

80歳でも 元気に外出できる カラダづくりを

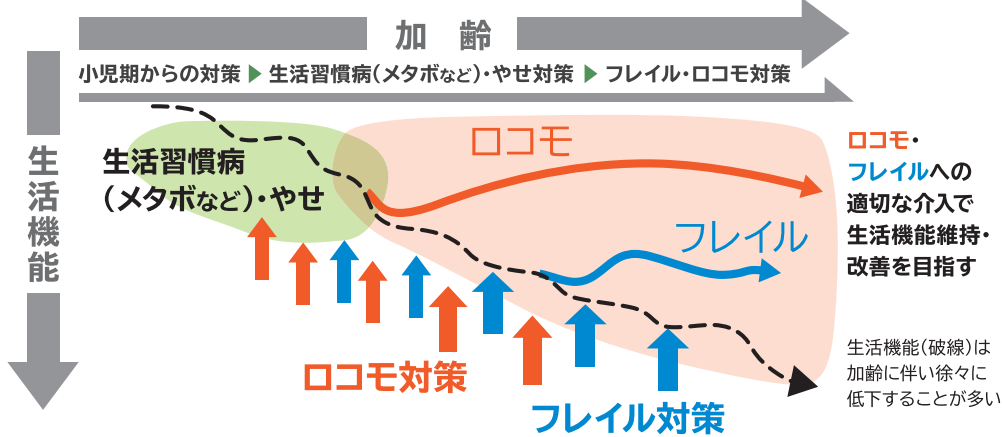
フレイル・ロコモの
克服へ!

2022年4月、日本医学会連合より関連学会・団体の領域横断的な取り組みとして「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」が発表されました。さて、そもそも「フレイル・ロコモ」とはどのようなもので、私たちはどう向き合えばよいのでしょうか。フレイルとロコモに詳しい3人の専門家に聞きました。

フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言(日本医学会連合)

- 1 フレイル・ロコモは、生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です。
- 2 フレイル・ロコモは、適切な対策により**予防・改善**が期待できます。
- 3 私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって**国民の健康長寿の達成に貢献**します。
- 4 私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として**80歳での活動性の維持を目指す「80GO(ハチマルゴ)」運動を展開**します。

人生100年時代における健康寿命延伸のための健康増進と医療対策



「80歳でも元気に外出できる」「80GOを実現するためのアドバイスをお願いします。」

大江 フレイル・ロコモ宣言の解説文には、80GOに関して「10秒で11m(秒速1.1m/時速4km)」という目標歩行速度も書かれています。歩くスピードがこれより遅くなると要介護リスクが高まること、分かってはいるので、ある程度の速さで歩ける機能を保つということが大事です。また、歩行速度は歩幅と強い相関関係があり、自分で歩行速度を測る

「80GO」実現のために

「80歳でも元気に外出できる」「80GOを実現するためのアドバイスをお願いします。」

大江 フレイル・ロコモ宣言の解説文には、80GOに関して「10秒で11m(秒速1.1m/時速4km)」という目標歩行速度も書かれています。歩くスピードがこれより遅くなると要介護リスクが高まること、分かってはいるので、ある程度の速さで歩ける機能を保つということが大事です。また、歩行速度は歩幅と強い相関関係があり、自分で歩行速度を測る

「80歳でも元気に外出できる」「80GOを実現するためのアドバイスをお願いします。」

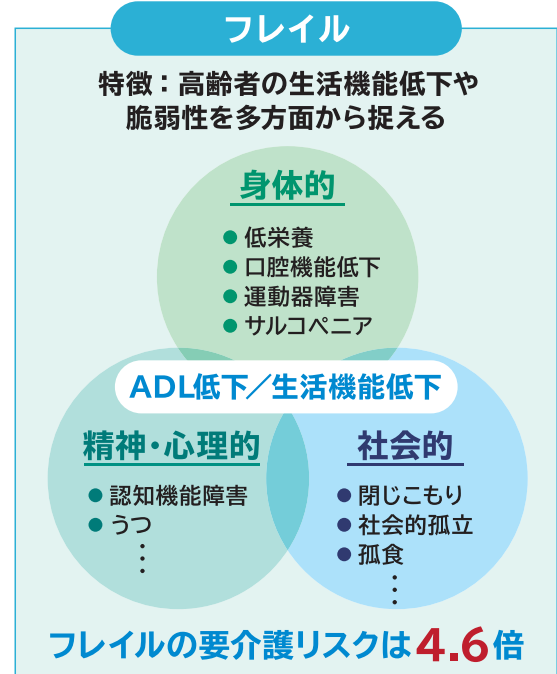
大江 フレイル・ロコモ宣言の解説文には、80GOに関して「10秒で11m(秒速1.1m/時速4km)」という目標歩行速度も書かれています。歩くスピードがこれより遅くなると要介護リスクが高まること、分かってはいるので、ある程度の速さで歩ける機能を保つということが大事です。また、歩行速度は歩幅と強い相関関係があり、自分で歩行速度を測る



ロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長
NTT東日本関東病院 院長
大江隆史先生

公益社団法人日本整形外科学会 理事長
九州大学大学院医学研究院 整形外科教授
中島康晴先生

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター ロコモフレイルセンター長
松井康素先生



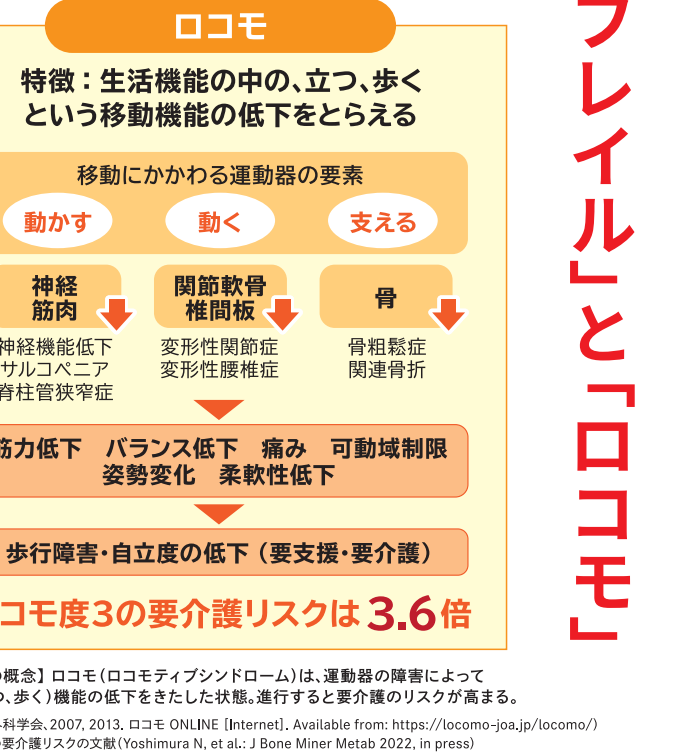
【フレイルの概念】フレイルは高齢者にストレスに対する脆弱性が充満し、生活機能障害、要介護状態などの転帰に陥りやすい状態。(日本老年医学会ステートメント, 2014)
フレイルの要介護リスクの文献(Makisako H. et al., MBJ Open 5:e008462, 2015)

「まずはフレイルについて、改めて説明ください。」

松井 フレイルは高齢者の生活機能が低下し、様々なストレスに対して脆弱になった状態を指します。日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、英語の「Frailty(フレイルティ/虚弱)」の日本語訳としてつくられました。この概念の大きな特徴は、筋力などが低下した「身体的フレイル」だけでなく、認知機能などが低下した「精神的フレイル」も含まれる点です。フレイルは高年齢者の生活機能が低下し、様々なストレスに対して脆弱になった状態を指します。日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、英語の「Frailty(フレイルティ/虚弱)」の日本語訳としてつくられました。この概念の大きな特徴は、筋力などが低下した「身体的フレイル」だけでなく、認知機能などが低下した「精神的フレイル」も含まれる点です。

「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」とは?

中島 「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言(以下、フレイル・ロコモ宣言)は四つの項目で成り立っています。一つ目はフレイル・ロコモの定義です。続いて二つ目は、フレイル・ロコモは「予防・改善」が期待できるということ。予防・改善のためには、進行し



【ロコモの概念】ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、運動器の障害によって移動(立つ、歩く)機能の低下をきたした状態。進行すると要介護のリスクが高まる。(日本整形外科学会, 2007, 2013, ロコモ ONLINE [Internet]. Available from: https://locomo-joa.jp/locomo/)
ロコモ3の要介護リスクの文献(Yoshimura N. et al., J Bone Miner Metab 2022, in press)

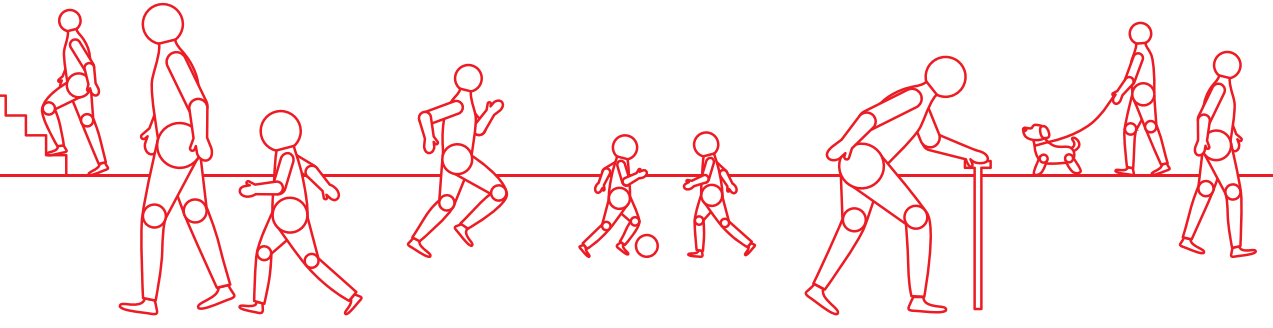
「適切な対処により「予防・回復」が可能

「80歳でも元気に外出できる」「80GOを実現するためのアドバイスをお願いします。」

大江 フレイル・ロコモ宣言の解説文には、80GOに関して「10秒で11m(秒速1.1m/時速4km)」という目標歩行速度も書かれています。歩くスピードがこれより遅くなると要介護リスクが高まること、分かってはいるので、ある程度の速さで歩ける機能を保つということが大事です。また、歩行速度は歩幅と強い相関関係があり、自分で歩行速度を測る

「80歳でも元気に外出できる」「80GOを実現するためのアドバイスをお願いします。」

大江 フレイル・ロコモ宣言の解説文には、80GOに関して「10秒で11m(秒速1.1m/時速4km)」という目標歩行速度も書かれています。歩くスピードがこれより遅くなると要介護リスクが高まること、分かってはいるので、ある程度の速さで歩ける機能を保つということが大事です。また、歩行速度は歩幅と強い相関関係があり、自分で歩行速度を測る



80GO!
ハチマルゴ

無料でチャレンジ!
あなたのロコモ年齢を測ろう!
スマホ上での質問回答だけで「移動の健康度」が年齢表示されます。

このインタビューのより詳細な内容はヨミドクターで公開中です。
yomiDr. ぜひご覧ください

公益社団法人
日本整形外科学会
The Japanese Orthopaedic Association

Hisamitsu AsahiKASEI 旭化成ファーマ
CHUGAI 中外製薬