村上地域
地域高齢者等の健康支援を推進するための
栄養プログラム

「食べること」を入口にしたフレイル対策を進めるためのプログラム

～住み慣れた地域で
自分らしい生活を～

令和３年３月

新潟県村上地域振興局健康福祉部

目　次

１　地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養の基本

（１）プログラム作成の背景と目的

（２）プログラムのねらい

（３）言葉の定義

◆低栄養

◆フレイル（虚弱状態）

◆サルコペニア

◆フレイルサイクル

◆ＢＭＩ

２　地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム

（１）活用方法

（２）プログラムのメリット

（３）プログラムの進め方

【資料】

◆フレイル予防に向けた食にまつわるクイズ

◆体重測定記録

１ 地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養の基本

（１）プログラム作成の背景と目的

団塊世代が 75 歳以上となる 2025 年を目途に、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が進んでいる。その基本は、いつまでも元気に暮らすことであり、そのためには「生活支援と介護予防」の充実が基本となる。

介護予防の取組は、平成26年度の介護保険法の改正で、「新しい地域支援事業」を地域の実情に応じて取り組むことが求められ、要支援者等に対しは、機能訓練や集いの場などの日常生活上の支援の提供や、栄養改善を目的とした配食や一人暮らしの見守りの提供等が示された。

また、医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律が令和２年４月１日に施行され、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」（以下「一体的実施」）が開始した。これにより、人生 100 年時代を見据え、これまでの生活習慣病対策・フレイル対策としての保健事業と介護予防を一体的に実施し、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を目指すこととなる。また、医療専門職が関わることにより効果的な運営方法と KDB システムを活用することにより効果的かつ効率的な支援メニューを確立していくとされている。

これらのことから、一体的実施の取組を推進するにあたり、「食べること」を入口にしたフレイル対策を進めることを目指し、具体的な啓発方法をまとめた**「村上地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム」**を作成した。

（２）プログラムのねらい

○一体的実施の関係者等（以下「関係者」という。）がフレイル予防・改善（以下「フレイル対策」という。）として栄養・食生活の有効性や重要性、また具体的な方法について対象者に伝えることができる。

○関係者がフレイルの早期発見には「体重」が評価指標であり、体重計測をすることと記録をすることが大切ということを対象者に伝えることができる。

○関係者がフレイル対策として「個々の状況に応じてきちんと食べる」ことについて対象者に伝えることができる。

（３） 言葉の定義

◆低栄養

生活する上で必要なエネルギー、たんぱく質やビタミンなどが不足している状態のこと。低栄養はフレイルを憎悪させるフレイルサイクル形成の中心的な要因となる。健康的に生きるために必要な栄養素の不足時は体重減少がみられることと、抵抗力の低下を招き、感染症など多くの病気にかかりやすくなる。

◆フレイル（虚弱状態）

フレイルは、加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機

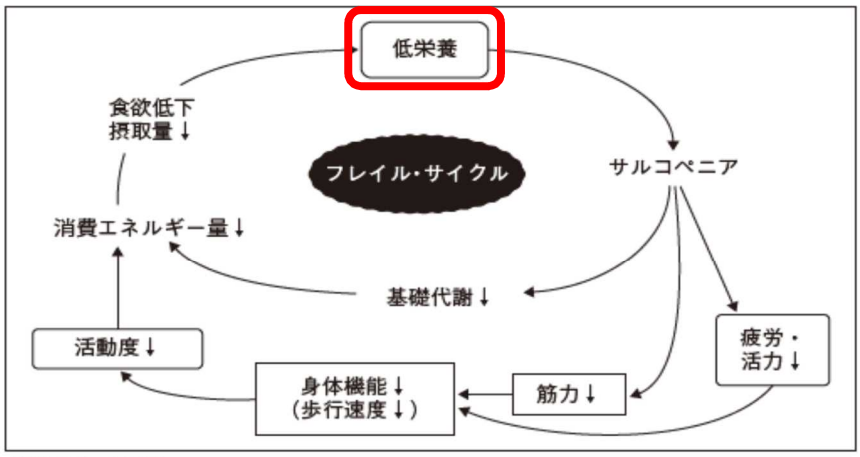
能の維持向上が可能な状態を意味する。要支援・要介護となる主な原因は、認知症、骨折・転倒、高齢による虚弱等と報告されているが、高齢期の食生活や身体活動のあり方により、回避や先送りが可能となることから、その対策が重要となる。

◆サルコペニア

加齢に伴い全身性に進行する筋肉の量と筋力・身体機能（とくに移動などの運動機能）が低下すること。

◆フレイルサイクル

低栄養が存在すると体重減少がみられ、それがサルコペニアにつながり、活力低下、筋力低下・身体機能低下を誘導し、活動度、消費エネルギー量の減少、食欲低下をもたらし、さらに栄養不良状態を促進させるというフレイルサイクルが構築される。それをあらわしたものが次の図となる。



文献 32）を改変

図１　フレイル・サイクル

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版

◆ＢＭＩ

身長に見合った体重かどうかを判定する数値。総合事業の「基本チェックリスト」で低栄養状態を評価する項目の一つ。

基本チェックリストでは、「６ヶ月間で２～３kg 以上の体重減少がある」及び「BMI が 18.5 未満」に該当すると低栄養状態と判定される。

（参考）目標とする BMI の範囲（18 歳以上）

年齢（歳）	目標とする BMI（kg/m²）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75 以上	21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準　2020 年版

２ 地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム

（１）活用方法

このプログラムは、市町が実施する一体的実施等において栄養・食生活について対象者の理解や行動変容を促すための具体的な取組方法を示したものです。

（２）プログラムのメリット

プログラムは栄養・食生活に関する具体的な取組方法を記載しています。

取り組む時間は、短時間に手軽に取り組めるよう 30 分程度の取組として構成しています。

（ポイント）

〇フレイル状態は可逆性があり、取組次第で元気な状態に戻る可能性があり、それは、食生活のちょっとした見直しで可能であることと、その実践方法を伝えることができるポイントとして啓発できるようになっています。

〇個々の状態に応じて、栄養バランスに配慮した食事のとり方を伝えることができるようになっています。

〇低栄養状態を早めに確認するため体重計測の大切さを理解することができるようになっています。