

# 知っておきたいフレイルの基礎知識

医療法人 優仁会 かとう整形在宅クリニック  
リハビリテーション部 理学療法士 岡野雅俊  
2021年7月10日(土)

# 本日のおしながき

～おススメ紹介～

フレイル

(ロコモ・サルコペニア)

# 高齢者

- 高齢者(65歳以上) { 前期(65~74歳)  
後期(75歳以上)

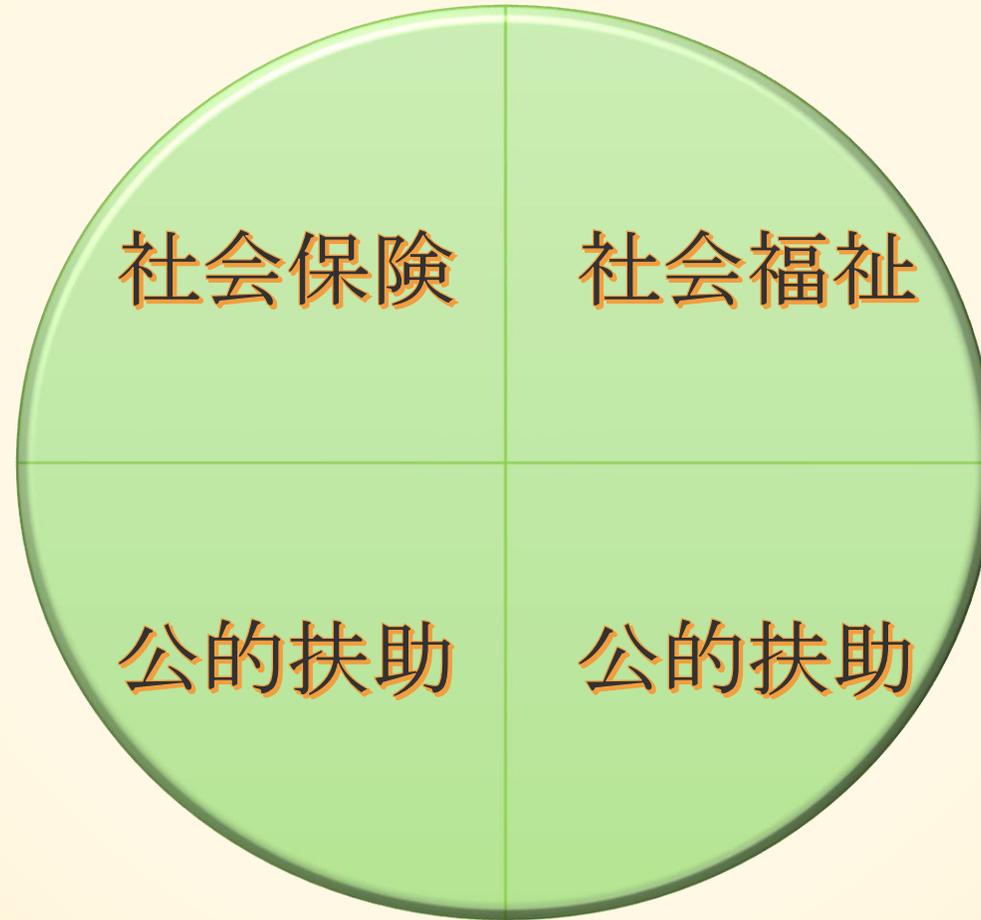
