

要介護状態にさせない「フレイル」対策始動

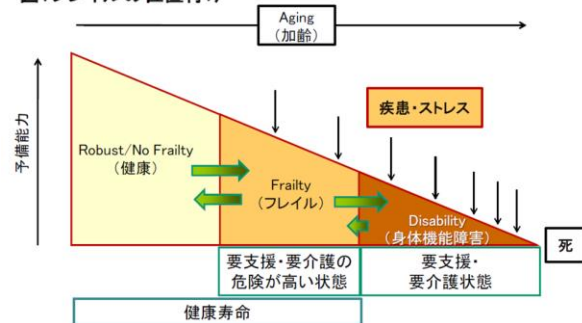
◆国も動き出したフレイル対策

厚生労働省は、団塊の世代が後期高齢者になる2025年を見据え、フレイル対策を政策に取り入れ、16年度から17年度にかけてモデル事業を開始した。

「フレイル」は、日本老年医学会が14年に提唱した概念で、高齢期に身体機能が低下し、抵抗力が低下するために、要介護状態になりやすい状態を意味するが、語源は英語の「Frailty」で、日本では「虚弱」と訳されてきた。

しかし、「虚弱」という表現はマイナスイメージが強いため、日本老年医学会が一般公募し、最終的に「フレイル」とカタカナで表記することにした。歳のせいと考えられてきたフレイル状態は、運動や食事などで適切なケアをすることで、ある程度回復する可能性がある（フレイルの可逆性）とわかってきたからだ。

図：フレイルの位置付け



出所：国立長寿医療研究センター フレイル予防医学研究室資料

◆東京都医師会は「フレイル予防」を17年度重点施策に決定

フレイルの考え方は、医療、介護、福祉関係者に理解され始めているが、まだ世界共通の診断基準はない。現時点で最もよく用いられている評価方法は、米国のLinda Friedが提唱する基準 ①筋力低下、②活動量低下、③歩行速度低下、④疲労感、⑤体重減少の5項目中、3つ以上に該当する場合をフレイルとしている。

東京都医師会は、フレイル予防を17年度の重点施策とすることに決めたが、一般の人びとのフレイルの認知度が低いことから、「フレイル予防」をテーマにした都民公開講座を開催するなどして、まずは啓発活動から始めている。

厚生労働省による17年度モデル事業では、フレイル予防のための保健指導や、地域包括支援センターなどを活用して後期高齢者を対象に訪問指導を実施する。この効果を検証し18年度から本格実施する計画だ。17年は、フレイル予防が、地域を中心に、具体的な取組みとして拡がることが予想される。 【秋元真理子】