

# 国家戦略としてのフレイル予防 —総合知による健康長寿まちづくり—



2020 **10/6** (火)

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授

**飯島 勝矢 氏**

発表会 **14:30~**

関連業界・分野：健康関連産業、医療機器関連産業、介護機器関連産業  
IT関連産業 等

老いは避けられないと言われているなかで、新概念「**フレイル(虚弱)**」が従来の健康増進～介護予防の流れに新しい風を入れようとしています。このフレイル予防には、従来の医療専門職の活動をさらに強化するだけでなく、社会的側面も含めた大局的な視点からアプローチすることが求められ、多面的なフレイル(身体・心理/認知・社会性)へのアプローチ施策の具現化が産学連携の大きな鍵になります。本講演では最新知見も盛り込みながら、我が国日本の現状と今後のヘルスケアの見据える方向性をお伝えします。

**【新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い】**

- ・ご来場の際は必ずマスクの着用および弊所備え付けの消毒液での手指消毒をお願いいたします。
- ・ソーシャルディスタンス確保にご協力ください。研究室見学会、交流会は中止とさせていただきます。

定員 **10名**

参加費 **無料**

締切 **2020年9月30日(水)**  
FAXまたはE-mailにてお申込みください。

**お問合せ・お申込み先**

(公財)千葉県産業振興センター

**東葛テクノプラザ**

**研究開発課 安原**

☎ 04-7133-0139

Fax 04-7133-0162

E-mail [salon@ccjc-net.or.jp](mailto:salon@ccjc-net.or.jp)

主催 (公財)千葉県産業振興センター東葛テクノプラザ

**場 所**

**東葛テクノプラザ 2階 特別会議室**  
柏市柏の葉5-4-6



- つくばエクスプレス (TX) 柏の葉キャンパス駅から  
柏の葉キャンパス駅西口から「流山おおたかの森駅」及び「江戸川台駅東口」行で約6分、  
「国立がん研究センター」下車 徒歩約5分
- JR常磐線・東武アーバンパークライン (野田線) 柏駅から  
柏駅西口から「国立がん研究センター」行で約25分、  
終点「国立がん研究センター」下車 徒歩約5分
- 国道16号線 (十倉二工業団地入口) から約3分
- 常磐自動車道柏1.C. から約5分

**参加申込書**

企業名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

職・氏名 \_\_\_\_\_

事前質問・要望(取り上げて欲しいシーズ等)

TEL \_\_\_\_\_ お車のご利用 有 ・ 無

E-mail \_\_\_\_\_ ヘッドライン登録

融資制度や助成金などの支援情報、セミナーや商談会などのイベント情報など、  
中小企業の皆様に役立つメールマガジン「千葉県産業情報ヘッドライン」を無料で  
毎週配信しています。登録ご希望の場合は「ヘッドライン登録」を○で囲んでください。

参加目的 \_\_\_\_\_ 今後の連携を検討 \_\_\_\_\_ 講師・参加企業との交流 \_\_\_\_\_ 情報収集 \_\_\_\_\_ その他( \_\_\_\_\_ )

■ 会社のプロフィール

業務内容 \_\_\_\_\_

得意技術 \_\_\_\_\_

## 国家戦略としてのフレイル予防

### ー総合知による健康長寿まちづくりー

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授  
飯島 勝矢

老いは避けられないと言われているなかで、いつまでも自立して元気にいたい。そこに**新概念「フレイル（虚弱）」**が従来の健康増進～介護予防の流れに新しい風を入れようとしている。ヒトは自然の老いのなかで「健康⇒フレイル（虚弱）⇒要介護⇒終末期⇒看取り」という一連の流れを辿っていく。そのフレイルの最大なる要因がサルコペニア（筋肉減弱）であり、様々な負の連鎖を起こしていくキッカケとなっていく。人生100年時代とも言われる中で、健康寿命の延伸は重要であり、フレイル（虚弱）をいかに喰い留めるのかが鍵になる。新型コロナウイルス感染の問題がまだ解決しておらず、外出を控えるご高齢の方々も多く、単なる感染リスクだけではなく、生活不活発および社会や人とのつながりの断絶、それによるフレイル状態の悪化も大きく懸念される。

このフレイル予防には、従来の医療専門職の活動をさらに強化するだけではなく、社会的側面も含めた大局的な視点からアプローチすることが求められる。すなわち、「フレイル予防はまちづくり」そのものである。演者による大規模縦断追跡コホート調査の結果から、特にサルコペニアを軸とするフレイルの解析では、自立高齢者のフレイルの進行課程で、早期から社会的フレイル（社会的孤立、孤食、独居、経済的困窮、他、多様な側面）が深く関わっていることが明白になった。さらに、早期の所見として軽微な歯科口腔機能低下や食の偏りも認められ、「オーラルフレイル」という新概念も打ち立て、総合的な取り組みとしての重要性も再確認できている。

多面的なフレイル（身体・心理/認知・社会性）への一連の包括的アプローチ施策を各地域でどのように具現化するかが大きな鍵になる。フレイル予防・対策のための3つの柱「栄養(食と歯科口腔)・身体活動(運動含)・社会参加

～人とのつながり」を、顕著なフレイルになる前から意識変容を促す活動を押し進めていくべきである。専門職の連携に加え、自治体行政の横の連携、元気高齢市民の活力を真の担い手とし、さらにはフレイル予防にも取り組む産業界の大きなコミットも期待しながらの、総合的まちづくり戦略としての受け皿（基盤）構築も必要不可欠である。本講演では、新しい視点での最新知見も盛り込みながら、我が国日本の現状と今後のヘルスケアの見据える方向性をお伝えしたい。

#### 健康長寿に向けて

#### 【フレイル予防のための「3つの柱」】



作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

出典：飯島勝矢. 日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康ぶらざ No.519