

研究課題名：

水俣市の高齢者のフレイル・サルコペニアの実態調査と運動介入による予防効果の検証（2023年5月29日承認）

研究の目的と方法：

我が国において、超高齢化社会で生じる「2025年問題」（団塊の世代が2025年頃までに後期高齢者[75歳以上]に達することにより、介護・医療費などの社会保障費の急増が懸念されている問題）対策は喫緊の課題です。水俣市は2021年で65歳以上の人口（高齢化率）は40%を超え、早急な対策が必要です。この問題に対して、厚生労働省はフレイル、サルコペニア予防を推奨しています。フレイルは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」で、サルコペニアは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」のことをいいます。多くの場合、プレフレイル→フレイル→サルコペニア→要介護状態と進行するため、フレイルできればプレフレイルの状態を維持することが健康寿命の延伸につながると考えられており、フレイル・サルコペニアの予防には、栄養と運動が有効であることが知られています。

本研究は、水俣市の高齢者の要介護率を抑える目的で、これまで調べていない水俣市の高齢者のフレイル・サルコペニアの実態を明らかにするとともに、どのような運動介入がフレイル・サルコペニア予防に有効かを検討します。本研究により、水俣市住民の健康寿命が延伸することが期待されます。

水俣市の高齢者（65～85歳）の方を対象に、以下の調査を行います。

1) 水俣市の高齢者のフレイル・サルコペニアの現状把握

本研究参加者のフレイル・サルコペニアの評価を行います。フレイルは日本版フレイル基準（J-CHS基準）、サルコペニアはアジア人のサルコペニアの新たなアルゴリズム-AWGS 2019-に基づいて評価します。また、身体活動や社会活動も同時に評価します。

2) 運動介入によるフレイル・サルコペニアの進行抑制効果の検証

運動介入によるフレイル・サルコペニアの進行抑制効果を検証するため、①地域リビング+運動教室+宿題、②運動教室+宿題、③地域リビング+パンフレット+宿題、④パンフレット+宿題の4群で、1年後のフレイル・サルコペニアの割合や身体活動・社会活動の変化で評価します。運動教室は月に1回実施し、その際に宿題チェックカレンダーを渡し、宿題の実施状況をチェックします。運動教室を実施しない方には、フレイル・サルコペニア対策に運動の必要性を説明したパンフレットと宿題チェックカレンダーを渡し、宿題の実施状況をチェックします。

研究の対象者及び研究期間：

水俣市の高齢者（65～85歳）を対象者で、研究期間は令和5年5月30日から令和8年3月31日です。

研究に使用する試料・情報：

参加者の基礎データ（身体活動、社会活動など）及び運動介入前後に評価したフレイル・サルコペニアのデータを用います。

共同研究機関及び各機関における研究責任者：

水俣市社会協議福祉会（責任者：松本沙紀）

株式会社コクア（責任者：久米野 竜太）

九州大学アジア・オセアニア研究教育機構（責任者：穴井 茜）

研究全体の管理責任者：

国立水俣病総合研究センター 臨床部 中村政明

お問い合わせ先：

〒867-0008 熊本県水俣市浜 4058-18

国立水俣病総合研究センター 庶務係

TEL 0966-63-3111 FAX 0966-63-1145