



フレイル健診のご案内

医療法人社団洗心

島村トータル・ケア・クリニック

1) 医師の立場から

医療法人社団洗心理事長・島村トータル・ケア・クリニック院長 医学博士 島村善行

(1) はじめに

このフレイル（虚弱）健診を受けて、元気な高齢者、健康長寿者になりましょう。(図表 1)。



図表 1

厚労省、松戸市でも、皆様の健康長寿を願っています (図表 2) 。

フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

**フレイル
予防**

まっどフレイル予防キャッチフレーズ

※声に出して読むとお口の体操になります

ま まずは確認、健康診査

つ つみかさね 食事・運動・お口のチェック

ど どこよりも フレイル予防で健康に

フ ふだんから 三食・体操・良い睡眠

レ 練習で 口腔体操 くちスッキリ **パタカラ**
楽しくできる パタカラ体操や早口言葉。口やのどまわりの唾液の分泌を促す優しいマッサージも有効です。しっかり噛んで、しっかり食べることが大切です。

イ いつでも声掛け 社会のつながり
外気浴は、からだの栄養、挨拶・会話は、こころの栄養になります。電話や手紙、メールやFAXを活用しましょう。

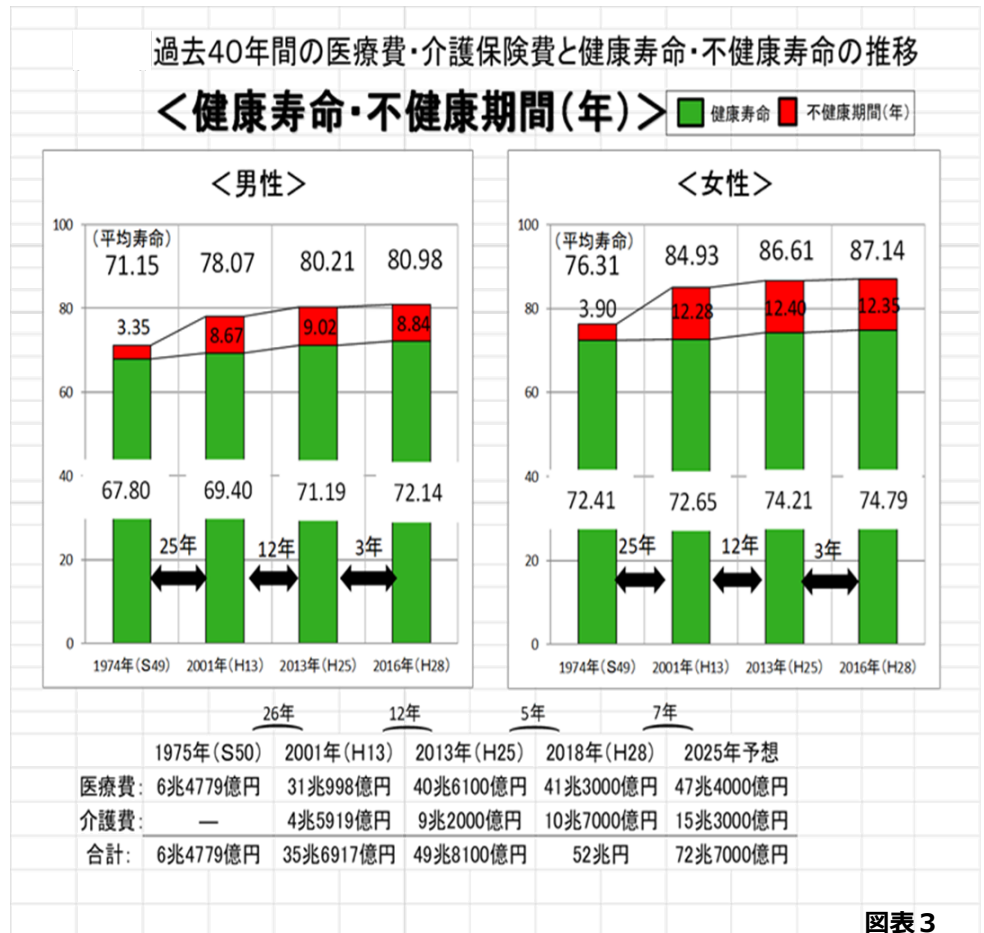
ル ルックス(体型)は、体重計で確認を
太りすぎず、痩せすぎずが大切です。「フレイル予防事業」では、体重や体力を確認できます。

