

# フレイル予防の取り組み

高齢者の健康寿命延伸を目指した活動、栄養面からの健康サポート

ももき ちか

准教授 **百木 和** (臨床栄養学第1研究室)

E-mail [chika.momoki@setsunan.ac.jp](mailto:chika.momoki@setsunan.ac.jp)

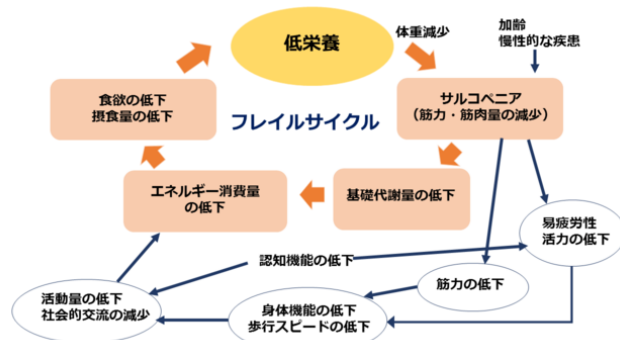
**キーワード** フレイル予防 高齢者 食事バランス 栄養素



## 研究概要

### 背景

- 高齢者の低栄養が問題になっています。食事量や運動量が少ない状態が続くと、筋肉量が減少した身体的フレイル（サルコペニア）状態になり、転倒などによって要介護状態になってしまう危険性があります。
- 市町村では、75歳以上の方を対象としたフレイル健診も始まり、健康寿命を延ばすためのフレイル予防が重要です。



フレイルサイクル（健康長寿ネットより）

### 目的

- フレイルを予防するために栄養素の摂取量や食事バランス、筋肉量などを評価し、食事・栄養面から介入することで疾患改善、健康寿命延伸に役立てます。

### 主な成果

- どのような生活習慣や食事バランスの方がフレイルに陥りやすいか、栄養講習等の介入によるフレイル・サルコペニアの改善効果について解析しています。
- ビタミン、ミネラル類の摂取量が、筋肉量や身体機能にどう影響するか研究を進めています。
- 各自治会、地域包括センターと連携した介護予防、栄養改善の取り組みを行っています。
- 地域のクリニックにおいて、高齢者の食事の現状について評価し、栄養指導の効果を検証しています。

### 連携への展望

**【農業・食品産業との連携】** 疾患によっては、ある種のビタミンやミネラルを制限しなければいけない方がいます。食事制限だけでなく、含有量を調整した食品開発に取り組みたいと考えています。

**【地域との連携】** 栄養講習などを引き続き行うことで、高齢者の方の身体状況改善およびフレイルに関する啓蒙活動に取り組みたいと思います。



奈良県内における栄養講習の様子



介護予防教室における調理実習



### アピールポイント

栄養介入による疾患改善、フレイル予防など高齢者の健康寿命延伸につなげられる研究に取り組んでいます。