

高齢者に対するフレイルの普及啓発
および
認知症予防のためのコグニサイズの普及

2024年2月5日(月)

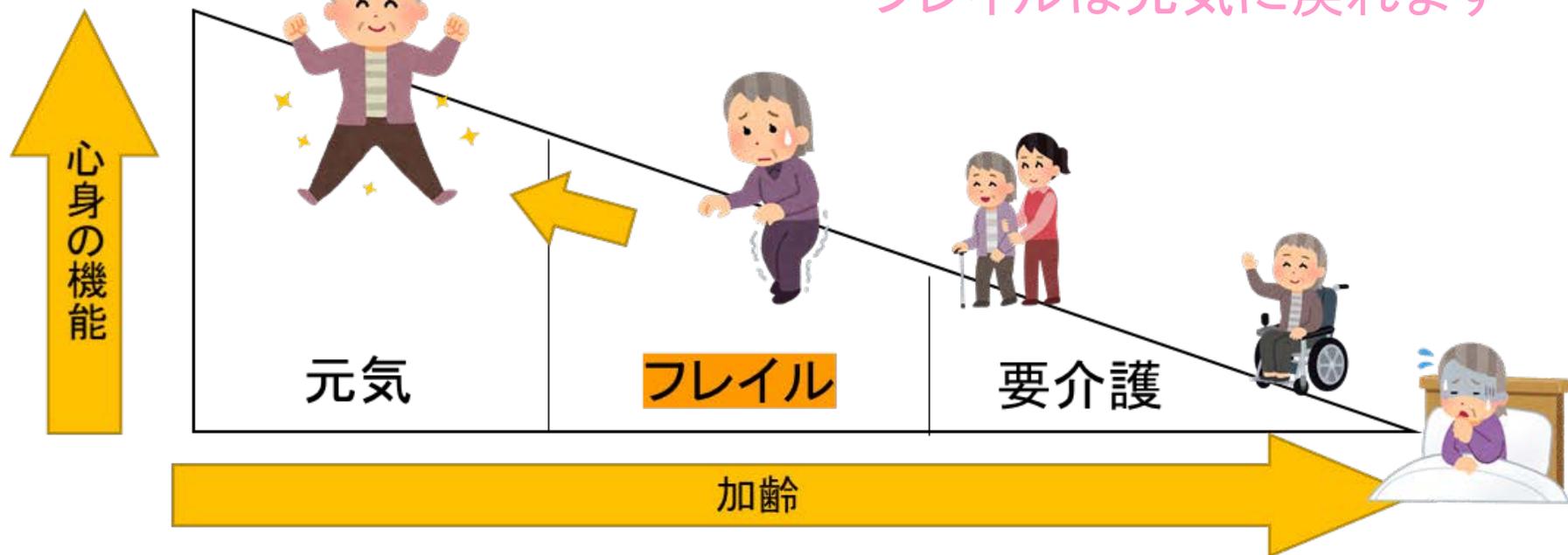
国際医療福祉大学 理学療法学科



フレイル（虚弱）

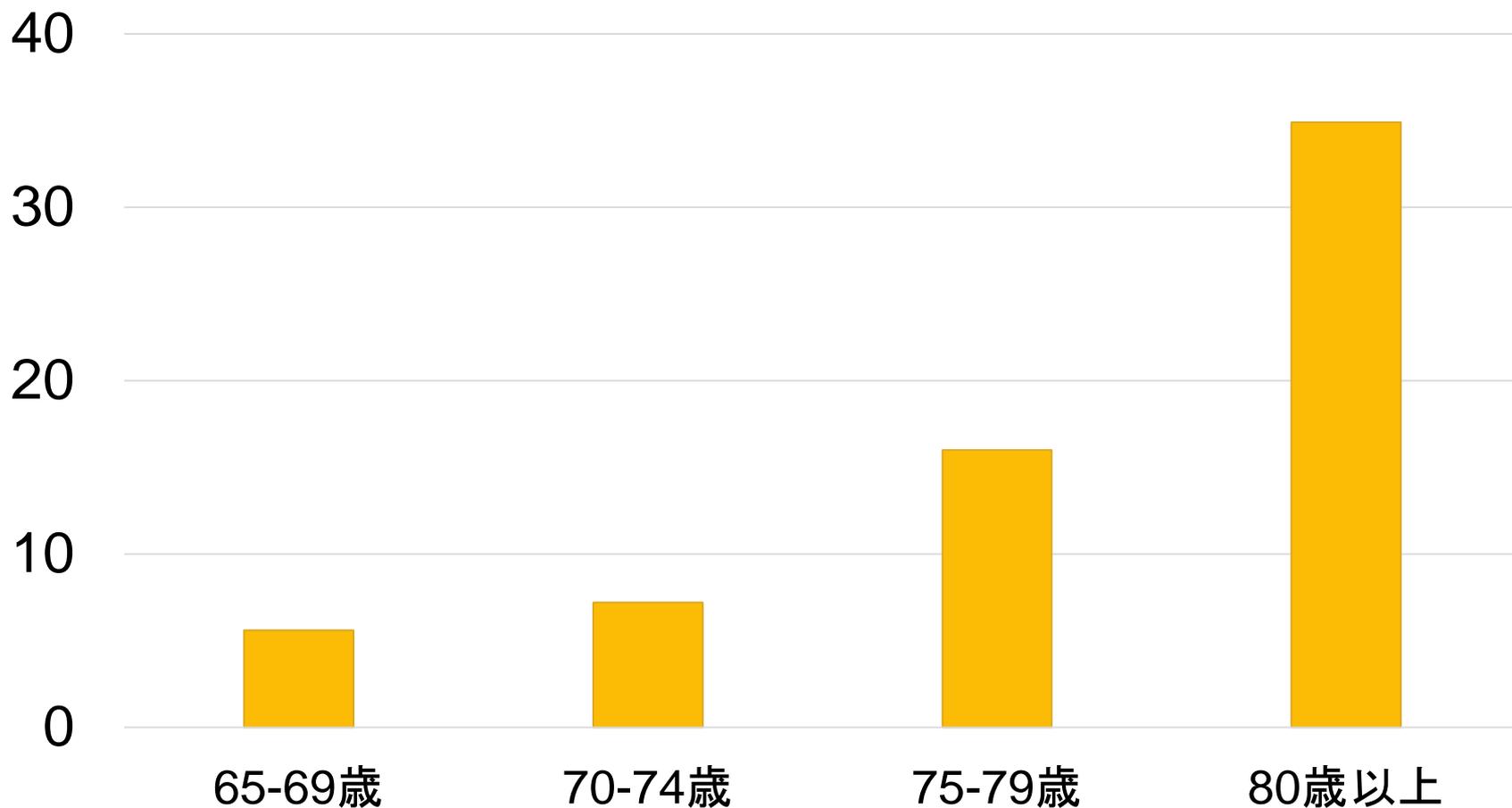
フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活動が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態