まっどフレイル予防のキャッチフレーズ

図表 2

当フレイル健診は、「鳥の目」で自分の人生をながめて、高齢期をいきいき生きるための健診で、健康長寿者となるための羅針盤です。

(図表 3) は日本の高齢者問題を経年的に見渡せる資料です。これをご覧になって分かることは平均寿命が延びたが、健康寿命は余り延びず、不健康期間：男 9 年間女 13 年間と長く、介護費用が増加しています。そのため、日本の経済危機の一因になっています。さらに、このような状態が個々人の幸せ人生に繋がっているかという、そうでもなさそうです。このフレイル健診を健康長寿の入り口と理解してください。思い立ったが吉日、遅くはありません。さあ、今から“幸せ人生街道”の旅に出立しましょう。



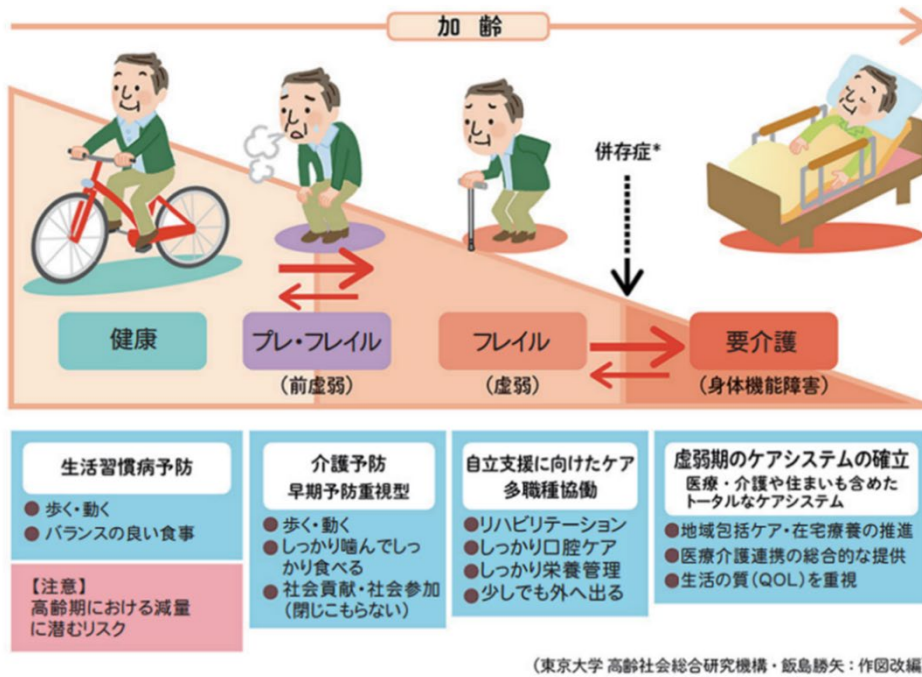
図表 3

(2) フレイル健診と市の健診について

市の健診や会社健診も、フレイル健診も同様に一次健診です。違いは、前者は器質的、静的健診ですが。こちらは、機能的、動的健診です。市の健診と同様に、自費診療ですが、私たちは、多くの人々に質の高い健診を受けてもらおうと、税込みで 1,000 円 (2023.05.現在) としました。異常がある場合は、市の健診と同様、医療保険を使って、二次健診 (精密検査) を受けることができます。

