

2022年

「自立支援のケアマネジメント」

～フレイルを学び、支援に結び付ける～

2022年5月19日

中野区主任ケアマネ連絡会・研修：鷺宮チーム

講師／・阿部祝子・大貫恵美・金澤暁子・加藤信子・齋藤澄恵・清水みゆき・鈴木茂子・千正英五・冨澤博幸
・中山大輔・田中文子・高野光江・高橋昌代・高橋千津子・中舘由紀子・花崎元子・丸本たき子

特別講師／芳賀浩昭：富士見台さくら歯科院長、

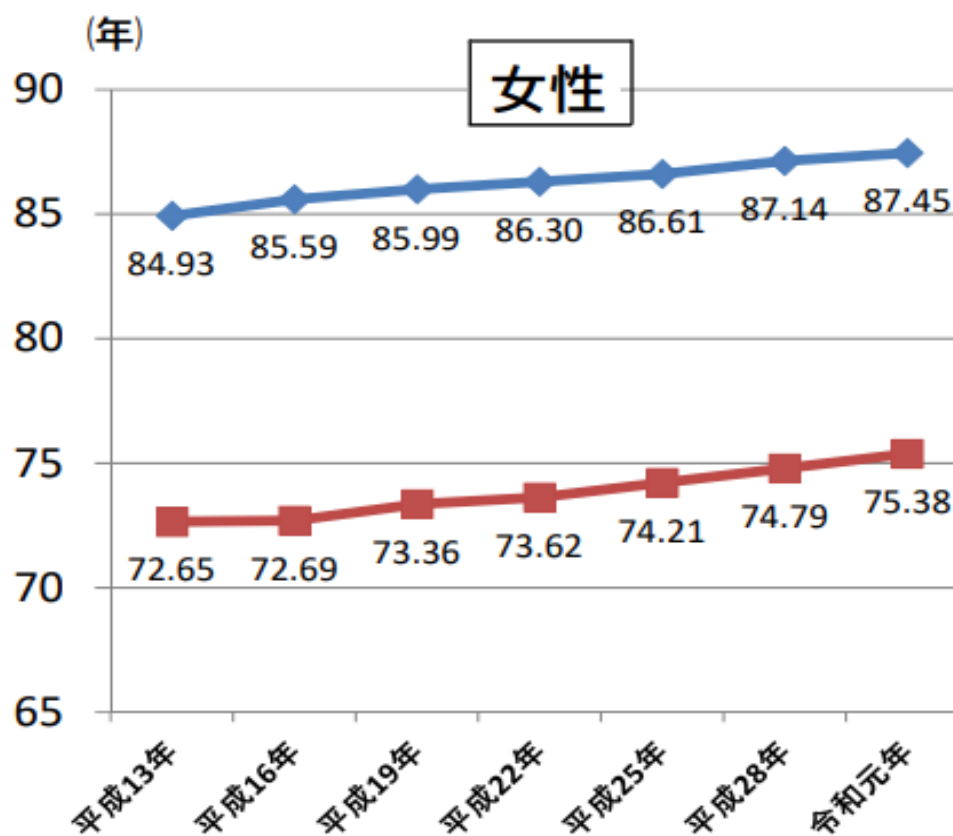
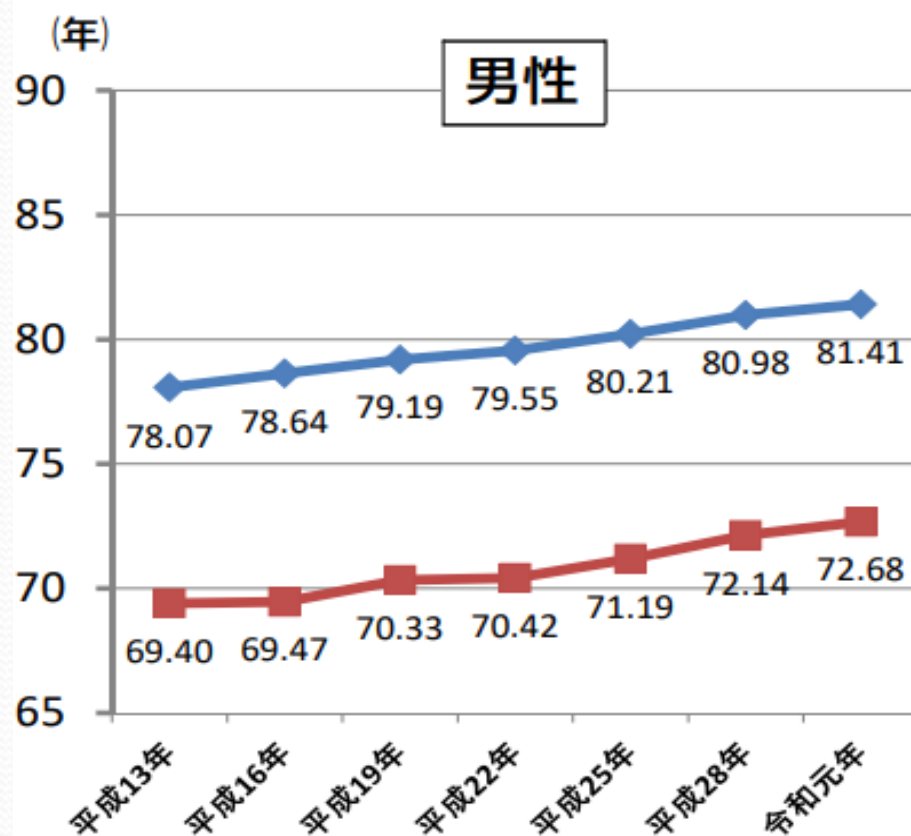
目次