★ 高齢化社会) 高齢者率が7%以上14%未満

★★ 高齢社会) 14%以上21%未満

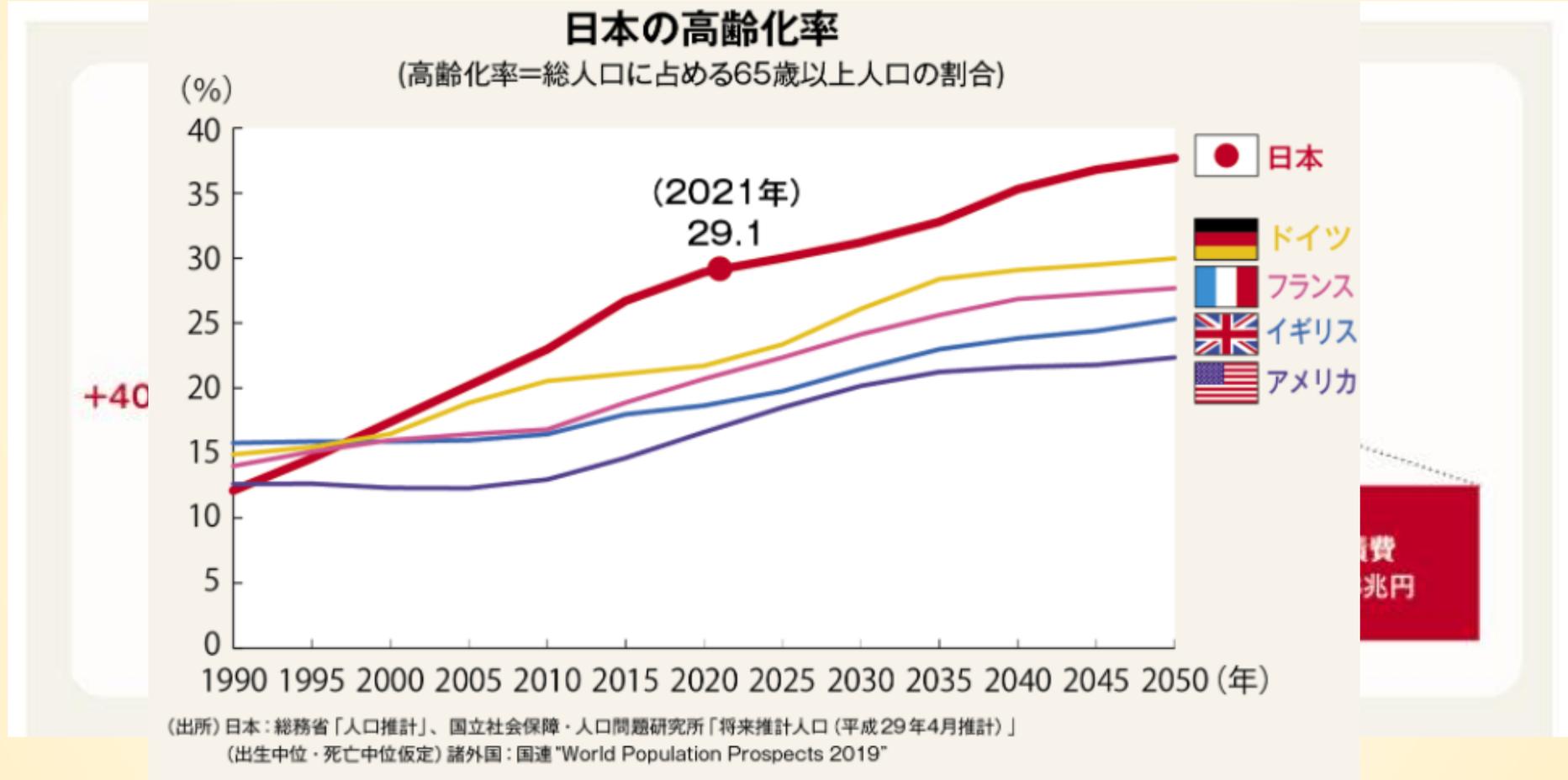
★★★ 超高齢社会) 21%以上



# 社会保障制度



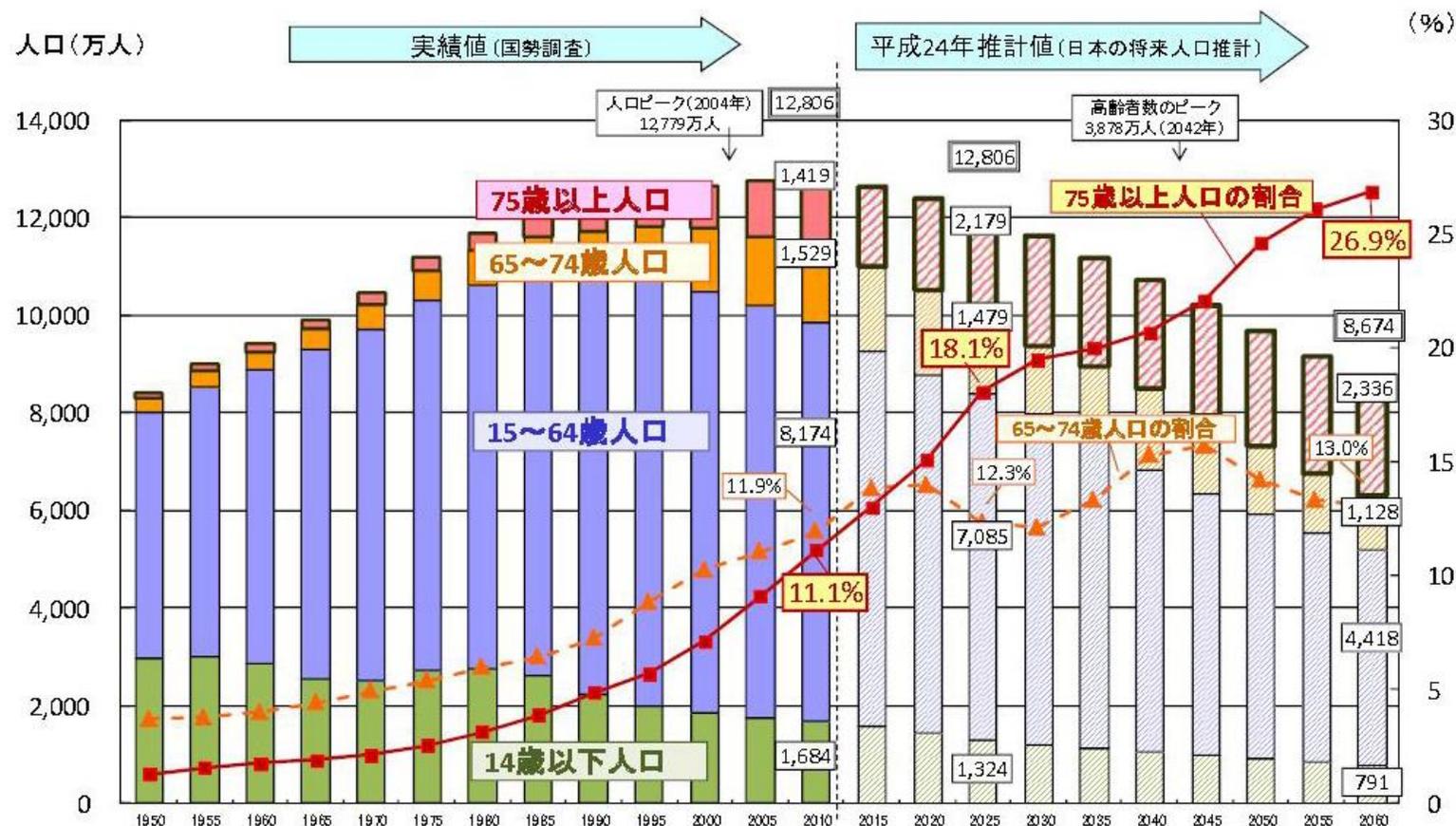
# 社会保障状況の変化



# 超高齢少子社会の到来

- ・ 2007年：人口の減少
- ・ 2025年：団塊の世代高齢化
