

柏市における新たな試み ～栄養とからだの健康増進調査事業～

9月～11月に柏市内の各近隣センターなどで実施します
柏市高齢者の中から抽出された方に7月より、ご案内を郵送致します

高齢期には多くの病気を有すると同時に、加齢により心身機能の低下に陥ります。その予防には、「食(栄養・口腔)と運動」の改善が大切ですが、高齢者のからだは弱り、悪循環に陥る要素(からだの筋肉量減少)の解明は、まだ進んでおりません。



そこで柏市・東京大学・厚生労働省は、病気や介護に陥る**ターニングポイント**を調査し、高齢期における「**ちょうどよい栄養状態**」を調べることで、より健康的で、かつ介護になりにくい要素の解明(エビデンス)と改善プログラムの開発に取り組みます。

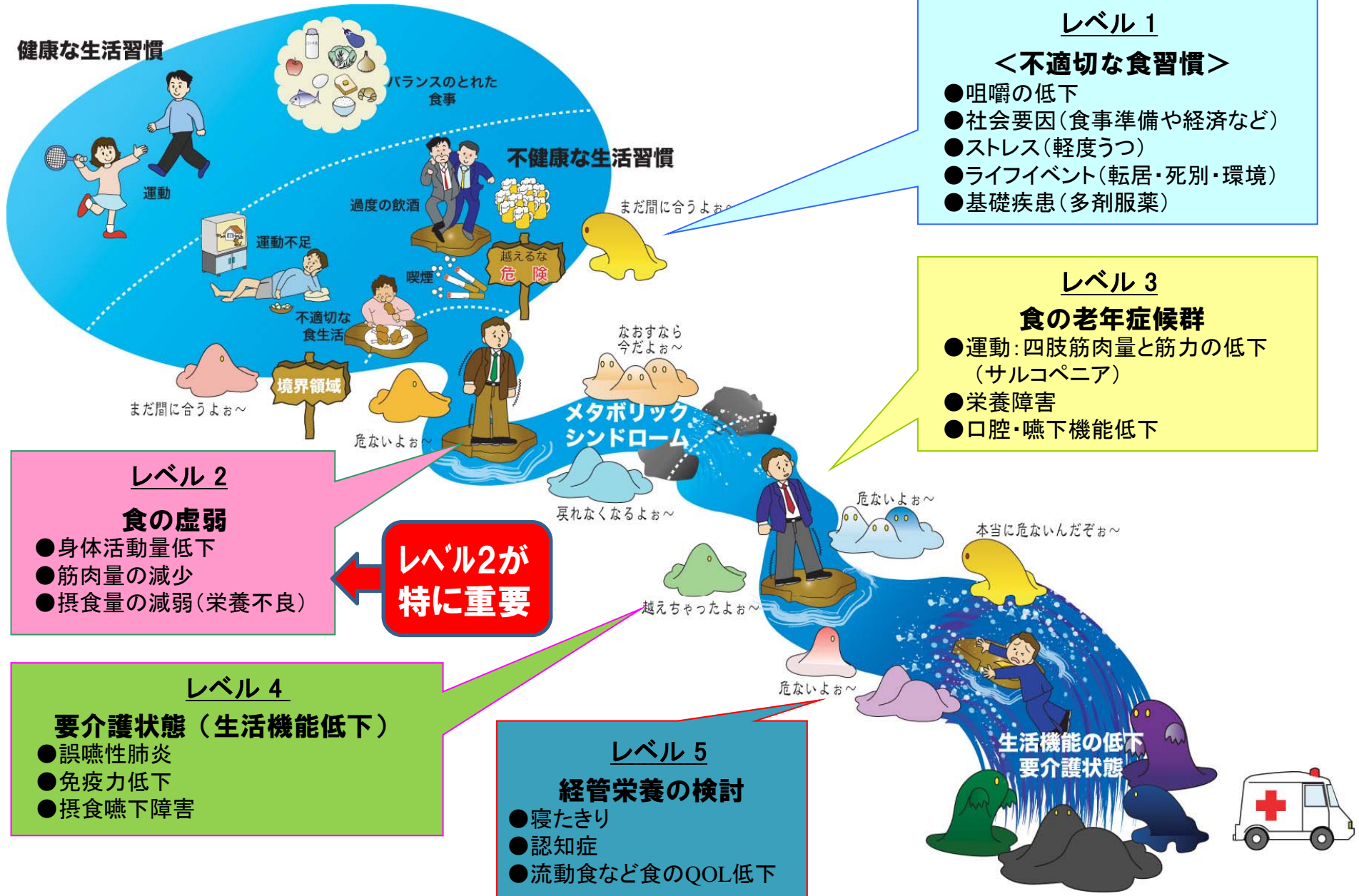
平成24年度厚生労働科学研究
虚弱・サルコペニアモデル
を踏まえた高齢者食生活支援
の枠組みと
包括的介護予防プログラム
の考案および検証を目的
とした調査研究

