

予防アプリ 医学的根拠

5/6

広がるフレイル対策

医療ルネサンス No.8671

名古屋市中心部から南へ車で30分ほどの「あいち健康の森公園」（愛知県大府市、東浦町）に、近くに住む加藤進さん（69）ら男女6人が集まった。6人は、スマートフォンアプリから音声で流れる簡単な計算などを解きながら、30分間、園内をウォーキングした。加藤さんは「1人では運動を続けられないけど、みんなが集まると楽しくて、歩こうという気持ちになるんだ」と笑顔で語った。

加藤さんたちは、国立長寿医療研究センターが開発した「オンライン通いの場」アプリと、ウォーキングを組み合わせたフレイル予防の実証事業の参加者だ。事業が終了した今も、自主的に続けている。

2020年から始まったコロナ禍で、高齢者が屋内に集まって運動などに取り組む活動が軒並み中止となった。感染リスクが比較的低い屋外の活動でフレイルの悪化を防ぐと、同センターが同年に事業を始めた。

アプリには、全国各地で行われている体操の動画から、とった食事の記録、認知機能や口の健康状態のチェック、「脳トレ」ゲーム、散歩コースの自動作成まで様々な機能がある。さらに、チャット機能を使ってアプリ上で仲間と会話もできる。

アプリを使うと、キャラクター「まごっち」が育っていくのも、楽しんで取り組む動機付けになっている。

事業では、参加者をアプリの利用とウォーキングに2年半取り組



仲間とウォーキング前の準備をする加藤さん（奥右、あいち健康の森公園で）

むグループと、座学のためのグループに分けた。一部の参加者を分析したところ、座学だけだったグループより、高い介護予防の効果が確認できたという。

加藤さんは「背筋を伸ばして歩いたせいか、縮んだ身長が1・5センチ戻った」と変化を実感する。普段から仲間とオンライン上で会話を交わしているが、ウォーキングの前も車座になって、情報交換したり近況報告したりと盛り上がる。

アプリの開発や事業に中心的に携わってきた同センターの島田裕之さんは「このアプリは仲間と励まし合い、楽しく続けられることを念頭に置いた」と話す。そのうえで、「参加者が自主的に取り組めるので行政も導入しやすい。医学的根拠があることもポイントだ」と強調する。

世の中には健康に関するアプリやデジタル機器があふれているが、国や学会が効果を検証しているものは少ない。同センターは、アプリや機器の検証や開発を進め、健康への効果が確認された製品を国内外に発信していくと、25年10月に産学官が参加するコンソーシアム（共同研究体）を設立した。島田さんは「利用者が安心して使えるために、効果の検証が欠かせない」と話している。

6/6

広がるフレイル対策

医療ルネサンス No.8672

食事・運動で健康長寿に

Q&A

フレイル（虚弱）の予防を巡る最新の情報について、国立長寿医療研究センター理事長の荒井秀典さんに聞いた。

——フレイルとは。

「年齢とともに心身の様々な機能が低下した要介護手前の状態を指します。そのままでは生活の質が落ちたり、認知症や骨折などの合併症を引き起こしたりして寝たきりにつながります。早く気づいて対策を行うと、健康な状態に戻る可能性があります」

「筋肉や口の機能などが衰える『身体的フレイル』、意欲の低下やうつ状態になる『精神・心理的フレイル』、家に閉じこもるといった『社会的フレイル』があります。これらが密接に絡んで、様々な要因からフレイルになります」

国立長寿医療研究センター理事長

荒井秀典さん



1984年京都大学医学部卒業。同大教授ならべを経て、2019年日本サルコニア学会・日本フレイル学会理事。二代表理事も務める。

——チェック方法は。

「自己チェックには『指輪つかテスト』があります。両手の親指と人さし指で輪を作り、ふくらはぎを囲んで隙間があると、筋肉量の減少が懸念されます」

「代表的な判定基準の項目は、①半年で2kg以上の体重減少②握力が男性28kg・女性18kg未満③わけもなく疲れた感じがする④歩行速度が1秒間に1歩未満⑤定期的な運動をしていない——の五つです。このうち三つ以上、該

当するとフレイルです。これ以外に自治体や介護事業者が用いるチェックリストもあります」

——対策は。

「自己チェックなどでフレイルを疑ったら、医療機関を受診します。老年科では、生活背景を含め様々な質問をしたり、詳しい検査をしたりして診断します。診断結果に応じて栄養指導や、理学療法士による運動指導などを行います。必要なら歯科で歯を治療することもあります」

——予防するには。

「筋肉の健康を保つ食事や運動が大切です。運動では、無理のない範囲で、スクワットや腕立て伏せ、片足立ちなどが良いとされます。太極拳やヨガなども良いでしょう。食事では、たんぱく質とビタミンDを取るようにします」

「フレイル予防は、いつ

始めても遅くありません。

できれば40歳代から心がけるといいでしょう。早いうちに始めた方が体への負担も少なく、習慣化しやすいからです。一日も早く生活習慣を整え、寝たきりの予防や健康寿命の延伸を目指しましょう」

——続かない人は。

「今は、フレイル予防の促進や管理に使えるスマートフォンアプリや機器がたくさんあり、これらを活用するのも良いでしょう」

「ただ、医学的に検証されていないものが多いのが実態です。そこで、産官学で協力し、アプリや機器を開発したり、自治体で実証事業を行ったりする『健康長寿のためのデジタルヘルスコンソーシアム』を国立長寿医療研究センターが2025年に設立しました。国内外に、より安心で、より良い製品を広げていきたいと考えています」

（次は「衆院選2026政策に期待する」です）

（鈴木希）