

特別講演

「人生100年時代に向けて
— COVID-19とフレイル —」

講師 山田 実

筑波大学 教授



【経 歴】

2008年 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 助手
2010年 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 助教
2014年 筑波大学人間系 准教授
2019年 筑波大学人間系 教授（現職）

【学会活動】

- ・日本サルコペニア・フレイル学会 理事
- ・日本転倒予防学会 理事
- ・日本サルコペニア・悪液質・消耗性疾患研究会 理事
- ・日本予防理学療法学会 理事
- ・日本栄養・嚥下理学療法研究会 理事
- ・日本老年医学会 代議員
- ・日本体力医学会 評議員

【フレイル対策と介護予防】

フレイルは要介護へ進展するリスクが高く、主要な介護予防対象に位置付けられている。我が国で「フレイル」という用語が提唱されたのは2014年であるが、各地方自治体ではそれより前の2006年よりいわゆるフレイル高齢者に対する事業が開始された。事業名称は時代に対応しながら変化しているが、一貫して行われてきたのが要介護ハイリスク高齢者（フレイル高齢者）に対する対策である。

【ハイリスク介入】

ハイリスク者に対する介護予防事業には、ある程度の介護予防効果が認められる一方で、いくつかの課題も残された。ハイリスク者に対する介護予防事業は、明確な参加基準を設けた上で、短期集中的な実施が行われることが多い。このような事業は、各自治体主導で実施するため、特定の対象者に対する長期間の継続実施は、公平性や費用対効果の点から難しい。また、明確な参加基準が設けられているため、参加者数が伸び難いという課題を抱えている。

【通いの場】

このような中で、住民主体の「通いの場」による介護予防（フレイル対策）が注目されている。これは、行政主導ではなく、あくまで住民が主体的に活動するもので、現在では全国に10万箇所以上の通いの場があり、200万人以上の高齢者が参加している。このような通いの場に参加することで、介護予防効果が得られることが分かっており、特にフレイル高齢者で顕著に効果が得られやすいことを確認している。

【コロナ禍における介護予防】

COVID-19感染症感染拡大の影響により、これら介護予防活動も大きな制約を受けることとなった。感染拡大期間中は、通いの場などの活動は中断が余儀なくされ、高齢者の身体活動および社会交流は著しく制限された。この制限はフレイルの新規発生に強く関連したことが分かっており、今後、要介護高齢者の急増の可能性がある。本講演では、コロナ禍における介護予防・フレイル対策の在り方について考察したい。