- 【1】 日本の平均寿命と健康寿命
- 【2】 “フレイル” とは
- 【3】 “フレイル” の基準
- 【4】 “フレイル” の種類
- 【5】 “フレイル” 状態に至ると、どうなるか
- 【6】 “フレイル” の予防
- 【7】 講演：歯科医師から見た“フレイル予防”
[富士見台さくら歯科院長、芳賀浩昭]
- 【8】 フレイル予防体操

平均寿命と健康寿命の推移

◆ 平均寿命

■ 健康寿命



【フレイルとは】



【フレイル評価基準】

項 目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少 （基本チェックリスト #11）
筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする （基本チェックリスト #25）
歩行速度	通常歩行速度＜1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

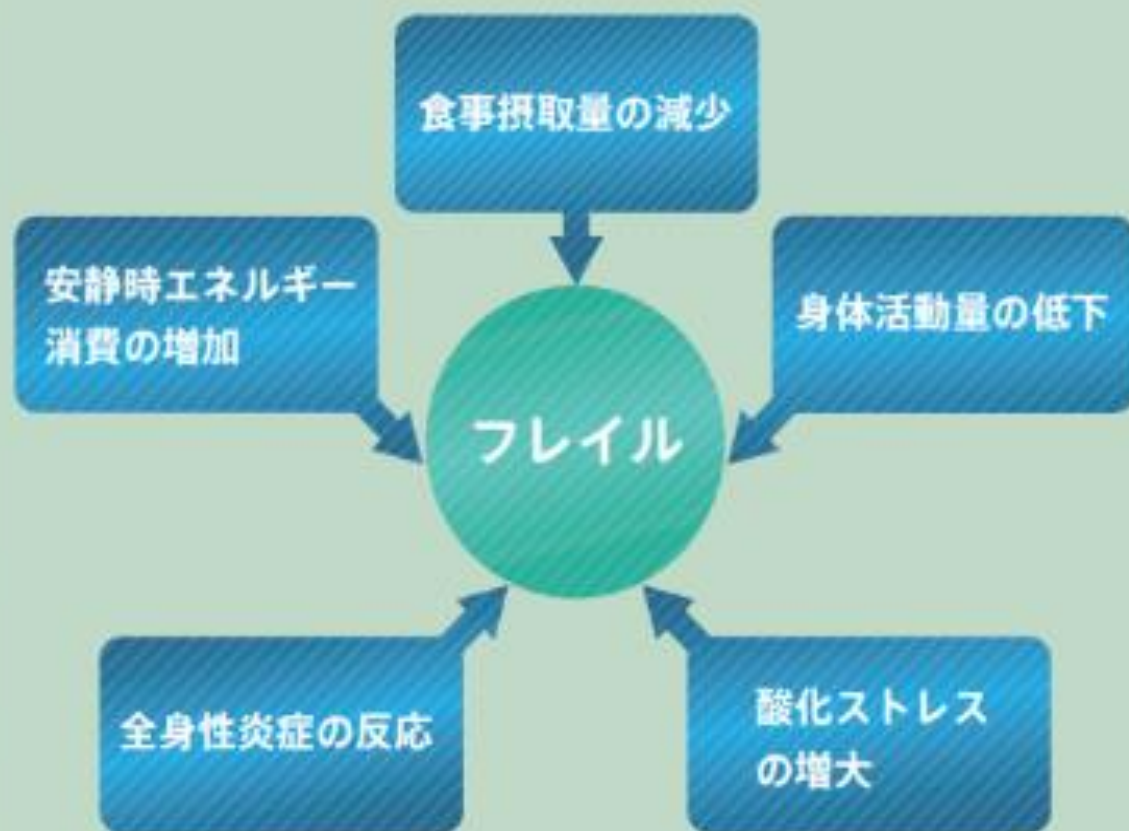
※国立長寿医療研究センターで行われたフレイルの進行に関わる要因に関する研究によるフレイル評価基準

