

第93回

千里ライフサイエンス市民公開講座

攻めの健康長寿！

～知っておきたいフレイルとロコモ～

講演要旨集

コーディネーター

国立循環器病研究センター 名誉総長

一般財団法人 住友病院 名誉院長・最高顧問

市立伊丹病院 病院事業管理者

北村 惣一郎

松澤 佑次

樂木 宏実

日 時

2026年9月26日(土) 13:30～16:20

開催方法

会場参加 および Web ライブ配信

会 場

千里ライフサイエンスセンタービル 5 階

山村雄一記念ライフホール

主 催

公益財団法人 千里ライフサイエンス振興財団

後 援

大阪府

協 力

産経新聞社

プログラム

13:30 ～ 13:40

ご挨拶

公益財団法人 千里ライフサイエンス振興財団 理事長

審良 静男

はじめに

一般財団法人 住友病院 名誉院長・最高顧問

松澤 佑次

13:40 ～ 14:30

【講演 1】 座長：一般財団法人 住友病院 名誉院長・最高顧問 松澤 佑次

「オーラルフレイル：お口から考える健康長寿」

大阪歯科大学 高齢者歯科学講座 特任教授

新潟大学名誉教授

小野 高裕

14:30 ～ 15:20

【講演 2】 座長：市立伊丹病院 病院事業管理者 樂木 宏実

「健康に老いるためにできること」

大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授

山本 浩一

(15:20 ～ 15:30 休憩)

15:30 ～ 16:20

【講演 3】 座長：国立循環器病研究センター 名誉総長 北村 惣一郎

「身体的フレイル・ロコモ対策としての運動」

NTT 東日本関東病院 院長

ロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長

大江 隆史

おわりに

国立循環器病研究センター 名誉総長

北村 惣一郎

「オーラルフレイル:お口から考える健康長寿」

大阪歯科大学 高齢者歯科学講座 特任教授

新潟大学名誉教授

小野 高裕

講師プロフィール

略歴:

1983 年 3 月	広島大学歯学部卒業
1987 年 3 月	大阪大学大学院歯学研究科修了(歯学博士)
1988 年 6 月	大阪大学歯学部助手
1995 年 3 月	大阪大学歯学部附属病院 講師
1998 年 2 月	大阪大学歯学部助教授
2014 年 10 月	新潟大学医歯学総合研究科包括歯科補綴学分野 教授
2023 年 1 月	新潟大学名誉教授
2023 年 1 月	大阪歯科大学専任教授
2025 年 4 月	大阪歯科大学特任教授
	現在に至る

学会活動:

日本老年歯科医学会、日本補綴歯科学会、日本顎顔面補綴学会、日本咀嚼学会、
日本顎口腔機能学会、International Association for Dental research, European College of
Gerodontology, Store Kro Club (The Society of Oral Physiology)

専門分野:

老年歯科医学、歯科補綴学、顎口腔機能学

受賞歴:

2006 年度	European College of Gerodontology GABA Research Award
2018 年度	IADR Distinguished Scientist Award (Geriatric Oral Research)
2022 年度	日本補綴歯科学会学術賞
2024 年度	日本食品科学工学科技術賞

講演要旨

はじめに

「口の健康」と言うと、20 世紀はまず虫歯予防というイメージでした。しかし、21 世紀に入って「噛める口」を支える「口の機能」が注目されるようになり、さまざまな研究が進みました。今回は「オーラルフレイル」をキーワードに、「口の機能」と健康長寿の関係について皆様と考えたいと思います。

1 オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」は「ささやかな口の機能の衰え」を意味する概念で、5項目のチェックリストを使って誰でも評価することができます。このチェックリストが作られた経緯とオーラルフレイルの予防・改善の方策についてご説明します。

2 「噛むこと」を守るために

「オーラルフレイル」を放置すると、「噛むこと＝咀嚼(そしゃく)」に深刻な影響が及びます。歯の痛みと違って気づきにくい「噛むこと」の衰えを知るための検査や、衰えた「噛むこと」を回復する歯科治療についてご紹介します。

3 「噛むこと」と健康

「噛むこと」は食べ物をおいしく味わうだけでなく、健康を維持する上でさまざまな意味があります。ここでは生活習慣病や脳機能との関わりについて見ていきましょう。

おわりに

お口の健康に気つき変えることは誰でもできる健康長寿法の一つです。ぜひ皆様も「オーラルフレイル」を意識していただき、美味しく食べて健康な毎日を送っていただきたいと思います。

MEMO

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced horizontal dashed lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins or additional markings.