- ・ 2050年：人口1億人を下回る

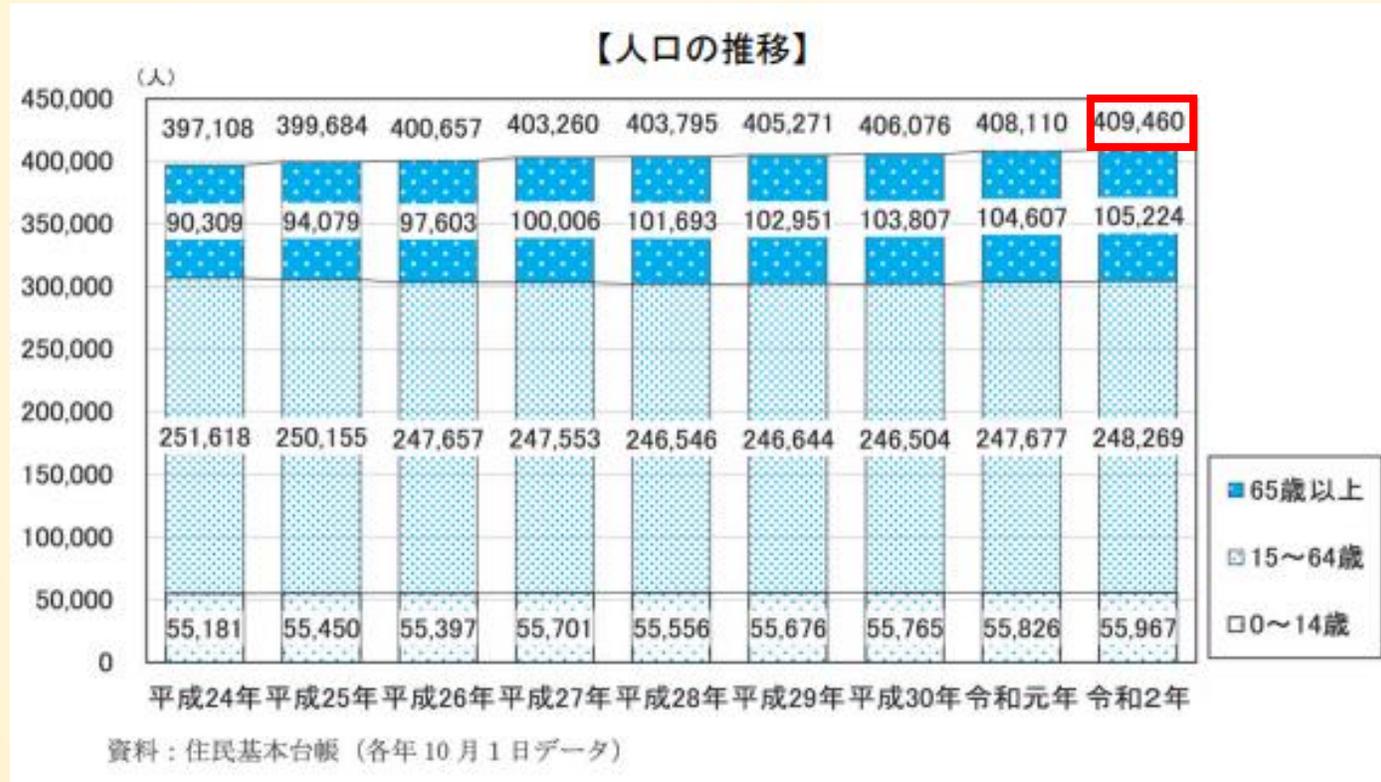
## 75歳以上の高齢者数の急速な増加



(資料)総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)出生中位(死亡中位)推計  
2010年の値は総務省統計局「平成22年国勢調査による基準人口」(国籍・年齢「不詳人口」を按分補正した人口)による。