【フレイルの種類】



【フレイル状態に至ると、どうなるか】

罹患しやすい疾病 [1] / 「COPD（慢性閉塞性肺炎）」



慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、呼吸障害にとどまらず慢性的な炎症性疾患として筋肉量や筋力、身体機能の低下が全身性に進行するとされています。COPD では活動が制限されることが多く、摂取エネルギー量（食事の摂取量）は減少しますが、呼吸障害に伴う安静時のエネルギー需要は増大し、エネルギー量にアンバランスが生じます。また身体活動量が減り、筋肉量や筋力が低下してサルコペニアを発症すると、さらに活動量が減る悪循環に陥ります。これらは全てフレイルの増悪因子となります。また全身性の炎症反応や酸化ストレスの増大もフレイルの進展に影響するといわれています。

参考：フレイル診療ガイド 2018年版 編集主幹：荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2018
フレイルハンドブック ポケット版 編集：荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2016
COPD診療のエッセンス 2014年版 編集：日本COPD対策推進会議（日本医師会、
日本呼吸器学会、結核学会、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会、60LD日本委員会）

【フレイル状態に至ると、どうなるか】

罹患しやすい疾病 [2] / 「糖尿病」

糖尿病のフレイル対策

運動療法

- ・レジスタンス運動：除脂肪量を増やし、ADL や QOL に加えて、インスリン抵抗性と血糖コントロールを改善する
- ・バランストレーニング：転倒リスクを減らす

食事療法

- ・十分なエネルギーとたんぱく質の摂取により、体重減少を避ける
- ・体重減少によるサルコペニアに注意する

薬物療法

- ・低血糖や高血糖を回避するため緩やかな血糖コントロール目標値を設定する
- ・フレイル合併例ではメトホルミンや SGLT-2 阻害薬、GLP-1 受容体作動薬の使用を慎重に行う
- ・チアゾリジン系薬（ピオグリタゾン）は骨折を来しやすいため注意を要する

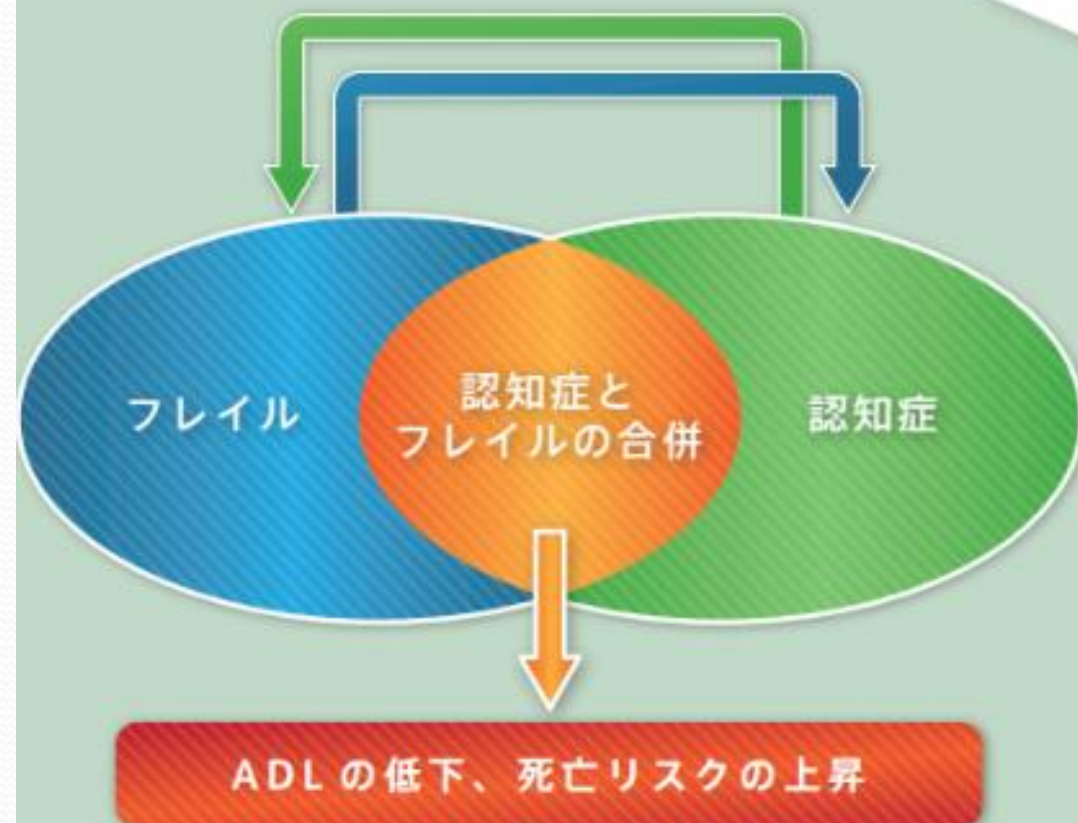
糖尿病患者はフレイルになりやすく、フレイルを合併すると死亡リスクが高まることが報告されています。一方、フレイルがあると 2 型糖尿病の発症リスクが高まるとの報告もあり、この両者は相互に影響し合う可能性も示唆されています。

