

【門真市医師会 老化予防の取り組み】

1 老化予防・フレイル対策

誰もが、年齢とともに足腰の筋力が衰え老化現象が現れます。

また、こころや認知機能、社会性にも虚弱が現れます。これら虚弱はなんらかの介助がないと生活できない要介護状態の前段階と考えられ、「フレイル」と呼びます。介護予防では重要な新しい概念として注目されています

(図1)

「フレイル」の中でも筋肉減少症(=サルコペニア)は、目に見えて気づきやすい変化であり、その予防にはやはり運動が大切です。



新概念フレイルは、

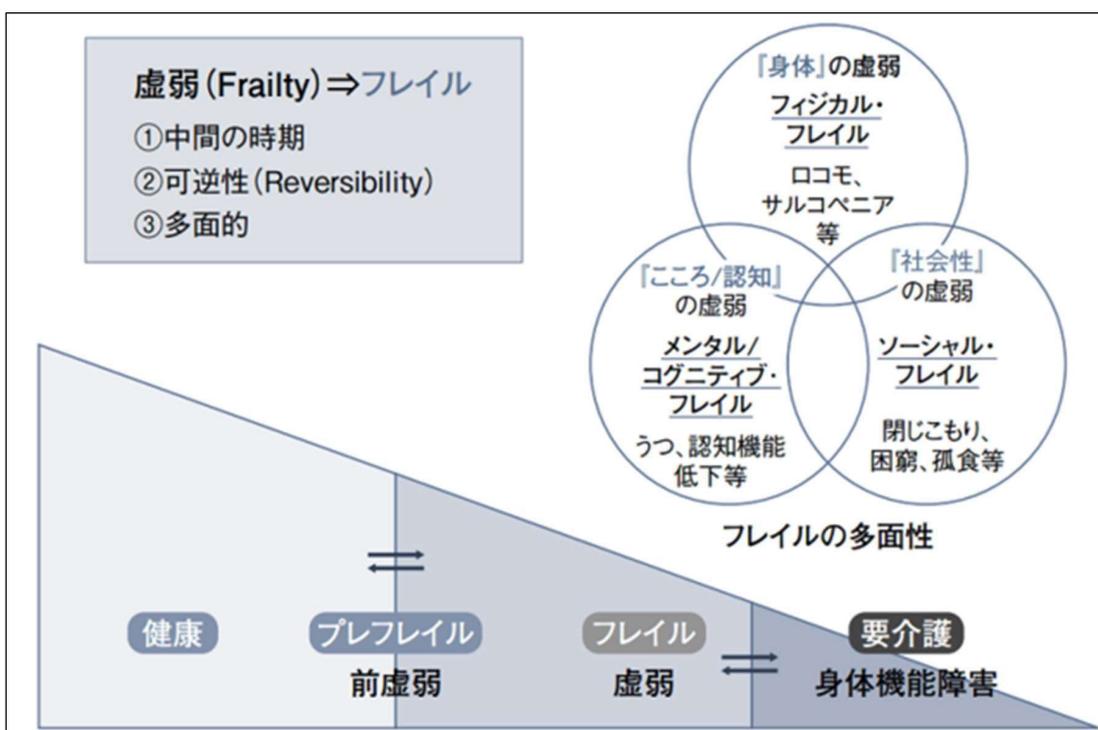
- ① 健康な状態と要介護状態の中間時期であること
- ② 回復可能であること
- ③ 『身体』『こころ／認知』『社会性』の虚弱を含み多面的であること

上記3つが重要とされています。

この新概念フレイルに基づいて、今後の健康増進～介護予防施策が求められています。門真市医師会は、今後とも市への施策提言や「医療連携型 運動・スポーツ習慣化促進事業」、フレイル健診などへの協力を継続して参ります。

(図1) 健康長寿ネットより引用

<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/chokoureishakai/chokoureishakai-frailtyyobou.html>



2 値 1000KIN プロジェクト

門真市の医療機関に通院されている 40 才以上の一般市民 1000 人を対象に、サルコペニア（筋肉減少）の現状と危険因子を調査した。

調査は 2017 年 3 月から 2018 年 12 月までに、門真市医師会に所属する 24 医療機関において行われた。

サルコペニア（筋肉減少）の測定会は、罹患率など現状把握を目的とし、各医療機関において In Body430 を使用した BIA 法による筋肉量測定、握力、4m 歩行速度を行った。

危険因子調査は、年齢、性別、身長、体重、生活習慣病や整形外科疾患の既往歴、直近の血液データ、日常生活状況（買い物に行く回数、1 日に何人ぐらいの人と会話するか、自転車に乗っているか、何か運動をしているかなど）、食事内容に関する栄養評価等、多項目を合わせて行った。

なお、測定会は関西医科大学健康科学センター、大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科、大阪産業大学スポーツ健康学部のご協力のもとに行われ、各大学の研究施設により解析された。



関連リンク集

医療連携型 運動・スポーツ習慣化促進事業（門真市と関西医大と門真市医師会）
http://www.kmu.ac.jp/news/laaes70000009vyx-att/20190925Press_Release.pdf

フレイルとは | 健康長寿ネット - 公益財団法人 長寿科学振興財団
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>

老化予防と生活習慣
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/index.html>

ゆめ伴プロジェクトin門真
<https://www.yumetomokadoma.com/>

The Lancet Neurology Volume 18, Issue 2, February 2019, Pages 177-184

Journal home page for The Lancet Neurology

Articles

Investigation of frailty as a moderator of the relationship between neuropathology and dementia in Alzheimer's disease: a cross-sectional analysis of data from the Rush Memory and Aging Project

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1474442218303715>