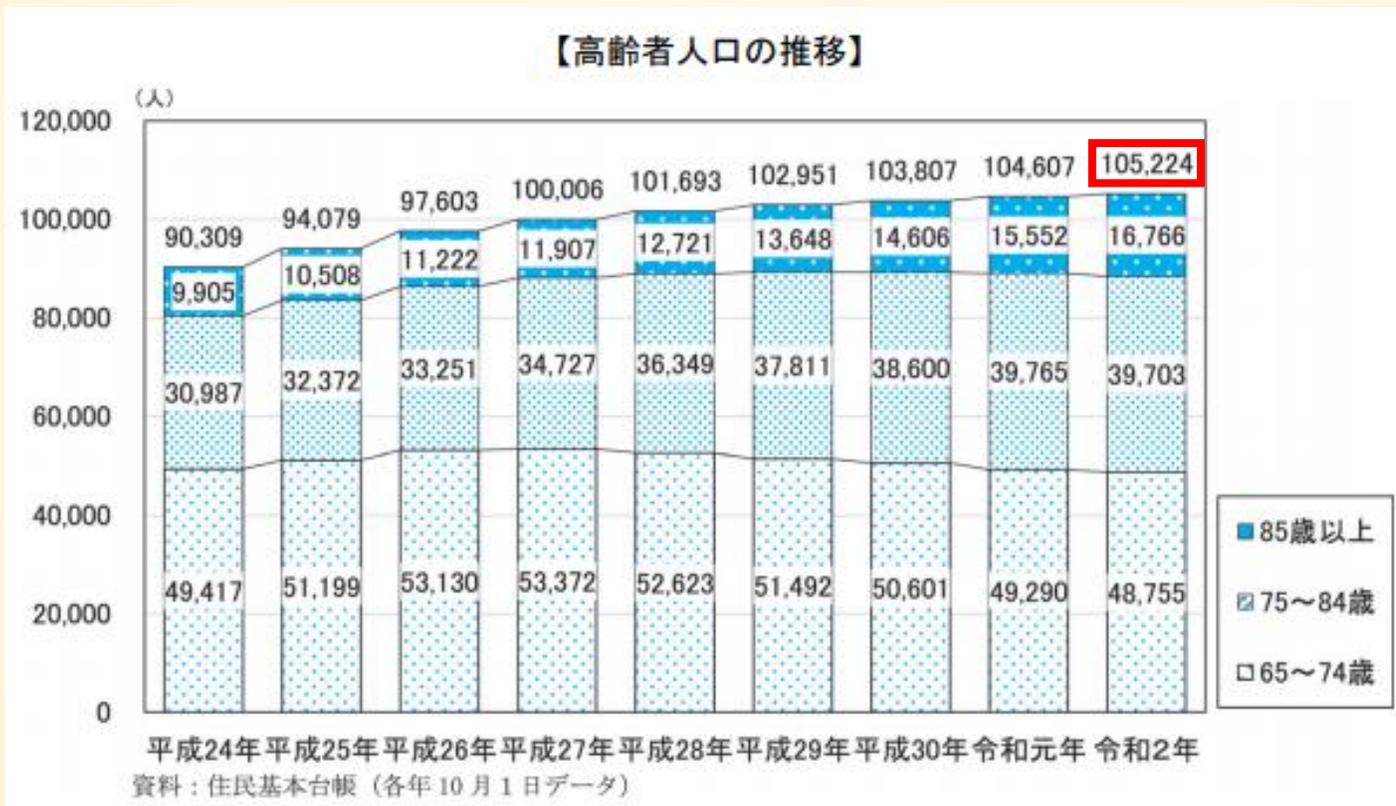
# 豊中市の現状①

総人口(令和2年) ⇒ **409,460**人(※増加傾向)



# 豊中市の現状②

高齢者の人口 ⇒ **105,224人** (※高齢化率:25.7%)



# 豊中市の現状③



各介護度で要介護認定者数は増加傾向で、認定率は大阪府・全国を上回る状況(※2020年度 23.2%)

# 豊中市 高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画

(第8期：令和3年度(2021年度)～5年度(2023年度))

## 概要版

---

|   |                            |    |
|---|----------------------------|----|
| 1 | 計画の策定にあたって                 | 1  |
| 2 | 高齢者等の状況と2040年の豊中市の姿        | 2  |
| 3 | 計画の基本的な考え方                 | 3  |
| 4 | 高齢者保健福祉・介護保険事業の施策展開        | 5  |
| 5 | 地域包括ケアシステムの深化・推進のためのロードマップ | 10 |
| 6 | 介護保険サービス量(事業費)及び保険料の見込み    | 13 |

令和3年(2021年)3月

豊中市

# 要するに

- 高齢化が進むと社会保障費が増大していく傾向にあるが、これを支えていく財源確保がこの先困難になってくることが推察される。そのため、医療・介護分野における財政圧迫を避けるために『**予防**』という概念が作り出された。これらの戦略を踏まえたうえで言葉を理解していくことが重要ではないかと考える。

