレイルチェックの結果を受けて）これやって！硬いものにも挑戦して、たくあんも食べられるようになりました。（中略）（赤）丸だったから挑戦しようってね、これが（赤）丸じゃなかったら、挑戦しなかったかもしれないけど、常だから、これには気を付けようってね。

住民の意識
行動変容

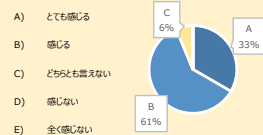
元気シニアの
担い手増加

フレイル予防につながる
多様な場の増加

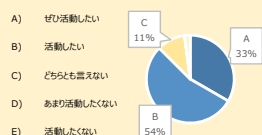
サポーターへのインパクト

【担い手としての高い満足度】

（とても）やりがいを感じる 94%



（ぜひ）活動を続けたい 87%



【サポーターの声（人のため、自分のため）】

自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考えたい機会を与えられています。TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見るようになったと思います。いろいろな方と交わる大切さを感じています。

＜普段の活動がポジティブに変化＞

- ・ 地域活動への関心と実行
- ・ 運動習慣・食習慣の見直しと実行
- ・ サポーター同士や知人・友人との交流・会話の仕方の変化
- ・ フレイル予防活動を通して得た知識の普及
- ・ 自他の健康への意識・関心の高まり
- ・ 健康情報への関心と収集
- ・ 自身の意欲や期待感の高まり

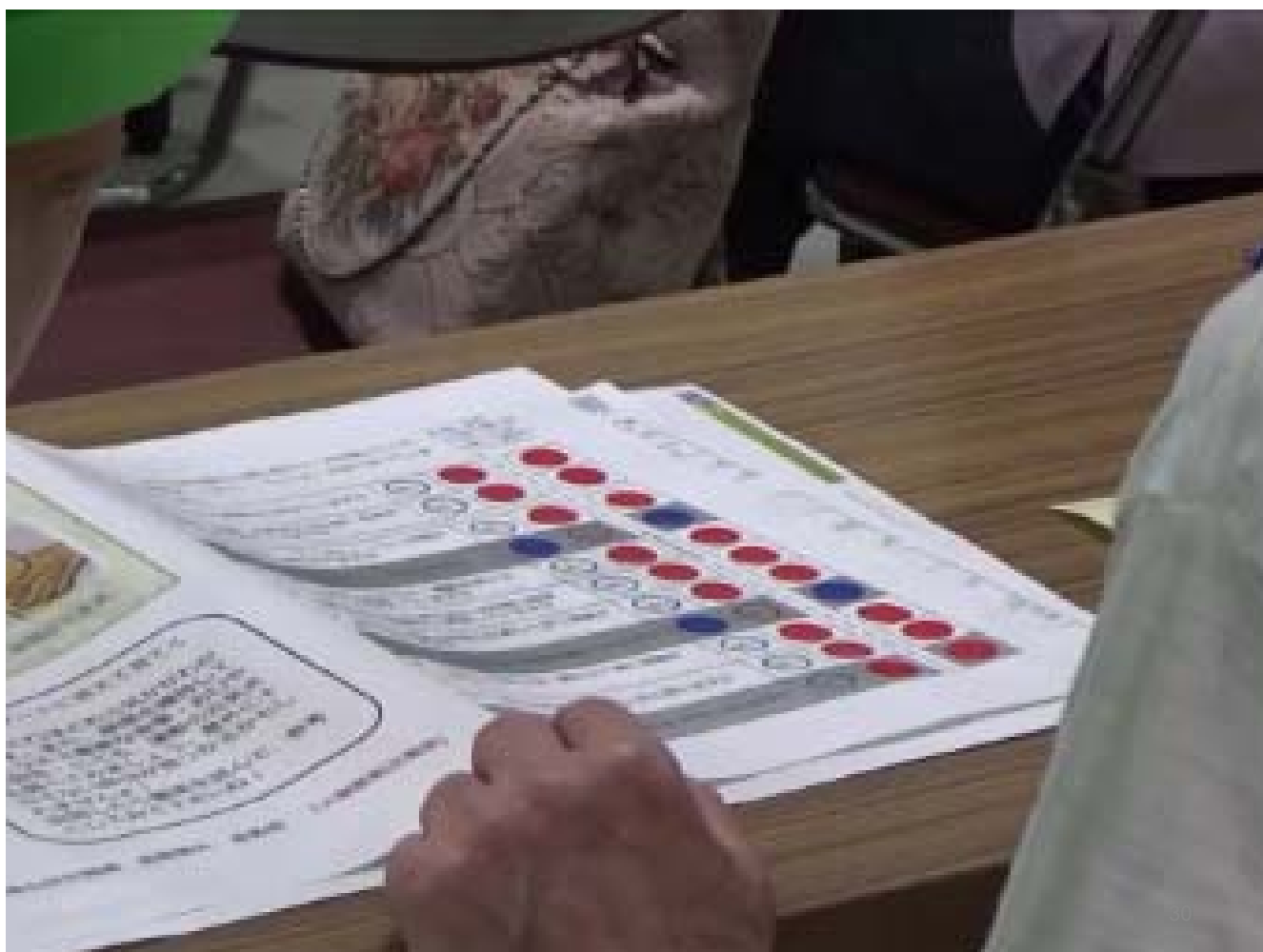
健康に対する意識が高まり、一日の歩く歩数を確認したり血圧を計ったり、体重測定や頻度が増えた。新聞を読んだり、テレビを見たりしてもフレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった。



