

JAとりで通信

第362号

2020年12月18日



発行 JA とりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 富満 弘之
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/





前回、フレイルは、身体活動量の低下、認知機能の低下、低栄養や体重減少といった、加齢に伴う心身の変化と社会的・環境的要因が合わさることにより起こるとされていることをお伝えさせていただきました。

Shimada ら（2013）によると、65歳以上のフレイルの割合は約11.3%（約10人に1人）です。年齢別の割合でみると、65〜69歳のフレイルの割合は約5.6%（約20人に1人）、70〜74歳では約7.2%（約15人に1人）、75〜79歳では約16.0%（約7人に1人）、80歳以上では約34.9%（約3人に1人）と報告されています。

令和18年には
3人に1人が高齢者



フレイル
第2回「超高齢化社会とフレイル」
リハビリテーション部
技師部長 豊田 和典

当院のある取手市と近隣市町村ではどの程度でしょうか。都道府県公表の令和2年のデータによると、表1のように高齢者の割合は一部を除いて全国平均より高くなっています。

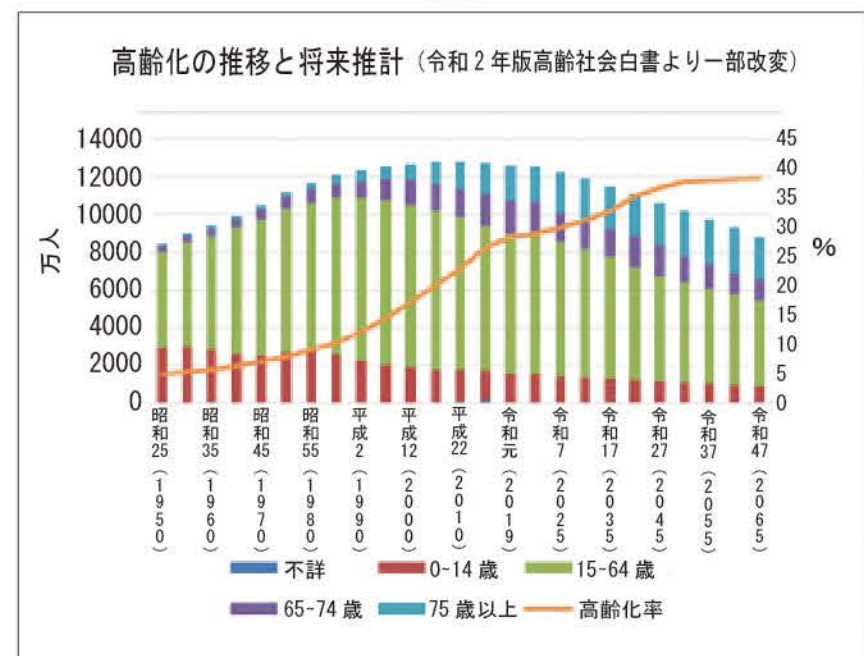
現時点で当院周辺市町村でのフレイル状態にある人口を推測すると、少

前回、フレイルは、身体活動量の低下、認知機能の低下、低栄養や体重減少といった、加齢に伴う心身の変化と社会的・環境的要因が合わさることにより起こるとされていることをお伝えさせていただきました。

Shimada ら（2013）によると、65歳以上のフレイルの割合は約11.3%（約10人に1人）です。年齢別の割合でみると、65〜69歳のフレイルの割合は約5.6%（約20人に1人）、70〜74歳では約7.2%（約15人に1人）、75〜79歳では約16.0%（約7人に1人）、80歳以上では約34.9%（約3人に1人）と報告されています。

3人に1人」と報告されています。つまり、フレイル状態と加齢は関係しており、フレイル状態になる割合は高齢になるほど増加するとされています。では、我が国の高齢化はどの程度なのでしょう。我が国では、総人口に対して65歳以上の人口が占める割合（高齢化率）が「超高齢化社会」とされる21%を超えたのは2007年でした。その後も高齢化は進み、令和2年版高齢社会白書によると、令和元年10月1日現在、日本の65歳以上人口は3589万人となり、高齢化率は28.4%となつています。今後も高齢化率は上昇を続け、令和18（2036）年には33.3%となり、3人に1人が高齢者となると推測されています（図1）。

図1



なくとも約1万8000人であり、今後さらに高齢化が進むとその数は増加してくることが予想されます。今までのように運動や地域での交流によりフレイルを予防することが重要になってくると思われまふ。

みなさん年齢を重ねることが怖くなったでしょうか。自分はフレイルなのか心配になったでしょうか。フレイル状態は運動によって予防・改善できることが報告されているので心配しないでください。今回は、自分自身を知るために、いくつかあるフレイルの診断基準をお示ししたいと思います。

表1 取手市と近隣市町村の高齢化率

全国平均	28.4%
取手市	34.8%
牛久市	29.4%
龍ヶ崎市	29.2%
利根町	46.3%
つくばみらい市	26.3%
守谷市	23.0%
我孫子市	30.4%

参考文献

H Shimada et al: Combined Prevalence of Frailty and Mild Cognitive Impairment in a Population of Elderly Japanese people, JAMDA 2013