



筑波大学 人間系 准教授 山田 実

研究テーマ：高齢者の介護予防に関する研究

研究キーワード：介護予防、フレイル、サルコペニア

研究室 HP: <http://yamadatsukubalabor.wixsite.com/tsukuba>

介護予防の重要性

2018 年時点で、我が国の高齢化率は 27%を超え、世界一の長寿国として超高齢社会を突き進んでいます。この超高齢社会で問題となっているのが、医療費や介護給付費などの社会保障費の増大です。そして現在、この社会保障費の抑制や健康寿命延伸を目的に、各地で介護予防が積極的に展開されるようになりました。

介護予防で重視するのは“運動”です。なぜなら、運動を行うことで、身体を支え動かす筋肉が強化されることや、認知機能や精神機能などを向上させることなどが示されるようになってきたからです。さらに、運動を継続的に行うことで健康寿命を延伸させ、要介護状態を遠ざけられることが分かってきました。

しかし、介護予防に重要なのは運動だけではございません。近隣の方々と適切なコミュニケーションを図ることや、趣味活動に参加すること、さらに地域の祭りや自治会活動などに出席することなど、社会との関わりを適切に保つことも大切だということが示されるようになってきました。

<http://yamadatsukubalabor.wixsite.com/tsukuba>

フレイルとは

介護予防を行う上で、極めて重要な対象と考えられているのが“フレイル高齢者”です。フレイルとは要介護に至る前段階を指し、近い将来介護が必要になる可能性が高いハイリスク状態と考えられています。このフレイルには、身体機能的要素、認知・精神機能的要素、社会的要素があると考えられており、それぞれの要素が相互に関連し合いながら要介護状態を引き寄せると考えられています。一方、フレイルの状態であれば、健常な状態へと改善できる可能性が高く、これらの点より重要な介入対象と考えられています。実際、介護予防等ではフレイル高齢者に向けた対策が積極的に行われており、運動習慣の獲得や食習慣の是正によって、フレイル状態から健常な状態へと改善させることが可能となることが示されています。

サルコペニアとは

サルコペニアとは、加齢によって筋肉が減少および筋力が低下することを指します。フレイルとの関連性も深く、介護予防では筋肉の強化を目指したプログラムが積極的に取り入れられています。特に、加齢によって姿勢を保持する筋肉が弱りやすいため、日頃から綺麗な姿勢でウォーキングを行うなど活動的な生活習慣を身に着けておくことが大切です。また、筋肉の保持・強化には、たんぱく質の摂取が大切になります。肉や魚、大豆製品、乳製品、それに卵などを適切に摂取することが必要になります。以前と比較して手足が細くなってきたと感じるようになると黄色信号です。早めの対策で筋肉の老化を防ぎましょう。



我々の研究室では、このような介護予防・健康寿命延伸に向けた研究を行っています。最新の情報については、研究室 HP (<http://yamadatsukubalabor.wixsite.com/tsukuba>) をご参照ください。