

高齢社会演習

2024年度 プログラムNo. 2403

「フレイル予防」

■**担当教員**：飯島勝矢（未来ビジョン研究センター・教授）、孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任准教授）
田中友規（高齢社会総合研究機構・特任助教）

■概要：

人生100歳時代を迎えて、高齢者が自分らしく生きるためには、「健康増進～フレイル（虚弱）予防」が重要であり、戦略的なまちづくりが必要である。東大IOGは2015年に地域住民主体のフレイルチェックプログラムを開発、担い手であるフレイルサポーター（地域高齢者）を養成し、地域において、住民主体的に高齢者がフレイルの兆候に気づき、フレイル予防活動を持続的に行えるように促している。

2024年度のフレイル予防の演習は**フレイルの勉強会（定例）に参加**しながら、IOGが長年にわたり行っている**コホート研究「栄養とからだの健康増進調査（通常：柏スタディ）」に参加**する内容である。柏スタディは、一つの会場において身体測定、歯科口腔の検診、調査票による日常生活の調査とともに、問診票は事前に配布して会場でチェック・回収する流れである。

2024年度柏スタディでは「**疲労感に着目した高齢女性のフレイル早期検知の指標と予防策の開発**」プロジェクトに関連してデータ収集や計測が行い、主観・客観のフレイル早期指標の開発を試みている。

本演習を通じて、多様な地域在住高齢者と接して、フレイル予防の重要性を知り、総合知（人文社会、情報理工、工学、医学、新領域など）の取り組みを学ぶことで、自分の研究に対する考え方や分野横断連携の作法を学ぶ。

■日程：

- (1) フレイルの定例勉強会：月1回（現在、WINGS-GLAFS生5名参加中）
- (2) 柏スタディ：10/17, 18, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 31、11/6, 7
9:00-15:30（6h 30m）途中休憩時間あり：1時間半（お昼は持参すること）

* 全日参加ではなく、参加可能な日時を事前に提出して調整する

■留意事項：

- ・上記プログラム出席希望者は必ずフレイル予防ガイダンスを受講すること（録画対応可）
- ・履修希望者は、（孫）son@iog.u-tokyo.ac.jpへ連絡すること
- ・交通費、研究活動経費は別途支給



大規模高齢者コホート研究：柏スタディ (2012～現在)

柏スタディは2012年厚生労働科学研究費補助金・長寿科学総合研究事業からスタートし、**高齢者の**フレイルおよびサルコペニアの**加齢変化**、フレイル**進行・改善要因**、フレイル**予防**における三位一体（食・栄養/口腔、運動、社会参加）の各要素の関連とその重要性を**包括的に分析・解釈・考察**することを目的とする。



柏スタディの様子



主要な調査会場での実測調査項目

*調査年度により異なります

問診・採血



体組成計



身体計測



認知機能



運動機能



口腔機能



血圧

身長

指輪っか

MMSE

握力
ピンチ力

歯式・義歯

既往歴

体組成
InBody

上腕周囲
皮下脂肪

歩行速度
最大、通常時

舌圧

体調変化

下腿周囲

ロコモ度
(歩幅、椅子)

咀嚼能力
(ガム、グミ)

入院

大腿周囲

開眼片足たち
バランステスト
(SPPB)

最大咬合圧

服薬状況

腹囲

5回椅子
立ち上がり

舌口唇運動機能
ディアドコ
pa/ta/ka

Timed Up and Go
test

嚥下機能
(REET等)

口腔内湿潤度
TCI、ムーカス

主要な事前質問票項目 *調査年度により異なります

基本属性	基礎疾患	アウトカム系 フレイル	精神心理	生活習慣	社会性	その他
教育歴	既往歴 転倒・怪我・疼痛	フレイル 基本チェックリスト	Well-being WHO-5	食品摂取 多様性スコア	外出・生活のひろがり E-SAS	コロナ関連
職歴	服薬	イレブンチェック	抑うつ傾向 GDS-15	栄養・食摂取量 BDHQ	社会的ネットワーク LSNS	ヘルスリテラシー
婚姻状況	服薬 アドヒアランス	後期高齢者の質問票 I5	口腔関連QOL GOHAI	食事準備・共食等	共食・会話	ICT機器利用 /ICTリテラシー
家族形態	入院歴	JDT活動 能力指標	いきがい	飲酒・喫煙	組織参加 就労	フレイル知識 フレイル予防実践 (自身、周囲)
居住形態	かかりつけ医/ 歯科医/薬局	低栄養 MNA-SF		噛める食品群	社会活動 (趣味の活動など)	フレイルチェック経験 サポーター
経済状況 (暮らしぶり)	定期的な健康診断 歯科健診	特定健診質問票		身体活動 GPAQ	社会的役割	医療に求めるもの (老年病科)
	アイフレイル	嚥下機能障害 EAT-10			具体的な地域活動 (体操サークル等)	
		サルコペニア SARC-F			住環境 (IPAQ-E) 一般資源へのアクセシ ビリティ	
					社会関係資本 (私的社会的統制・社会的 凝集性)	
					社会的サポート 受領・供給4問	

