

世の中で話題になっているニュース等について知り、考えるためのヒントを得られるような資料情報をご紹介します。

## 高齢者の介護予防と健康長寿

### 最近の新聞記事から（要約）

「外出不足が長期化 高齢者「コロナ虚弱」の懸念」（毎日新聞 2020年11月19日 夕刊 3面）

東京大学高齢社会総合研究機構の調査によって、新型コロナウイルスの流行前に比べて、外出したり人と触れ合ったりする高齢者が減少していることがわかってきた。感染防止のため自宅にこもりがちになると、身体とこころの健康が損なわれ、要介護一歩手前の「フレイル（虚弱）」状態になるのではと心配されている。

2025年、いわゆる団塊の世代が75歳に達します。高齢者を中心に、老化に伴って筋肉量が減少すると、身体能力や認知能力が低下し、最終的に要介護状態になることが懸念される中で、コロナ禍でその懸念がさらに高まっているようです。対策については、コロナ禍以前から事前の介入・予防により健康寿命を延ばすための取り組みが各地で始まっています。そこでフレイル、サルコペニア（筋力低下）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）といった言葉をキーワードに、関連する資料・情報をご紹介します。高齢者とその家族、行政職員、専門職向けの資料という順序でご紹介しますが、各資料の内容が相互に関連していますのでご注意ください。

サイト名・記事名・書名	URL・出版情報等
健康長寿ネット「高齢者の病気」	長寿科学振興財団 <a href="https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/index.html">https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/index.html</a> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Web 情報</span>
<p>高齢期を前向きに生活するために必要な情報提供を目的として、厚生労働省の助成を受けて運営されているサイト。高齢者に多い病気や症状について、原因・診断・治療・予防などの項目ごとに詳しく解説している。データや図表、参考文献の紹介も充実。「高齢者の病気」のほかに、「自分でできる健康長寿のための情報」や、「高齢者を支える制度とサービス」など、500項目を超える専門家による解説が掲載されている。</p>	
健康長寿教室テキスト 第2版	国立長寿医療研究センター フレイル予防医学研究室 2020年6月 <a href="https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/frail/frail.html">https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/frail/frail.html</a> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Web 情報</span>
<p>愛知県東浦町との連携事業により作成した、フレイルに関する知識や、予防のための食事・運動の実践方法などをまとめたテキスト。同センターではこの他にも、新型コロナウイルス感染症による外出自粛の中でも健康な生活を送るための『在宅活動ガイド』や、日本各地の先進的な取り組みを紹介した『地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル』などを公開している。</p>	
<a href="#">サルコペニアがいろいろ</a> <a href="#">健康寿命をのばし介護を予防するために</a>	荒井秀典監修 ライフサイエンス出版 2017 西部 49318/112/ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">図書</span>
<p>40のQ&amp;Aを通して、サルコペニアについての基礎知識、判定方法、運動・栄養を中心とした対策、他の疾患との関係性などを専門家が解説している。サルコペニア対策には、医師だけでなく、看護師や栄養士、介護従事者などによるチーム医療の取り組みが求められており、幅広い関係者に向けた内容になっている。</p>	
	

<p><b>健康長寿 鍵は“フレイル&lt;虚弱&gt;” 予防</b> <b>自分でできる3つのツボ</b></p>	<p>飯島勝矢編著 クリエイツかもがわ 2018 西部 36926/207/</p> <p style="text-align: right;"><b>図書</b></p>
<p>フレイルの基礎知識にはじまり、フレイル予防事業に関わった人々（参加者・サポーター・行政職員など）へのインタビューや全国各地での実践事例まで収録している。行政職員向けに、サポーターの養成やフレイルチェック・プログラムなど、予防事業導入の手法についても述べている。</p>	
<p><b>住み慣れた街でいつまでも —フレイル予防で健康長寿—</b></p>	<p>東京都福祉保健局 2017年3月</p> <p style="text-align: right;"><b>Web 情報</b></p> <p><a href="https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/suminaretamachide.html">https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/suminaretamachide.html</a></p>
<p>都内の医療・介護関係団体の連携強化に取り組む東京都多職種連携連絡会によって作成された冊子。医師や看護職、介護福祉士、ケアマネジャー等の職種ごと、または病院や地域包括支援センター等の施設ごとに、フレイル対策のアドバイスや取り組みを紹介している。各地域で必要な支援や連携を考える際のヒントになる。</p>	
<p><b>フレイルのみかた</b></p>	<p>荒井秀典編 中外医学社 2018 東部 49318/91/</p> <p style="text-align: right;"><b>図書</b></p>
<p>医療・介護の専門職がフレイルの概念を理解し、多くの地域や施設で適切に診断・予防対策・介入が実践できるように、基本情報や評価方法、栄養や運動、その他生活の改善など幅広い事柄について、様々な立場の専門家が解説している。体重減少などの予後不良や骨粗鬆症などフレイルの関連病態についても述べられている。</p>	
<p><b>特集：地域で予防するフレイル</b></p>	<p>『保健師ジャーナル』 2018年2月号 医学書院 p91-126 西部</p> <p style="text-align: right;"><b>雑誌</b></p>
<p>社会性の低下とフレイルには強い関係が認められる。これからの課題としてコミュニティレベルでの継続的なフレイル予防のまちづくりへの取り組みが期待されている。千葉県柏市の「<a href="#">柏フレイル予防プロジェクト2025</a>」などの自治体の取り組み事例や報告を掲載している。</p>	
<p><b>特集：在宅チームケアならできる！ サルコペニア、フレイルの予防と回復</b></p>	<p>『訪問看護と介護』 2015年7月号 医学書院 p543-587 東部</p> <p style="text-align: right;"><b>雑誌</b></p>
<p>フレイルやサルコペニアには加齢以外にも複数の原因が併存している場合があるため、様々な見地からの評価や、多職種連携の対策が必要となる。管理栄養士、歯科医師・歯科衛生士、薬剤師、理学療法士・作業療法士が関わった評価、予防と回復事例を紹介している。</p>	
<p><b>特集：サルコペニア・フレイルの診療最前線</b></p>	<p>『日本医師会雑誌』 2019年11月号 日本医師会 p1453-1522 中央</p> <p style="text-align: right;"><b>雑誌</b></p>
<p>フレイルやサルコペニアと疾病・疾患との間に関係が次第に明らかになっている。糖尿病、心血管疾患、呼吸器疾患などとの合併のリスク、治療や対応策の概要、多職種協同によるリハビリテーションの必要性を説く論文を収録している。</p>	
<p><b>特集：はじめてとりくむ 身体活動支援 メタボ・フレイル時代の栄養と運動</b></p>	<p>『臨床栄養』 2019年別冊 医歯薬出版 西部</p> <p style="text-align: right;"><b>雑誌</b></p>
<p>管理栄養士が栄養指導時に運動についても情報提供することを目指した内容。特に、運動療法よりもさらに日常的に取り組める「身体活動」に重点を置いてまとめられており、「その気にさせる支援のポイント」など、家族やサポートする支援者にとってヒントとなる内容もある。</p>	