

人生100年時代を元気に乗り切るために 健康寿命を延ばす鍵は「フレイル予防」

令和6年3月 発行元：江別市地域包括支援センター保健師部会

○人生100年時代で大切なこと

令和5年9月1日現在で、100歳以上の高齢者が過去最多になったと厚生労働省が発表しました。53年連続で増加しており、これから、ますます長生きされる方が増えていきます。

身近な未来となった「人生100年時代」をいつまでも自分らしく、健康で過ごすために大切なことを考えてみましょう。

○平均寿命と健康寿命とは

平均寿命とは、その年の0歳児が何歳まで生きられるかを統計から予測した年齢のことです。令和2年市区町村別平均寿命（厚生労働省）では、江別市は男性82.1歳、女性88.2歳と男女共に、道内で上位でした。



女性
88.2歳
道内市町村
女性1位

(北海道 87.1歳)

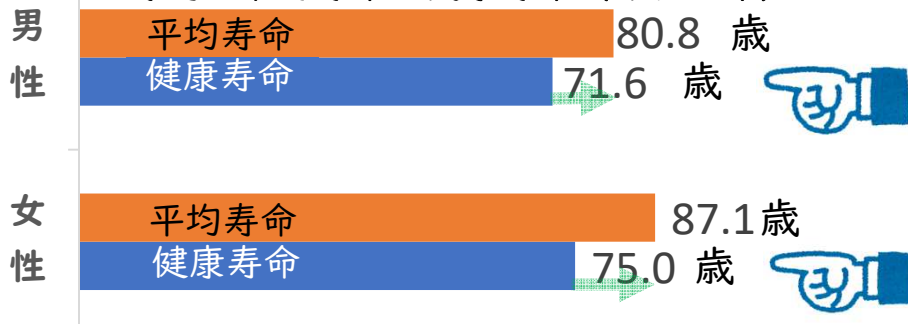


男性
82.1歳
道内市町村
男性2位

(北海道 80.9歳)

健康寿命とは、日常生活で介護の手を必要とせず、自立して生活できる期間のことをいいます。この期間を延ばすことができれば、より長く、健やかで心豊かな生活を送れます。

北海道の平均寿命と健康寿命（令和元年）



ここ（健康寿命）を
延ばしたい

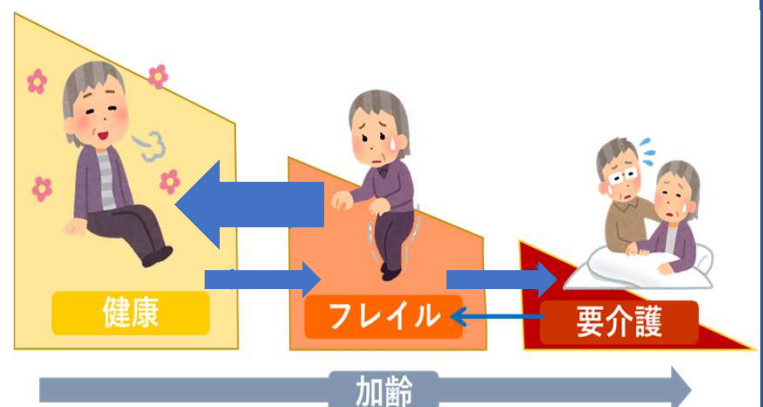
出典：平均寿命「令和元年北海道保健統計年報」

健康寿命「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会」（厚生労働省）

○フレイル予防で健康長寿

フレイルとは、年を重ね、体や心の働きが低下し、要介護状態に近づいた状態です。放置すると、健康や生活機能を損なう恐れがありますが、フレイルになっても、適切な行動で要介護状態に進まず、再び健康な状態へ戻ることが可能です。

フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。



江別市のフレイルの状況

江別市では、令和3年度から自身の体の状態を知っていただく「**フレイルチェック**」を実施しています。フレイルチェックは、①**後期高齢者健診** ②**高齢者が集う通いの場**などの団体で受けることができ、全15項目（運動、栄養、口腔、認知機能等）の質問に答えることで、フレイルのおそれがないかを確認できます。

令和4年度後期高齢者のフレイルチェックの状況(2,319名の回答より)