高齢者が健康的に年齢を重ねる過程における「**食の虚弱要素**」と「**経口摂取の重要性**」を国民運動論にするために

- 「**時間軸を伴う食の虚弱**」の概念を作製してはどうか？
- 過栄養と低栄養の間にこの「食の虚弱モデル」を挿入し個々の栄養のポジションを示すことで「**メタボからの切り替え**」を促してはどうか？
- ケアマネージャーや市民が簡易にスクリーニングできる基準・標語や、アセスメントが必要では？「**食力アセス8**」

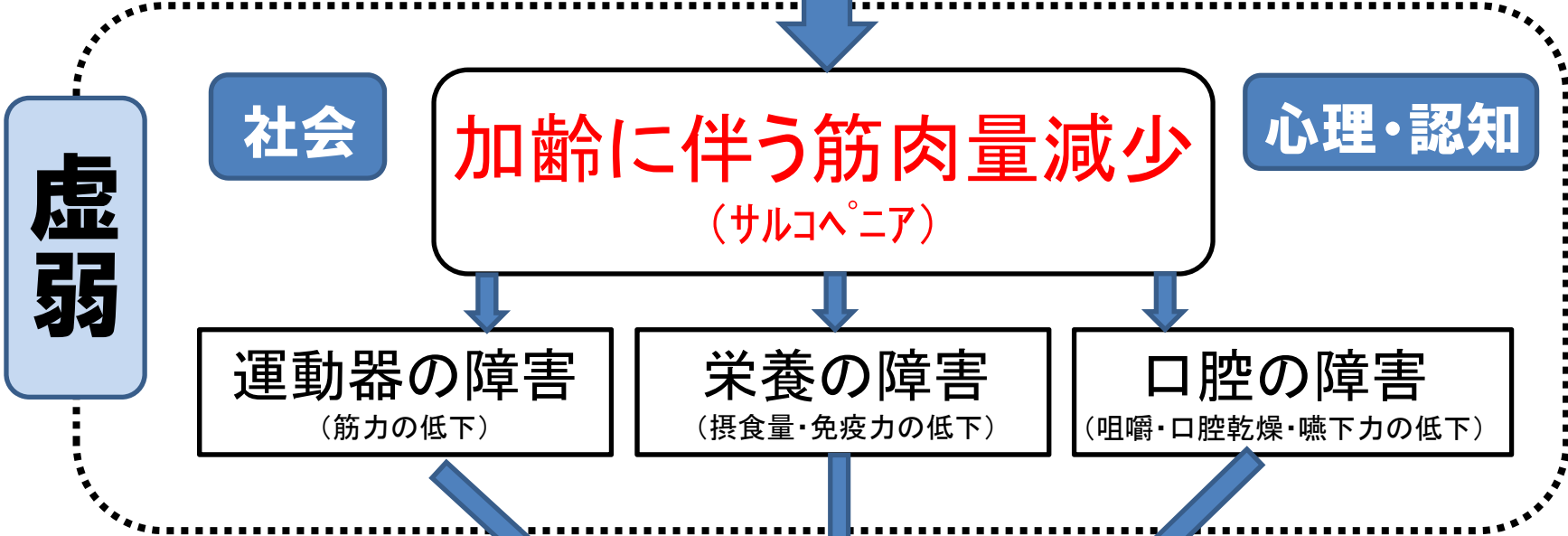
メタボ(厚労省HP)より
比較のための資料

食の加齢症候群のイメージ



**運動・口腔・栄養
包括的介護予防**

不健康な食習慣
咀嚼・社会・ストレス(うつ)・ライフイベント・経済・基礎疾患



社会

心理・認知

虚弱

加齢に伴う筋肉量減少
(サルコペニア)

運動器の障害
(筋力の低下)

栄養の障害
(摂食量・免疫力の低下)

口腔の障害
(咀嚼・口腔乾燥・嚥下力の低下)

生活機能低下
(要介護状態)

摂食嚥下障害

経管栄養の検討

検査

採血

メタボ検査
低栄養 (Alb・TTR)

軽食
・聞き取り

WHO5・GDS15・学歴・GOHAI・生活のひろがり・ころばない自信・入浴・休まず歩ける距離・人とのつながり・MMSE・転倒スコア・社会関係資本・ヘルスリテラシー・身体活動量・IADL

身体計測

身長・体重(Inbody)・腹囲・周囲径(下腿・上腕・大腿)・第1-2指間厚
大腿四頭筋エコー厚

運動機能

SPPB(バランス・歩行速度・椅子座り5回時間)・握力・ピンチ力・TUG・開眼片足立・膝伸展力

口腔

歯数・噛み合わせ・RSST惹起・構音・舌圧・味覚(来年)・口腔湿潤度
咬合(グミ・ガム・プレスケール)・CPITN・口腔細菌数・口内潜血テスト・
舌筋エコー厚

- ① 柏中央保健センター
- ② 柏市沼南保健センター
- ③ 南部近隣センター
- ④ 増尾近隣センター
- ⑤ 酒井根近隣センター
- ⑥ 豊四季台近隣センター
- ⑦ 旭町近隣センター
- ⑧ 高田近隣センター
- ⑨ 西原近隣センター
- ⑩ 北部近隣センター
- ⑪ 田中近隣センター
- ⑫ 根戸近隣センター
- ⑬ 松葉近隣センター