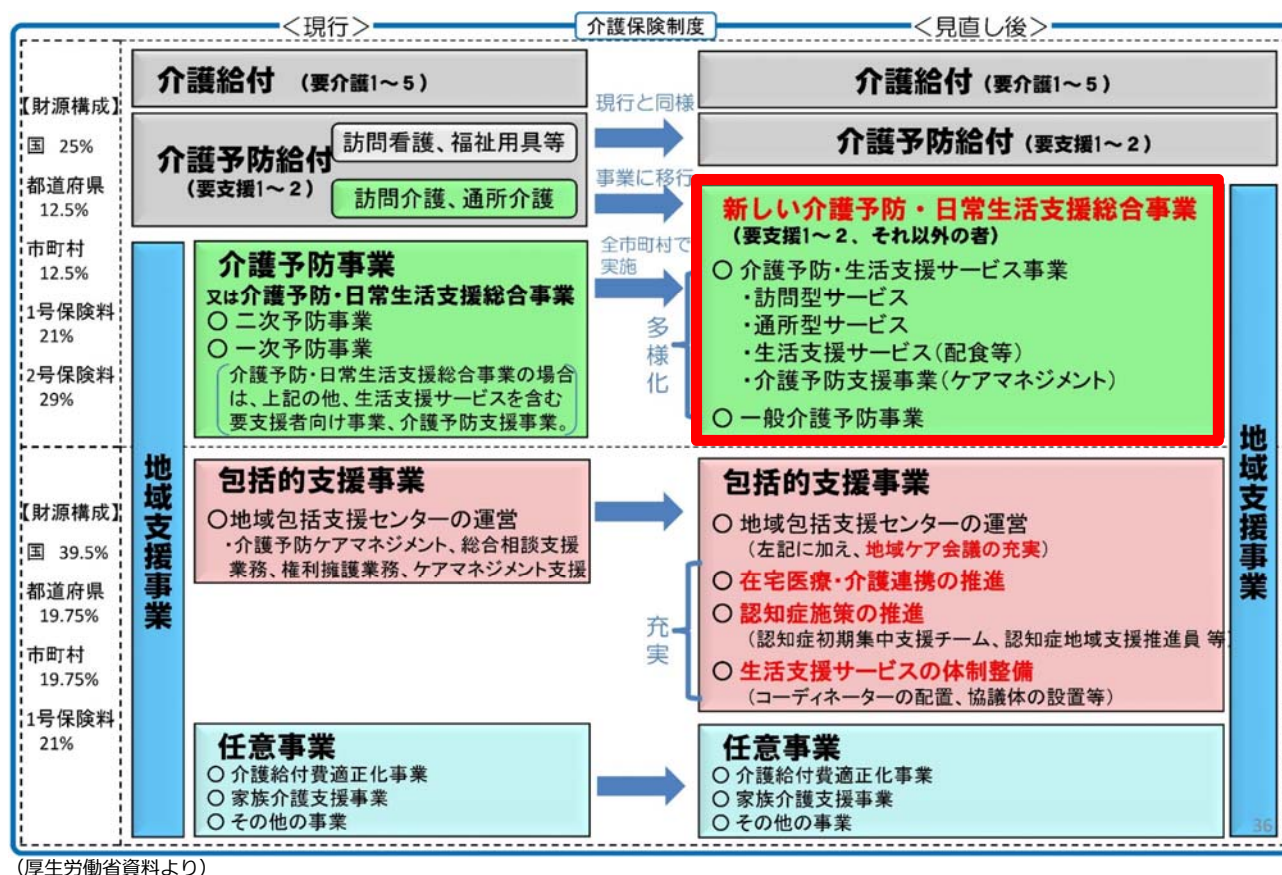
＜地域に貢献したい気持ちが高まった＞

- ・ 地域活動への関心と実行
- ・ 自身が参加している活動でのフレイル予防活動の普及
- ・ 高齢者の健康に貢献したい
- ・ 地域への愛着・地域住民への関心の高まり
- ・ 地域住民にフレイルチェックへの参加を促し、フレイルを知ってもらいたい
- ・ 地域活動へ参加にとまどいやめらいがなくなった
- ・ 地域活動を継続的にしていきたい
- ・ 地域活動を横につなげていきたい