糖尿病におけるフレイル対策は主にレジスタンス運動を含む運動療法と食事療法、薬物療法があります。血糖値とフレイルの発症リスクには U 字型の関連性がみられ、高血糖だけでなく、身体機能の低下をもたらし、転倒や骨折、死亡のリスク因子となる低血糖もフレイルリスクを高めることが知られています。

参考：フレイル診療ガイド 2018 年版 編集主幹：宮澤賢典、サイア・サイエンス、東京、2018
フレイルハンドブック 第 2 版 編集：宮澤賢典、サイア・サイエンス、東京、2018

【フレイル状態に至ると、どうなるか】

罹患しやすい疾病 [3] / 「認知症」



フレイルを有すると認知機能が低下しやすく、**認知症を発症するリスクが高い**ことが報告されています。また、認知機能が低下すると**筋力や身体活動量、ADL（日常生活動作）が低下し**、フレイル状態を招きやすくなるため、これらは双方向の関係を示します。

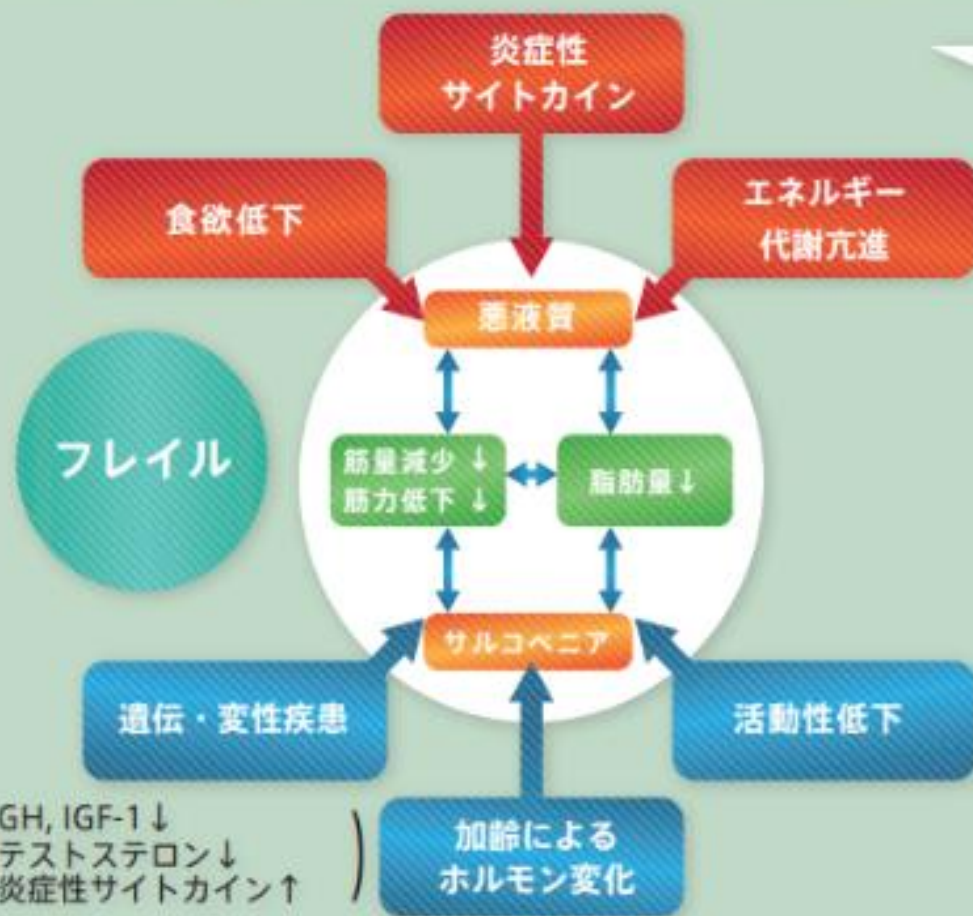
フレイルと認知症を合併すると**手段的 ADL と基本的 ADL、身体機能が低下しやすくなり**、**死亡リスクが上昇**することが分かっています。

運動介入に、栄養介入や薬物療法、認知、社会的介入を組み合わせることで、フレイルを有する高齢者の認知機能に改善をもたらしたという報告もあり、その効果が期待されています。

参考：フレイルハンドブック ポケット版 編集：荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2016
認知症疾患診療ガイドライン 2017 監修：日本神経学会、編集：認知症疾患診療ガイドライン
作成委員会、医学書院、東京、2017