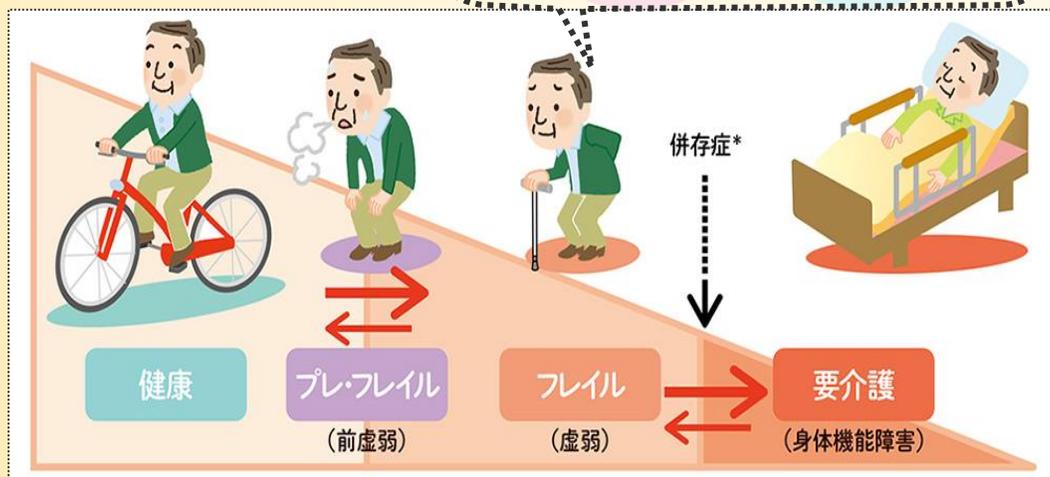
# 「フレイル」とは

加齢に伴い心身が衰えた状態

※健康な状況から要介護状態への移行段階



しかるべき介入により、再び健常な状態に戻るといふ可逆性が包含されているため、Frailty に陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることができる



# 日本版フレイル基準 (J-CHS; Cardiovascular Health Study)

| 項目   | 評価基準  |
|------|---|
| 体重減少 | 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少<br>(基本チェックリスト #11)                               |
