讀賣新聞　（第3種郵便物認可）

心身の衰え 点検して予防

フレイル講座

介護が必要ではないけれど、加齢で心身が衰えた状態の「フレイル」。フレイル講座では今年度も、予防に役立つ情報を紹介します。予防の第一歩は、自身の今の状態を知ることです。関心を持ってもらおうと自治体が工夫をしており、フレイルの兆候をチェックできる機会が広がっています。（小沼聖実）

日常生活を質問

「片足立ちだとふらついちゃう。両足ならできるのに……」

4月下旬、東京都文京区の複合施設。集まった男女17人が取り組んでいたのは、「フレイルチェック」だ。

腕を組んだ状態で椅子から片足で立ち上がれるか、「タタタ……」と言って、1秒で何回言えたかを測定する。人との関わりがどの程度あるか、といった普段の生活に関する質問票に答える――。

項目のうち、基準を満たした項目には青シール、基準未満は赤シールを専用の用紙に貼り、赤シールが8枚以上になるなどした場合、フレイルリスクが高いと判断される。該当者には、区が体操などの介護予防の教室への参加を呼びかける。

チェックが終わると、日常生活で取り組める予防方法を参加者同士で話し合った。区の広報を見て初めて参加した鷲沢（わしざわ）真理子さん(70)は約20年間、太極拳を習っており、身体機能に問題はなかったが、町内会活動への参加など、人との交流が少ないことに気づいたという。「フレイルは、筋力の衰えのことだと思っていたが、予防には社会参加や、栄養をしっかり取ることも大事だと分かった」と話した。

この日の測定を担っていたのは、フレイルを学んだ市民ボランティア「フレイルサポーター」たちだ。その一人、工藤真理子さん(60)は、80歳代の母親が医師からフレイルと言われ関心を持ったといい、「早いうちから予防に取り組み、体の状態を保てるようにしてほしい」と呼びかける。

早めの対策で改善も

指輪っかテスト

フレイルは、虚弱を意味する英語「frailty（フレイルティ）」が語源で、要介護と健康な状態の中間の段階とされる。筋力低下など身体面のフレイルのほか、精神・心理面、社会面の三つの側面がある。対策をとれば改善する可能性があり、定期的に自身の状態を知る機会は大切だ。

フレイルの兆候を手軽に調べられるように、東京大高齢社会総合研究機構が開発したのが、「指輪っかテスト」と、11の質問に答える「イレブンチェック」だ。指輪っかテストでは、両手の人さし指と親指でふくらはぎを囲む。隙間ができると筋肉量が少ない可能性が高い。

機構はこの簡易的な方法に加え、筋力や滑舌などを調べたり、より詳細な質問票に答えたりする「深掘りチェック」も合わせたフレイルチェックを推奨している。文京区もこの方式を採用している。

市が戸別訪問

自治体は、市民がフレイルに向き合える機会を増やそうと、様々な方法で取り組む。

茨城県常陸太田市は2022年度から、戸別訪問型のフレイルチェックを行う。市の健診を受けていない高齢者らを対象に、フレイルサポーターと市職員が訪問し、指輪っかテストとイレブンチェックを実施。2年間で約170軒を訪問した。

同年代のサポーターと話すうちに、体操や交流を行う「通いの場」に関心を持つ人もいるという。市の担当者は「コロナ禍で、地域活動に参加しない高齢者が一気に増えた。外出のきっかけを作りたい」と話す。

千葉県白井市は23年度から、ドラッグストアなどに出張する「まちかどフレイルチェック」を始めた。買い物などで通りかかった人が気軽に立ち寄れるように企画したイベントで6月と11月に計30日間、10会場で行い、約700人が参加した。

市高齢者福祉課の保健師、加藤多恵さんは「普段、フレイルに関心が低い人にも知ってもらうきっかけになった」と話す。

サポーターが見守る中、片足での立ち上がりに挑戦する参加者（中央）（4月23日、東京都文京区で）

筋トレ以外にも社会参加大切

※東京大学高齢社会総合研究機構の「フレイル予防ハンドブック」から

4項目以上に該当するとフレイルの可能性

1日3食きちんと食べている	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	はい
お茶や汁物等でむせることがある	はい
6か月間で2～3キロ以上体重減少があった	はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う	はい
この1年間に転んだことがある	はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上している	いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われている	はい
今日が何月何日かわからない時がある	はい
週に1回以上は外出している	いいえ
普段から家族や友人と付き合いがある	いいえ
体調が悪い時に、身近に相談できる人がいる	いいえ

※東京都健康長寿医療センター研究所などの研究から

質問票で状態把握 生活習慣見直す

自宅などで簡単にチェックできる方法もある。

東京都健康長寿医療センター研究所などがまとめた基準では、自治体が行う健診の質問票（15項目）のうち、12項目の質問に回答するだけで判別できる。4項目以上に該当するとフレイルの可能性があるという。

同研究所の福祉と生活ケア研究チームの平田匠研究部長は「自分の状態に関心を持つきっかけとして活用してほしい」と話す。

高知県は、ウェブサイト上で調べられる「高知家フレイルチェッカー」を作成した。「お茶や汁物でむせることがあるか」など23の質問に「はい」か「いいえ」などで答えると、「リスクなし」から「高リスク」まで4段階で判定される。

結果に応じて、「家で座る時間を少なくし、家事などで動くことを心がける」「肉や魚などたんぱく質をとる」といった生活習慣のアドバイスも表示される。高知県のホームページで公開されている。