【フレイル状態に至ると、どうなるか】

罹患しやすい疾病 [4] / 「癌」



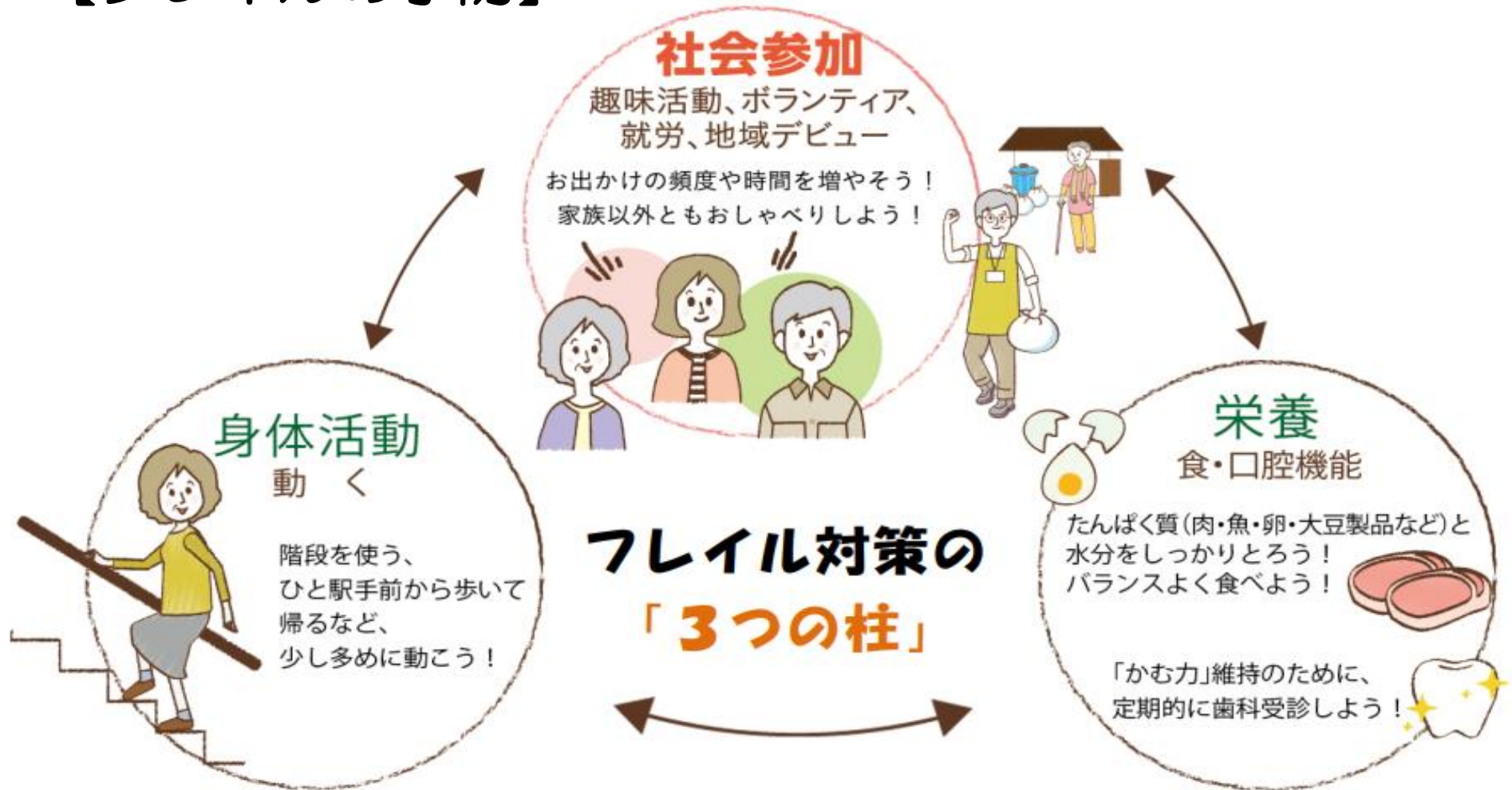
がん患者は病状の進行に伴い、**体重減少**や**低栄養**、**消耗状態**が**進行**し、多くが悪液質（カヘキシア）を呈します。複合的な代謝異常症候群である**悪液質**は、筋肉量の減少や筋力低下によるサルコペニアを根幹とする病態であり、フレイルはサルコペニアから悪液質まで幅広い病態を含む概念といえます。

がんによる**カヘキシア**は、意図しない**体重減少**、**BMI 値の変化**、**サルコペニアの有無**、**食欲不振**、**代謝異常**が認められる場合とされており、**難治性カヘキシア**は全身状態が低下し、生存期間3ヵ月未満の末期の状態とされています。

がん患者ではフレイルを多角的に評価し、がん治療方針に反映させながら、**栄養管理**による悪液質への対応が求められます。

参考：網谷 真穂 他：Geriatric Medicine 2014; 52: 393-396 (一部改変)