(3) フレイル健診でなにが分かるか

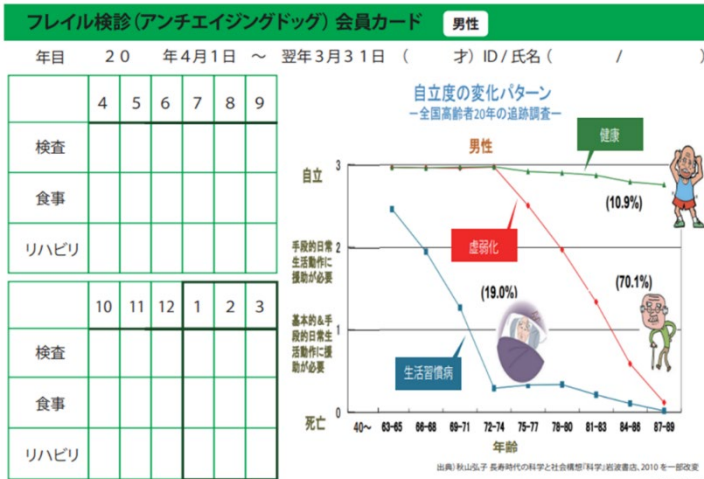
フレイル健診を受けて、(図表 4) にお示しする、プレ・フレイル、フレイル状態を、早期に発見出来ます。(図表 5) (図表 6) は高齢者男女 6000 人の 20 年間の追跡調査です。自分の年齢をこの図表に投影して、自分の立ち位置を確認してください。当会員の皆様に配布します。この図表から得られる教訓は、1) 生活習慣病のある人は、早くから介護状態になりやすい。重症化しないうちに改善していく。2) 男女とも、70 歳代になると、プレ・フレイル、フレイルになる人が多い。



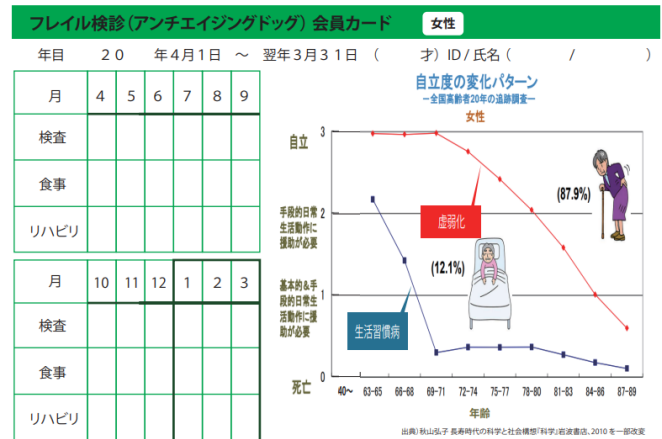
	平均寿命 (100年前)	健康寿命 (不健康期間)	平均的健康寿命をたどれる集団
男	81.41才 (44才)	72.68才 (9年)	70%
女	87.45才 (44才)	75.38才 (12年)	88%

図表 4

(2019年の統計による)



図表 5



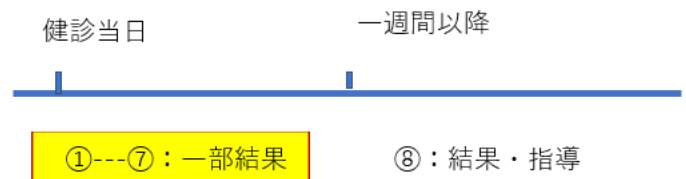
図表 6

(4) フレイル健診の実際の流れ

当院におけるフレイル健診の流れを図表 7-1 として図表 7-2 に示します。

しまむら医療・介護Gの
“**フレイル健診**”の実際の流れ (図表7-1)
島村トータルケアクリニックにて実施

- ①受付
- ②担当者案内：年齢、男女、身長：申し出
- ③セルフチェック表作成
：レーダーチャートの機能年齢表作成
- ④体組成計測定（素足）
：体組成結果
- ⑤結果説明③④
- ⑥二次検診（精密検査）希望者申し込み
- ⑦二次検診実施（自由選択：結果後日）
：骨密度、ABI(血管年齢)、
CT検査（内臓脂肪、筋肉量、肺気腫検査）



- ⑧一週間以降外来受診
：精密検査結果（診察室）
：結果説明と対策指導。

フレイル健診の実際の流れ (図表7-2)