早く気づけば、
フレイルは元気に戻れます



高齢者のフレイル(5,104名)の割合

フレイルの有症率(全体11.5%)



Shimada H, et al.: Combined Prevalence of Frailty and Mild Cognitive Impairment in a Population of Elderly Japanese People. J Am Med Dir Assoc 2013; 14: 518-524.

フレイルの判定基準①

基本チェックリスト:25の質問

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0. はい	1. いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

健常(ロバスト):0-3点
 プレフレイル:4-7点
 フレイル:8点以上

(注) BMI [= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)] が 18.5 未満の場合に該当

フレイルの判定基準②

5つの項目

2020年改定 日本版CHS基準(J-CHS基準)

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 (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 (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？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

健常(ロバスト): 0項目
プレフレイル: 1-2項目
フレイル: 3項目以上

Satake S, et al. The revised Japanese version of the Cardiovascular Health Study criteria (revised J-CHS criteria). Geriatr Gerontol Int. 2020 ;20(10):992-993.

握力(筋力)低下



側腹つまみ

248名(73.8%)



筒握り

20名(6.0%)



3指つまみ

13名(3.9%)



逆筒握り

55名(16.4%)

Shiratsuchi D, Makizako H, et al. Association between muscle weakness and cap-grasping patterns when opening plastic bottles in community-dwelling older adults. *Geriatr Gerontol Int* .2023 ;23(10):758-760.

高齢者の若返り

① 立つ、歩く能力が改善 (Watanabe, 2021)

② フレイルの有症率 (Yakabi, 2023)

2006年 24.3% → 2019年 15.2%

早く気づけば、
フレイルは元気に戻れます



コグニサイズ

Cognition
コグニション

認知



頭を使う

Exercise
エクサイサイズ

運動



からだを使う

コグニション(認知)

- 国立長寿医療研究センターが開発した
タブレット型PC(iPad)を使用した認知機能検査
- 大学教員の指導のもとに、使用方法を習得



地域住民への普及啓発(参加者210名)



地域公開講座

★ 高齢者のフレイルと認知症予防のためのコグニサイズ ★

申込み：不要
参加費：無料

フレイルってなんだろう？

認知症を予防するには？

2023年
日時 **10月15日(日)**
10:00~11:30

講師 **牧迫 飛雄馬**
(理学療法学科 3期卒業生)

場所 **国際医療福祉大学**
大田原キャンパス (大田原市北金丸2600-1)

お問合せ 0287-24-3000 (国際医療福祉大学 総務課)

後援：大田原市・那須塩原市・那須町

コグニサイズと一緒に実践しよう！

大学ホームページ



要介護にならないためにできること

参加無料

専門職のための
フレイル 予防

事前予約不要
介護事業関係者などどなたでも

日時 2024年**3月14日(木)**

時間 **18:30~20:00**

講師 鹿児島大学 医学部 教授
牧迫 飛雄馬

場所 国際医療福祉大学病院 5棟5階講堂
(栃木県那須塩原市井口537-6)

0287-24-3121 | ishizaka@kuhw.ac.jp

次回のチラシ

専門家との意見交換

地域公開講座

STEP 1

日時

2023/10/15

対象

市民向け

会場

大田原市

介護予防

STEP 2

日時

2023/11/2

対象

リハネット

会場

オンライン

リハ専門職

STEP 3

日時

2024/3/14

対象

医療専門職

会場

那須塩原市

コグニサイズステップ。



座った状態で
前後左右ステップ。
30回(数える)

3の倍数で
手をたたく

2023年度の取り組み

① フレイル

- ② 勉強会・学会・専門家との意見交換
- ② 普及啓発：12箇所、延べ25名

③ コグニサイズ

- ② 勉強会・専門家との意見交換
- ② 普及啓発：10回、延べ35名

活動を通じた感想と今後

- ② 認知症講座や計測などに来ていない無関心層へのメディアを通じた発表
→新聞を通じた普及
- ② 若年層(学生など)を通じたコグニサイズの普及
→SNSなどを活用した情報発信

引き続き、フレイル・コグニサイズの普及が課題