【フレイルの予防】



講師「さくら歯科」院長／芳賀浩昭（はがひろあき）院長

【経歴】

1976年3月 宮城県仙台市生まれ（46歳）
1994年3月 宮城県仙台第二高等学校卒業
2001年3月 東京医科歯科大学歯学部卒業
2005年3月 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科修了
2005年4月 ～「東京医科歯科大学歯学部附属病院」
「国立成育医療研究センター」
「医療法人社団明翔会いしかわ歯科医院」勤務
2019年10月 富士見台さくら歯科開業
2021年 ～訪問診療

【さくら歯科：構成】

○外来部門／歯科医師 1名
歯科衛生士5名（うち1名 産休中）
歯科助手3名
事務・クリーンスタッフ2名
○訪問診療部門／歯科医師 1名
コーディネーター1名
医療事務1名

家族／妻・長女(小6)・次女(小4)
趣味／ガーデニング
パワースポット巡り
肉を焼くこと



【歯科医師から見た“フレイル予防”】

- オーラルフレイルとは
- 健康寿命の延伸と介護予防・フレイル予防
- 危険な老化のサインのチェック
- 訪問歯科の現場から健康長寿のために必要な取り組み
- オーラルフレイル予防のための若返り体操

【オーラルフレイルとは】

- 嚙んだり、
- 飲み込んだり、
- 話したりするための

口腔機能が衰えることを指し、
早期の重要な老化のサインとされています。
嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、
滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたり
することから、
全体的なフレイル進行の前兆となり、
深い関係性が指摘されています。

【オーラルフレイルとは？】

オーラル (oral)
口腔

+

フレイル (frailty)
虚脱

『口腔機能のフレイル』

口腔周囲の筋肉（舌を含む）の衰えで起こる

【口腔機能とは】

食べる

- 咀嚼（咬断，粉碎，臼磨）
- 食物の捕捉
- 手の役割（くわえて運ぶ）
- 闘争の武器（咬みつく）



飲む・吐く

- 嚥下
- 嘔吐
- 唾液分泌



息をする

- 呼吸
- あくび
- 咳・くしゃみ



味わう

- 食物の味の識別
- 食物の性状の識別
- 食物中の危険物発見
- 食欲増進



コミュニケーション

- 会話
- 表情
- キッス



咀嚼を餅つきに例えると・・・



【いま、なぜオーラルフレイルなのか？】

「歳のせい」だと思っていませんか？



- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・自分の歯が少ない
- ・口が渇く、口臭が気になる
- ・滑舌が悪い、舌が回らない