「健康に老いるためにできること」

大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授

山本 浩一

講師プロフィール

略歴:

1997 年 3 月	大阪大学医学部卒業
1997 年 5 月	大阪大学医学部第 4 内科入局、附属病院にて研修
1998 年 5 月	桜橋渡辺病院循環器内科
2001 年 4 月	大阪大学大学院医学系研究科老年・腎臓内科学 大学院生
2006 年 5 月	米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校 特別研究員
2008 年 4 月	大阪大学大学院医学系研究科老年・腎臓内科学 非常勤医員
2009 年 6 月	同 特任助教
2010 年 4 月	同 助教
2013 年 4 月	同 講師(2015 年、医局再編により老年・総合内科学 講師)
2020 年 10 月	大阪大学大学院医学系研究科老年・総合内科学 准教授
2023 年 11 月	同 教授

学会活動:

日本老年医学会(理事)、日本高血圧学会(理事)、日本サルコペニア・フレイル学会(監事)、日本認知症予防学会(理事)、等

専門分野:

老年医学、高齢者高血圧、フレイル・サルコペニア、認知症

資格:

総合内科専門医、老年科専門医、循環器専門医、高血圧専門医、認知症専門医、プライマリ・ケア認定医

はじめに

日本は世界で最も高齢化が進んだ国であり、65 歳を迎えた方は、その後さらに男性で約 20 年、女性で約 25 年生きることが見込まれています。100 歳を迎える方も年々増えており、現代はまさに「人生 100 年時代」といえます。

長生きがほぼ約束された時代だからこそ、大切なのは「いかに健康に歳を重ねるか」です。本日は、老年医学の立場から、健康長寿の鍵となる「フレイル」を中心に、健康に老いるために今日からできることを、皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

1 フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴って体力や筋力、気力などが少しずつ低下し、病気やストレスへの抵抗力が弱くなった、健康と要介護の中間の状態のことです。体重の減少、疲れやすさ、歩く速さの低下、筋力の低下、活動量の低下などがそのサインで、筋肉量が減る「サルコペニア」は重要な原因の一つです。大切なのは、フレイルは早めに気づいて対策を取れば、元の元気な状態に戻ることができるという点です。

2 フレイルを防ぐ生活の工夫

フレイル予防の基本は、「しっかり食えること」と「無理なく体を動かし続けること」です。特に筋肉の材料となるたんぱく質は、高齢期にはむしろ若い頃より多く必要になります。運動は、散歩やラジオ体操のような軽いものでも、続けることで効果があることが分かっています。座りっぱなしの時間を減らすことも大切です。

3 社会とのつながりとこころの健康

健康には、身体のみならず、「こころの健康」や「社会的な健康」という側面もあります。人とのつながりを保ち、趣味や地域の活動、ちょっとした就労やボランティアなどに参加することは、生きがいをもたらすだけでなく、うつや認知症、フレイルの予防にもつながります。そして、よく笑うことも心と身体の元気の源になります。

おわりに

高齢期は「支えられるだけの時期」ではなく、新しい可能性が広がる時期でもあります。すべてが完璧でなくても、人は幸福に生きることができます。栄養、運動、社会とのつながり、そしてこころのあり方を見直し、できることから少しずつ取り組んで、ご自分なりの「健康に老いる」方法を見つけていただければ幸いです。

MEMO

MEMO

Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal dashed lines.

「身体的フレイル・ロコモ対策としての運動」

NTT 東日本関東病院 院長

ロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長

大江 隆史

講師プロフィール

学歴：

1985 年 3 月 東京大学医学部医学科卒業

2002 年 9 月 医学博士（東京大学）

職歴：

1985 年 6 月 東京大学医学部附属病院研修医

1986 年～1992 年 6 月 東京大学整形外科の関連病院で勤務

1992 年 7 月 東京大学助手、平成 6 年 7 月より医局長

1995 年 7 月 蛭水会名戸ヶ谷病院 整形外科部長

2015 年 4 月 NTT 東日本関東病院 整形外科主任医長

2021 年 4 月 同 院長（現在に至る）

学会活動：

1993 年 日本整形外科学会 専門医

2005 年 日本手外科学会 専門医

2010 年 8 月 ロコモ チャレンジ！推進協議会副委員長、2013 年より委員長

2022 年～ 日本整形外科学会 理事

専門分野：

整形外科、手外科、ロコモティブシンドローム研究

はじめに

本日は、ロコモとフレイルとの関係、ロコモ(ロコモティブシンドローム)の概要、ロコモの評価法であるロコモ度テスト、そのロコモ度テストを使ったロコモの判定法、身体的フレイル・ロコモ対策、対策のうちの運動であるロコモーショントレーニング(ロコトレ)の順にお話しします。