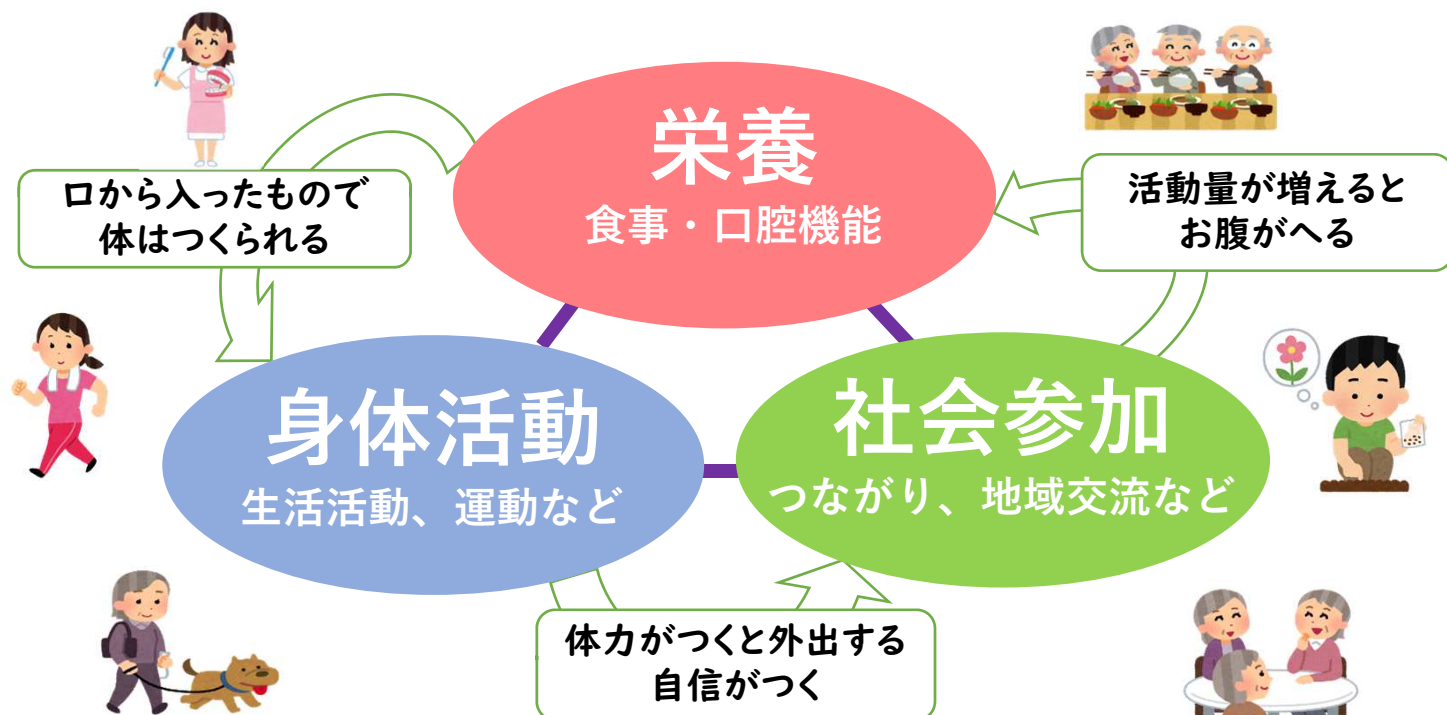
- ①15項目中「**以前に比べて歩行速度が遅くなった**」と回答した方が**約6割**と一番多い。
- ②「**以前と比べて歩行速度が遅くなった**」と回答した方は、**口腔機能の低下**（「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」）・**認知機能の低下**（「何月何日かわからない時がある」）の**重複も多い**。



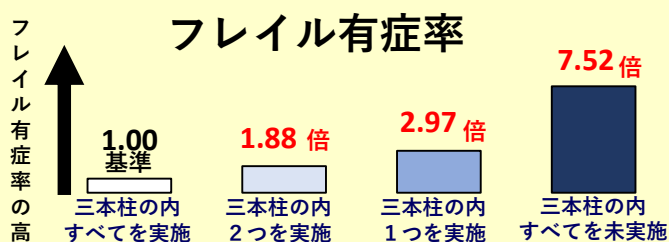
「**歩く速度の変化**」は日常生活の中で自覚しやすいフレイルのサインで、筋力の低下と関連があります。筋力の低下から、外出が不安になったり、閉じこもりがちな生活になりやすく、人との交流が少なくなります。交流が減ることによって話す機会や刺激が減り、**口腔機能や認知機能の低下にも影響**します。口腔機能が低下すると、しっかり食べられず、低栄養になり更なる筋力の低下につながるなど、それぞれ関連しています。早めのサインに気づき、予防をすることが大切です。

健康長寿(フレイル予防)のための「三本柱」

フレイル予防は、**栄養(食事・口腔機能)**、**身体活動**、**社会参加**の**3つの柱**があります。それぞれお互いに影響しており、どれか一つだけではなく、複数の柱に取り組むことが大切です。



三本柱を3つとも取り組んでいる人ほど効果アリ



年齢性別などで補正を行った。(※有意差あり P<.001)

出典：高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施から考える人生100年時代におけるフレイル健診の意義 飯島勝矢

フレイル予防策を3つ取り組んでいる人と比べると、2つのみでは約2倍、1つのみでは約3倍、全く取り組めていない人は約7.5倍、フレイルのリスクが高くなります。

特に社会参加に取り組む人は、元気であることがわかっています。

食事

食事は体をつくる源です。筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、しっかり栄養を摂り、低栄養状態を防ぎ、活動しやすい体を保ちましょう。