サポーター活動で得た情報はとても大切なことばかりなので周りの人々への関心も強くなり、そのことを常に提供できるように心掛けています。



新しい介護保険地域支援事業の全体像



「総合知」による地域づくりとしての総合事業

✓ 「住民主体」&「地域づくり」へのこだわりと共有

⇒通いの場から自然発生した生活支援・見守り活動

✓ 「通いの場はまさに地域づくりである」との共通認識を

- 【ポイント】
- ①【身近】：地域住民が歩いて通える範囲に
 - ②【住民主体】：住民の自発的な取組意欲を引き出す
 - ③【継続的な支援・助成】

✓ 在宅生活を可能な限り長く継続するために

高齢者が自らのもつ能力を最大限に：自立支援ケア型

✓ 新たな担い手の確保 ⇒支援・サービス量の拡大へ

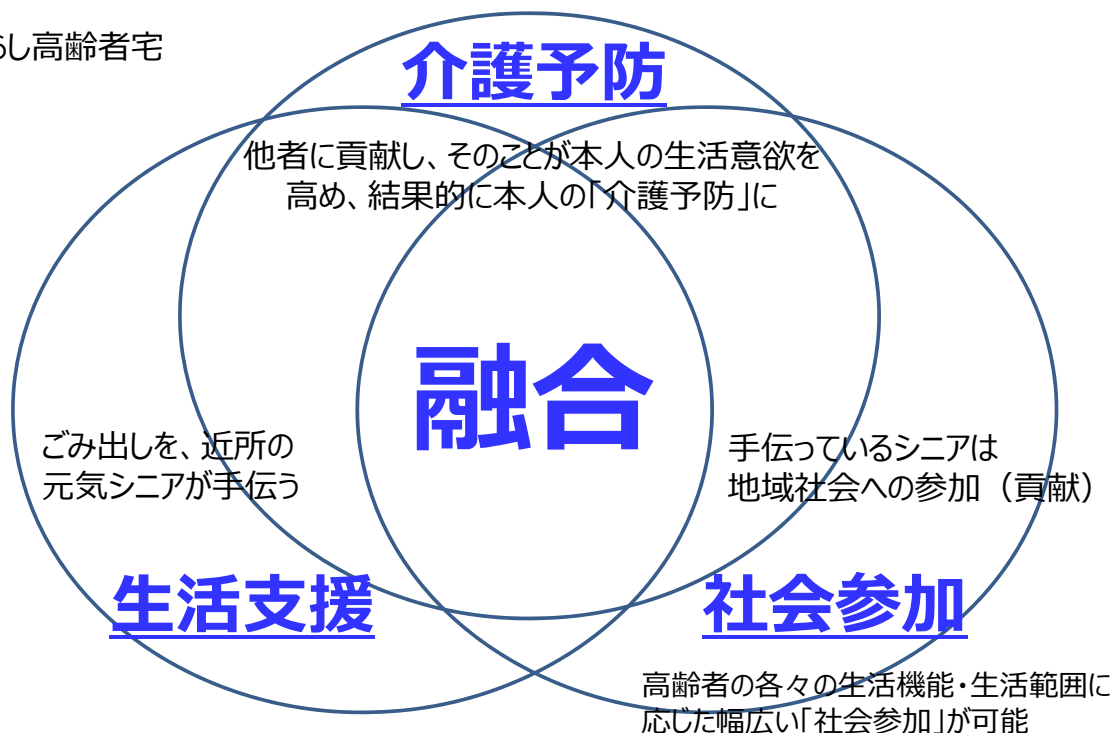
※前期高齢者の要支援・要介護認定率は1割未満

⇒元気高齢者を含む住民による担い手

✓ 総合事業は、まさに時間をかけた「地域づくり」のプロセス

「介護予防」・「生活支援」・「社会参加」 ～個別の事業から【一体的に融合】へ～

たとえば、
一人暮らし高齢者宅



自分のからだ：
変えられる？ **いや、変えてみせる！**



“3つの原点” ヒントは身近にある！

- ✓ 自分の健康（特にお口）に対する興味
- ✓ 三位一体：「栄養(食・口腔)・運動・社会性」
- ✓ 重要性の認識（気づき・自分事化）と実現
- ✓ 「しっかり噛んで、しっかり食べる」 改めて原点を
- ✓ 教養（＝今日、用事がある） 教育（＝今日、行くところがある）



予備能力 ↑

剛健 (健康)

プレ・フレイル (前虚弱)

フレイル (虚弱)

要介護 (身体機能障害)

併存症

天寿



生きる
在宅・地域で
笑える

フレイルに立ち向かう

老いることの 意味を 問い直す

これからの国家プロジェクトに
位置づけられるフレイル対策

健康で長生きの切り札は、
フレイル予防!