お口のささいな衰えが積み重なると…

「虚弱」・「フレイル」



要介護・認知症

【オーラルフレイルセルフチェック表】

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0 ～ 2 点 オーラルフレイルの危険性は低い

3 点 オーラルフレイルの危険性あり

4 点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

あてはまるものはありますか？

☐ むせる・食べこぼす



☐ 食欲がない
少ししか食べられない



☐ 柔らかいものばかり
食べる



☐ 滑舌が悪い
舌が回らない



☐ お口が乾く
ニオイが気になる



☐ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

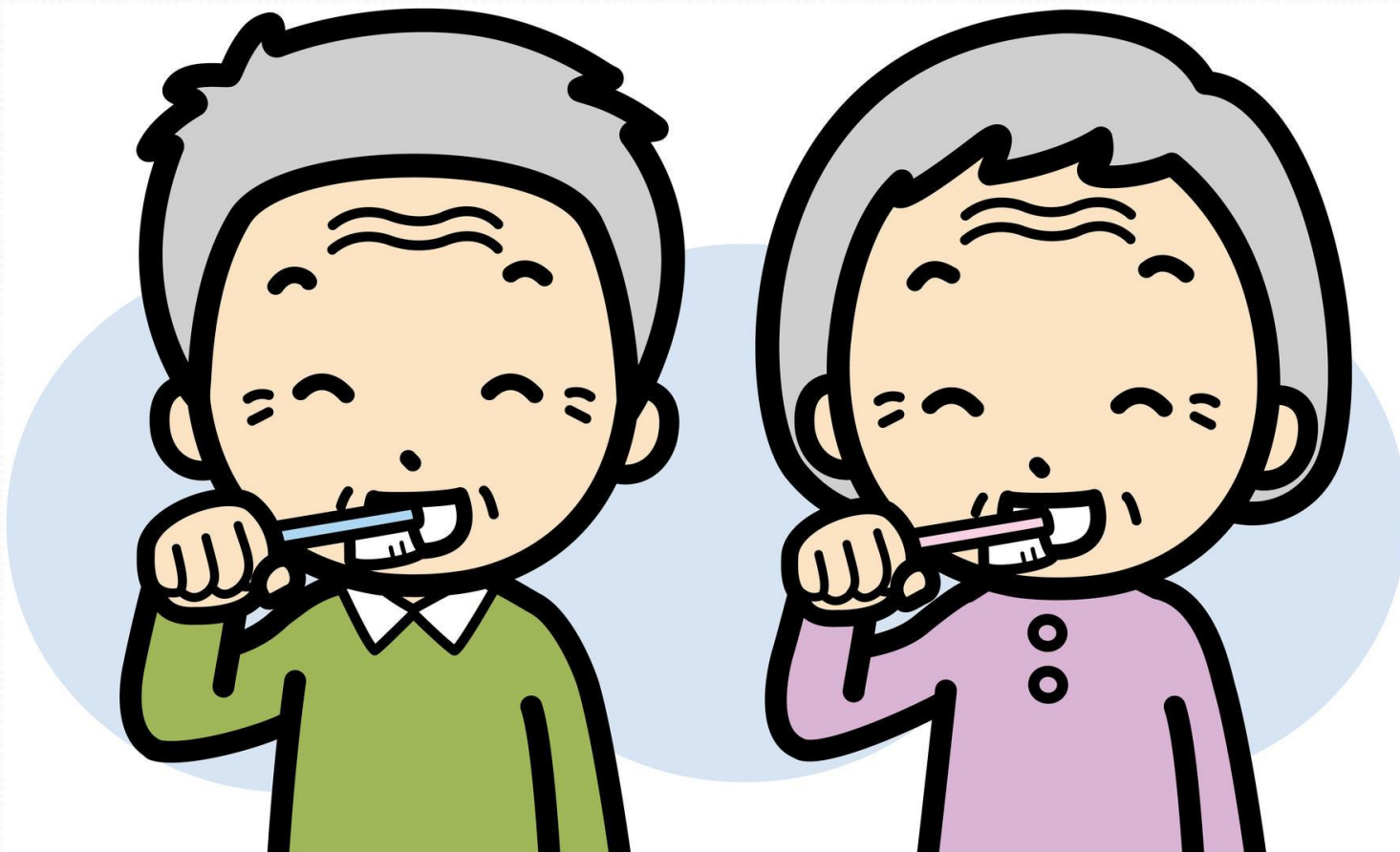
口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