ポイント

- ① 3食バランスよく食べる
- ② たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）のおかずを毎食摂る～筋肉の元になる
- ③ ビタミンD（きのこ・卵・魚介類等）も大切～骨や筋肉の合成を促す
- ④ いろいろな食品を食べ、食事を楽しむ
- ⑤ 体重減少・やせすぎに注意



栄養

（食事・口腔機能）

フレイル予防
の三本柱

口腔機能



食事をしっかり食べられるよう、お口の機能を保つことが重要です。また、歯周病は全身の病気（誤嚥性肺炎など）につながるため、口の清掃も大切です。

ポイント

- ① 毎日の口の清掃（歯みがき・入れ歯の手入れ）
- ② 口の体操で かむ力・飲み込む力を保つ
- ③ 定期的に歯科医院で 歯科検診を受ける

朝と夜は
念入りに



後期高齢者
歯科健診



身体活動

身体活動

年齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが、身体活動を増やすことで筋力が維持できます。じっとしている時間を減らし、生活の中での活動量を増やしましょう。

ポイント

- ① 散歩や買い物等、今より多く動く
+10（プラステン）
～いつもより10分多く動く



※今より10分多く動くことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などのリスクを下げる它可以できるといわれています

出典：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

- ② 筋力トレーニングと身体活動・有酸素運動（ウォーキング等）を両方行う

	筋力 トレーニング	身体活動 （家事・庭仕事 有酸素運動等）
頻度	週2～3回	（無理のない範囲で） 毎日40分以上



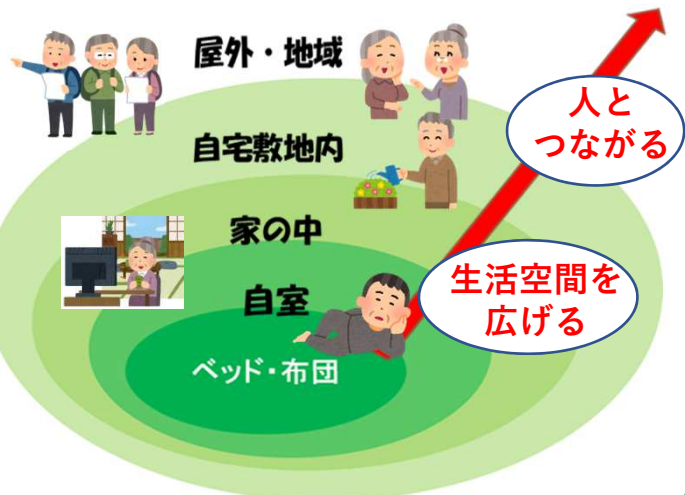
社会参加

社会参加

人とのつながりを失うことがフレイルの始まりです。人とのつながりを持ち続けましょう。社会参加は特別なことではありません。できるだけ外へ出て、活動したり、人とのつながりを持ちましょう。

ポイント

- ① 生活空間を広げる～できるだけ外へ
- ② 人とのつながりを持つ（ご近所・友人・趣味活動・サークル・就労・ボランティア等）



江別で元気に暮らすヒント



何か始めたいと思ったら…

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために、まずは自分自身に目を向けることが大切です。江別で行われている事業や運動などを一部ご紹介します。

知る 「シニアの元気アップ講座」

介護予防について専門職から学びます。
1コース2日間で、年12コース開催。
詳細は広報えべつやホームページをご確認下さい。



「出前講話」

地域の皆さんのもとに地域包括支援センター職員が出向き、健康づくりに役立つ講話をします。

動く 「元気アップ体操」

「E-リズム シニアのらくらくイス編」

江別市オリジナルの介護予防体操♪
イスに座って運動できます。

☎：市役所介護保険課 381-1067

動画公開中→

DVD無料配布中!



上肢と下肢の複合運動

「体育館でトレーニング」

市民体育館と大麻体育館では無料でトレーニングマシンの使い方や運動に関する相談が出来ます。有料で体力測定やトレーニングメニュー作成、運動指導も受けられます。☎：江別市スポーツ振興財団 384-5001

社会参加

「広報えべつ」：イベント情報がたくさん載っています。
「今日行く」ところ、「今日の用事」が見つかるかも！

広報えべつ



「通いの場情報誌」：江別市内の様々な活動団体を掲載中。
趣味や交流の輪を広げましょう。
市役所、各地域包括支援センターでも配布。

☎：江別市社会福祉協議会 385-1234



↓HP公開中



「シルバー人材センター」：アクティブシニア活躍中
あなたの経験や知識・技術を生かしてお仕事しませんか。

☎：シルバー人材センター 384-3771

健康寿命を延ばして、あなたも江別も元気に！

フレイル予防や出前講話についてはお住まいの地域包括支援センターへ

私たちが応援します!!

担当包括	お問合せ 営業時間	担当地域
江別第一 地域包括支援センター	389-4144 月～土 8:45～17:15	条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、対雁、いずみ野、高砂町、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山
江別第二 地域包括支援センター	389-5420 月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30	上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町
野幌第一 地域包括支援センター	381-2940 月～土 9:00～17:40	野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
大麻第一 地域包括支援センター	388-5100 月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:30	文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町