はじめての
フレイル対策
(虚 弱)
の本!

新田 國夫 （虚 弱） 飯島 勝矢・戸原 玄・矢澤 正人 （虚 弱）
Nitta Kunio Iijima Katsuya Tohara Haruka Yazawa Masato

クリエイティブかがやき
CREATES KAGAYAKI

プロダクト フレイルチェックの高齢者サロンのほか
Part1 高齢者のフレイル論—上巻に巻いているには—
「いままさに求められる」早期予防監視システム」
「フレイル」ドミノ」——早期介入がなぜ
新概念「オールフレイル」
最先端と最前線の融合
フレイル予防に「総合知によるまづくり」

Part2 意識会1
**栄養・身体活動・社会参加の三位一体で、
フレイル予防を国民運動に**
—独島勝夫・戸塚正一・大澤正一 勇典・新田國夫—

高齢者にはなぜフレイルになるのか
フレイルのフレイルから気づくべきとき
「三食一食」が医学概念である
そのシナジーと医療での展開、歯科医師、栄養士の連携
フレイル予防の国民運動とどうつくのか

Part3 8020運動を経て、オールフレイルへ
—戸塚正一—
口咽の機能の重要性
生活の視点——食事と身の過ごし方を中心
オールフレイルの視点——治療科を軸だけでなく
侍りのタンスから、生えつぎ合う歯科医師へ

Part4 意識会2
栄養管理における発想転換
—野野村孝・大澤正一 勇典・新田國夫—
超高齢化社会を生きてる食
配食サービスの問題と活動
食を通じて生活をトータルに見る
すべてを根本的に変える発想の転換

Part5 栄養の意味を問う直し
—地域、在宅での栄養の重要性と課題
—新田國夫—
在宅高齢者の栄養評価に何が必要か
何となく必要な在宅高齢者
高齢者と低アルブミン血症

Part6 意識会3
食べることができなくなるとき
—戸塚正一・大澤正一・戸塚正一 勇典・新田國夫—
「医療的ケア」から「食べる」の価値観を新しくする
「医学的・心理的」日常生活の両面、
本人の意向/周囲の「関係者」・家族・周囲の状況/
医療現場を断ち切るには
本人・家族の意思と医学の関係

老い ることの 意味を 意図して 問う 直す

フレイルに立ち向かう

生きた
 知識で
 支えよう

監修
新田國夫
 (医療法人社団つぎ会理事長／新田クリニック院長)

編集
飯島勝夫
 (東京大学 高齢社会総合研究機構 教授)

編集
戸原 玄
 (東京医科歯科大学 大学院
 医学部歯牙総合科学科 歯内科学分科 准教授)

編集
矢澤正人
 (東京都新社会健康部参事／歯科医師)

編集
水野千代子・箕田真子・秋山正子

65歳以上の高齢者を対象にした大規模調査研究「セスタディー」の成果から導き出された、これまで「介護予防事業」には含まれた過期的なフレイル予防プログラムに市営サポーターが指導する「市民参加型フレイルチェック」
「食・栄養」に関する「社会参加」を三位一体ですすめる「フレイル予防を国民運動」と呼びかける。

A5判216頁 定価：本価2200円＋税

これからこの国家プロジェクトに位置づけられるフレイル対策

**健康で長生きの切り札は、
フレイル予防！**

はじめての
 フレイル対策
 の本！

地域包括ケアの未来像=フレイル対策は『総合知』によるまちづくり

クリエイツかもがわ
CREATES KAMOGAWA

〒601-8382 京都市南区吉祥院石原上川原町21
TEL.075-661-5741 FAX.075-693-6605

<http://www.create-k.co.jp>
e-mail:info@create-k.co.jp

●eメール・FAX・電話で上記までお申し込みください。●本と一しょに『私達用紙』をお送りします。お近くのゆうちょ銀行より代金をご送金ください。●このチラシでの注文に限り、送料サービスです。ホームページからも注文を承ります。(1500円以上送料サービス・カー決済可)。このチラシは書店ではご利用いただけません。

注文書	法人番号 氏 名	紹介書
	住所 市	世帯主の氏名を 問います
	電話番号	