| 筋力低下 | 握力: 男性<28kg、女性<18kg   |
| 疲労感  | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする<br>(基本チェックリスト #25)                              |
| 歩行速度 | 通常歩行速度<1.0m/秒   |
| 身体活動 | ① 軽い運動・体操をしていますか?<br>② 定期的な運動・スポーツをしていますか?<br>上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答 |

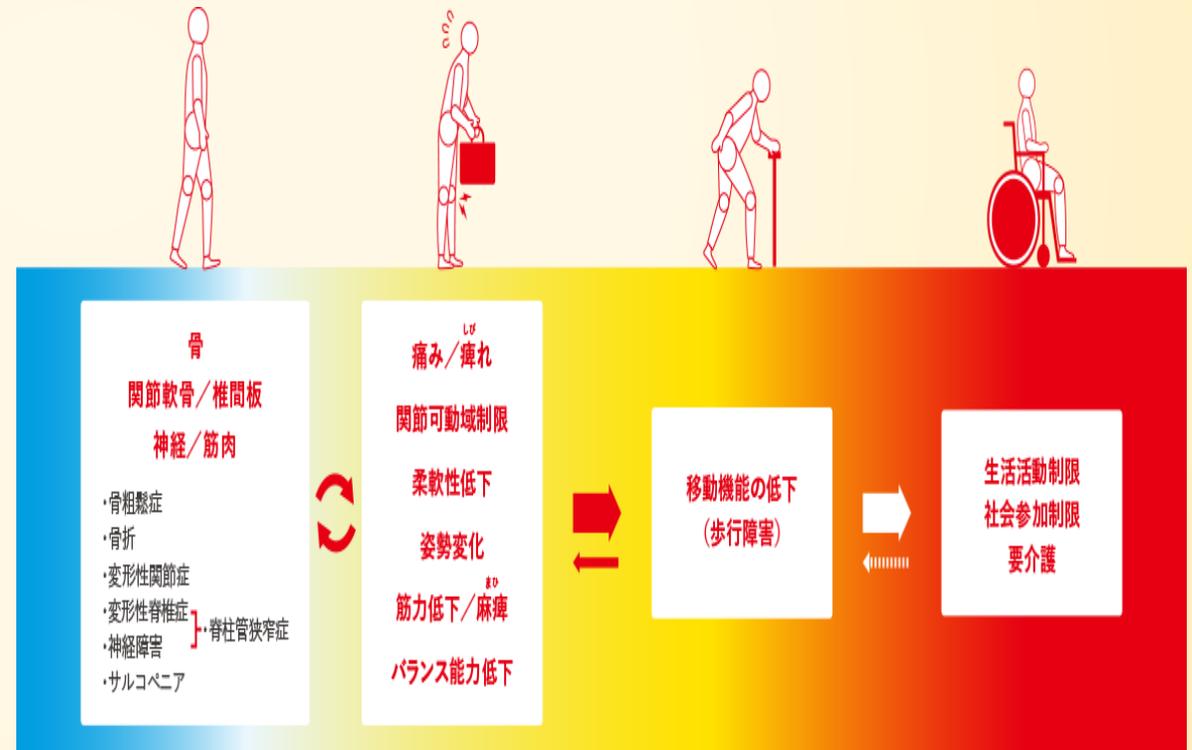
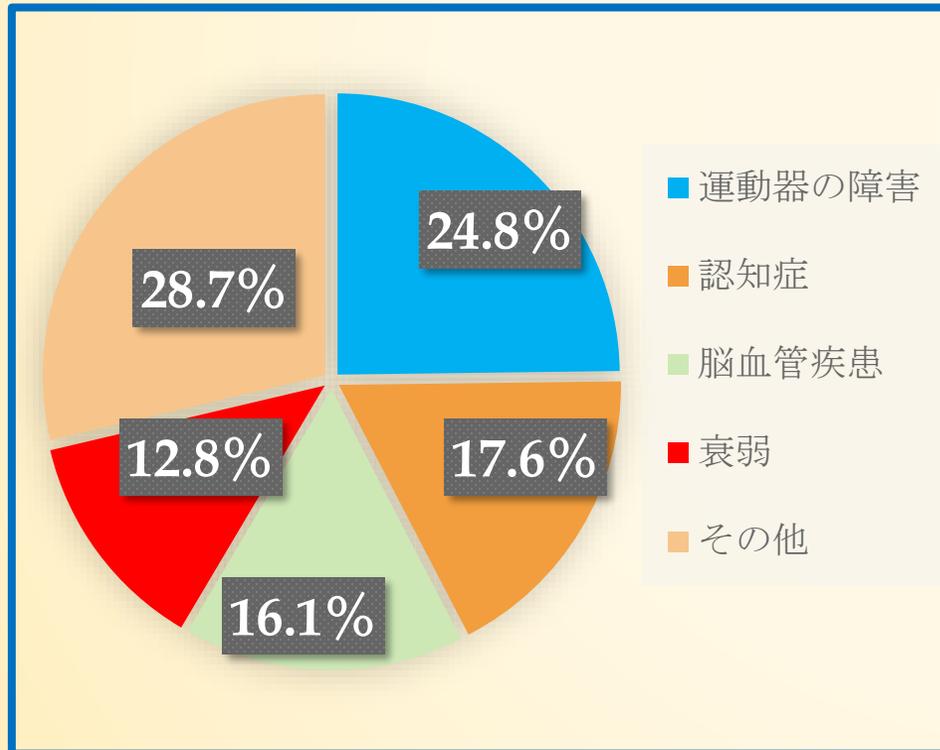
3項目以上に該当:フレイル 1-2項目に該当:プレフレイル 該当なし:ロバスト(健常)

Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993

# ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは？

- 運動器 (骨・関節・筋肉等) の障害により移動能力の低下をきたした状態
- 要支援・介護につながりやすい

## ロコモのしくみ



(※日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト引用)

# サルコペニアとは？

## 加齢に伴う

骨格筋量の減少、筋力低下

※一次性サルコペニア

※二次性サルコペニア

## ※一次性サルコペニアの要因

低栄養

活動量減少

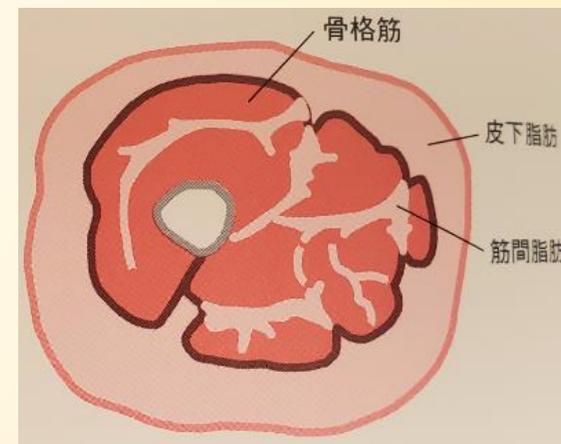
慢性炎症

※言葉の由来

Sarco(サルコ) + Penia(ペニア)



健常者



※サルコペニアのイメージ

# 身体的フレイル・ロコモ・サルコペニアの関係

## 身体的フレイル

ロコモ

サルコペニア

身体的フレイルの原因としてサルコペニアの関与が注目されている。ヒトの筋肉量は30歳代から年間1～2%ずつ減少し80歳頃までに約30%の筋肉が失われる。このような筋肉量の減少は骨密度のように加齢とともに減少傾向を示すものの個人差が大きい。筋肉量の低下は歩行速度や握力の低下に繋がる。

# まとめ

- 日本の社会保障の現状と豊中市の現状について
- フレイル・ロコモ・サルコペニアについて