

# フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言【概要】

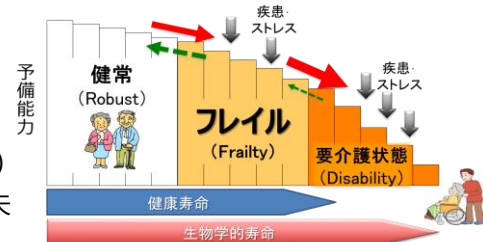
フレイル予防啓発に関する有識者委員会（2022.12.1）

## ○フレイルの概念・特徴と構造

- フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態
- 日常生活活動や自立度の低下を経て、要介護の状態に陥っていく
- 健康と要介護の中間の時期であり、複数の要因によって負の連鎖に陥りやすい状態（特に社会参加の低下も早期の段階から大きな影響を及ぼす）
- しかし、適切な介入や日常生活の工夫により機能を戻せる時期（可逆性）

**フレイル**とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態

- ①健康と要介護の中間の時期
- ②多面的な要因が関係（身体的な衰えに心理的・社会的要因なども影響）
- ③適切な介入により機能を戻すことが出来る時期（可逆性）



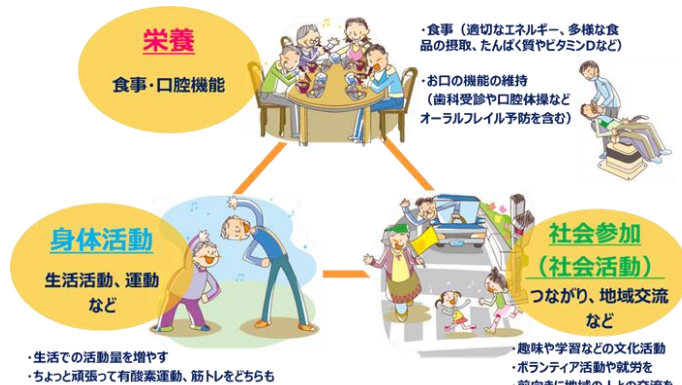
フレイルの概念（葛谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変）

## ○フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性

- 2040年には、85歳以上人口が1000万人を超える。ハイリスクアプローチ（フレイルになってしまった個々の人への専門職による対応）だけでは不十分

## ○ポピュレーションアプローチとしての啓発における行動指針

- 「栄養(食事・口腔機能)」「身体活動(運動を含む)」「社会参加(社会活動)」この三本柱を意識した日常生活の工夫が重要（1つより2つ、2つより3つの方がより大きな効果をもつ）



フレイル予防につながる三本柱（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図）

## ○フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開手法

- 行政、産業界・教育界などの各分野が一体的に取り組むことが重要
- 住民の自助互助の生み出す力を大切に一次予防（住民への啓発）とゼロ次予防（自然に予防できるような環境の整備）の組み合わせが重要。
- 各実践現場の担当者がフレイルの特徴、構造や行動指針のエビデンスを正しく理解し、下記のようなフレイル予防の特性に留意した新たな手法の開発が重要

- ・フレイルの認知度の普及を推進 ⇒ 標語の設定や条例の制定
- ・質問や計測という手法による地域住民の「気づき」による行動変容が重要
- ・住民の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、行政が側面から支援するという姿勢が重要
- ・行政と連携した産業の役割が大きい⇒産業による啓発活動⇒更には国のヘルスケアサービス振興策に沿ったフレイル予防のビジネスモデルの展開を期待⇒また、フレイル予防を起点とする情報システムの開発も期待
- ・超高齢化・人口減少の先行地域でのフレイル予防の対応からまちづくりへの展開は、全国に向けての貴重な参考。その手法の開発に期待
- ・ゼロ次予防として、フレイル予防に適した食品の開発、歩きやすいウォーカブルな環境等の様々な対応が重要
- ・高齢者の就労は、フレイル予防につながる一方、好ましい就労の在り方にも留意が必要

## ○フレイル予防政策の体系化が重要 特に、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連携

## ○フレイル予防に関するデータの解析やポピュレーションアプローチの効果の計測などの調査研究の重要性

## 幅広い関係者によるフレイル予防推進活動への提言

1. フレイル予防のポピュレーションアプローチは大きな可能性を持っている
2. 超高齢・人口減少社会において、今なすべきことのひとつは、国を挙げたフレイル予防のポピュレーションアプローチである
3. フレイル予防推進会議（仮称）の設置を求める