

日本語訳： 自立した地域在住高齢者における健康的な生活習慣とフレイル状態の変遷：養父コホート研究

原著： Healthy lifestyle behaviors and transitions in frailty status among independent community-dwelling older adults: The Yabu cohort study

出典： Maturitas. 2020 Jun ;136:54-59.

新しい生活様式においても持続可能な形で健康的な生活習慣を継続することは重要！

東京都健康長寿医療センター研究所は、7月9日付けで「農作業、知的活動、社会参加がフレイルⁱから健常への改善に寄与～5年間の住民追跡研究の結果から～」という研究結果を公表されました。

本研究は兵庫県の養父市（人口 22,986 名：2020 年 6 月現在）の ADL が自立している地域在住高齢者 3,769 名（男性 1,741 名、女性 2,028 名）を対象に 2012 年から 2017 年までのフレイル状態の変遷を追跡しているものになります。

結果の一部をまとめると、

- ① 2012 年のベースライン調査では、7,287 名が調査対象となり、2017 年の最終調査では 3,769 名が解析対象となっています。
- ② 3,769 名のベースライン時の内訳は、2,633 名がロバストⁱⁱ、1,136 名がフレイルでした。
- ③ ベースラインでロバストだった高齢者は、69.4%がロバストを維持しており、16.8%がフレイルに移行し、13.9%に有害事象を認めました。
- ④ ベースラインでフレイルだった高齢者は、15.2%がロバストに改善し、34.7%がフレイルを維持しており、50.1%に有害事象を認めました。
- ⑤ フレイルだった高齢者がロバストに改善しやすい因子として、農作業をしていること（OR：1.74）、知的活動（読書）をしていること（OR：1.56）、定期的に町内会への出席やボランティア活動などの社会参加をしていること（OR：2.32）があげられました。

新しい生活様式に基づく感染予防策や 3 密を回避しながら、継続可能な社会参加を支援していく療法士の強い後押しとなる報告と思います。

ⁱ 加齢に伴って心身機能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進した状態

ⁱⁱ フレイルではない状態、または健全な状態