【口腔機能を維持することの大切さ】

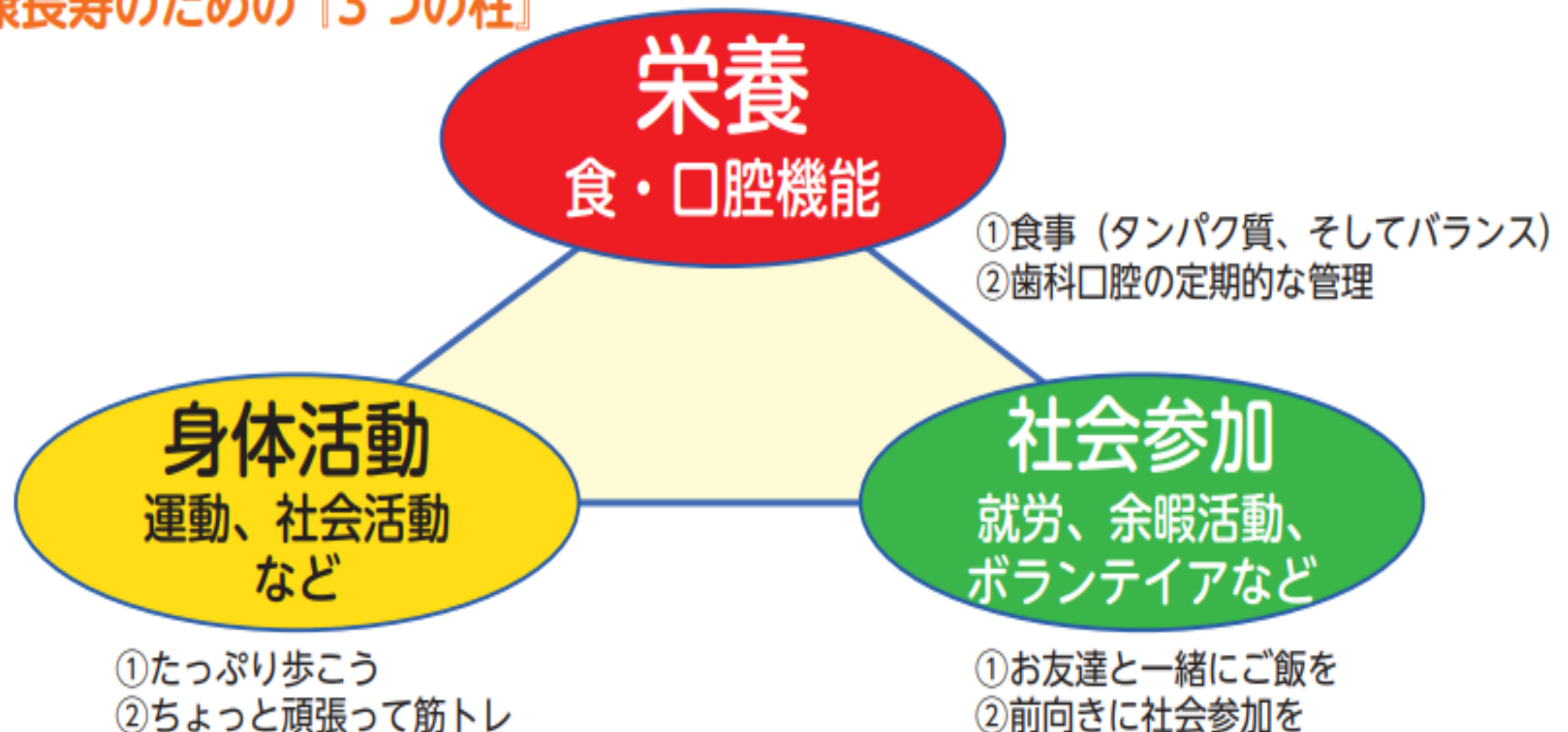
☆栄養状態の維持 ☆誤嚥性肺炎・窒息予防



【訪問歯科の現場から】

～健康長寿のために必要な取り組み～

(A) 健康長寿のための『3つの柱』



【フレイルドミノ】

オーラルフレイル予防から
フレイルドミノを食い止める！



【オーラルフレイル予防のための 5つの体操】

1

お口・舌の動きを
スムーズにする



2

飲み込むパワーを
つける



3

噛むパワーを
つける



4

滑舌を
よくする



5

舌のパワーを
つける



【付録】 介護現場で役に立つオーラルフレイル資料

日本歯科医師会 「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル」
https://www.jda.or.jp/oral_flail/2020/

 日本歯科医師会
人生をもっと楽しくもっと豊かに

国民のみなさま

歯科医師のみなさま

日本歯科医師会

歯医者さんに行こう！

シンポジウム

啓発活動

広報活動

気になる！
歯の情報誌コーナー

全国の
歯医者さん検索

HOME 会長あいさつ ENGLISH

キーワード検索

検索

メンバーズルームログイン

HOME ▶ [オーラルフレイル](#) ▶ 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版／概要リーフレット

○ 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル

～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～2020年版／概要リーフレット

● 概要リーフレット

印刷される際には、三つ折りにしてご活用ください。

 [通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル「リーフレット」 \(2.45MB\)](#)

● マニュアル

全体

目次の項目をクリックすることで当該ページに移動します。

 [全体一括版 \(31.8MB\)](#)

各章

オーラルフレイル対応マニュアル ▶

通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～2020年版／概要リーフレット ▶

歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版 ▶

オーラルフレイル対策のための口腔体操 ▶



全国の歯医者さん検索 ▶

【たけはら介護予防のための お口の体操】

お口の体操 ⑤ □の体操

お口の体操 ⑥ 頬の体操

お口の体操 ⑦ 舌の体操

お口の体操 ⑧ 唾液腺マッサージ

- □の体操
- 頬の体操
- 舌の体操
- 唾液腺マッサージ
- 発声練習（パタカラ）

⑨発声練習（パタカラ）

発声により 食べる時に
必要な筋力をつけます

発声練習です
なるべくはつきり 大きな声を出るようにしましょう

「富士見台さくら歯科」ビジョン・ミッション

- 1、痛みの少ない治療／患者さんになるべく痛みを感じさせないようにすることです。
技術的なことはもちろん、コミュニケーションにも気を配り、患者様に少しでもリラックスして頂けるようスタッフ全員が意識しています。
- 2、歯を残す／極力、歯を残す治療をすることで、予防診療にも力を入れています。
- 3、感染防止対策／院内の感染防止対策を徹底することです。患者さんのお口に入れる器具は全て世界水準のクラスB滅菌機で滅菌し、滅菌できないものはディスポーザブル(使い捨て)のものをを用いて常に清潔な診療体制を徹底しています。



☎ 03-5848-9373

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-
14:00~18:00	●	●	●	-	●	●	-

※休診日＝木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜日診療)

世界の
あしたが
見えるまち。
TSUKUBA

これだけはやってほしい おすすめ体操

フレイル予防

いすに座って体操しよう 編



0:01 / 5:44



<https://youtu.be/Bl4KdrSoFHA>←

ご清聴ありがとうございました

日々、研鑽を重ね
「ケアマネジメント」を
極めましょう！

【引用・参考文献】

- ※厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」
- ※鹿児島県後期高齢者医療広域連合
- ※国立長寿医療研究センター
- ※ヘルスケアラボ
- ※クラシエ製薬「漢方優美」
- ※神戸市：保健福祉局高齢福祉部介護保険課
- ※「さくら歯科」ホームページ
- ※つくば市保健部健康増進課