1. ロコモとフレイルとの関係

フレイルは身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルとして現れるとされています。身体的フレイルの中にロコモ全体が含まれるのではないかと誤解を生じやすいのですが、表現型としての身体的フレイルである場合はほぼ全てがロコモ度1以上に含まれます。2022年4月1日に発出された、フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言の解説では、「概念としてロコモは身体的フレイルに含まれますが、疫学研究からはフレイルの大部分がロコモに含まれるという逆の事実が判明しています。その理由は診断基準の違いにあり、フレイルに比べロコモはより軽度の機能低下を検出するためと考えられます。つまり、若年者も含めた広い年齢層において運動器の軽度の機能低下がまずロコモとして検出され、その中から徐々に重症化して高齢者ではフレイルに至る、と関係を整理できます」とされています。

2. ロコモの概要

ロコモとは運動器の障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まるものです。ロコモを知ることは介護予防と健康寿命延伸の両方に繋がります。運動器を構成する骨、関節、神経、筋などに高齢者で良く起こる疾患である骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、サルコペニアなどの運動器疾患が起こるとそれらが連鎖、複合して運動器の痛みや、筋力低下やバランス能力低下などの運動器の機能低下をきたします。またその機能低下が運動器疾患をさらに悪化させたりし、これが行ったり来たりしながら悪化すると、移動機能低下(歩行障害)に進み、さらに悪化すると最後には要介護状態に至るというのがロコモです。高齢期に運動器に生じる問題は、1つの疾患に対処する

だけでは対応が不十分で、総合的な移動機能に着目することが必要なのです。

3. ロコモの判定法

ロコモ度テストは2つの運動機能検査に1つの自記式の質問票を加えたものです。

・立ち上がりテスト

このテストは片脚または両脚で10・20・30・40cmの高さの台から立ち上がれるかを調べます。このテストは体重に対する膝を伸ばす力の割合とよく相関し、垂直方向への移動機能を調べるものです。両脚より片脚、そしてより低い高さの台から立ち上がれるほうが良い成績です。

・2ステップテスト

このテストはバランスを崩さない範囲でできるだけ大股で2歩歩き、その距離を身長で割って算出します。このテストは歩行速度とよく相関し、水平方向への移動機能を調べるものです。

・ロコモ 25

これは運動器に関係する25項目からなる質問票に答え、その当てはまる程度によって1項目につき0点から4点のどれかを選び、25項目の総和を算出します。点数が高いほど運動器のことで不自由を自覚していることになります。ロコモ 25は日本運動器科学会のHPやロコモ チャレンジ！推進協議会のなどに掲載され、後者では自動で計算できるようになっています(<https://locomo-joa.jp/check/test/locomo25>)。

4. ロコモ度とその臨床判断値

ロコモ度1、ロコモ度2、ロコモ度3の3段階があります。ロコモ度1はロコモの始まりで、ロコモ度2は移動機能低下が進行したもの、ロコモ度3は移動機能低下が進行し、社会生活に支障をきたしている状態です(<https://locomo-joa.jp/check/judge>)。

5. 身体的フレイル・ロコモ対策

ロコモが進行して、ロコモ度3の段階になったものが、運動器が原因の身体的フレイルです。身体的フレイルの多くが運動器によるので、身体的フレイル対策としては、ロコモにならないこと、ロコモの段階を進行させないことが必要です。ロコモ対策としては、ロコモの要因ごとに対処することが必要です。薬を飲むことや手術もロコモ対

策ですが、運動や栄養の対策は自分でできるロコモ対策です。

6. ロコトレ

運動習慣のない方でも簡単にでき、安全でロコモの改善に効果がある運動です
(<https://locomo-joa.jp/check/locotre>)。

・ロコトレその① 開眼片脚起立

片脚で立つだけの簡単なトレーニングです。これはバランスという体力の測定法そのものでもあります。転倒の危険を避けるためにつかまるものがあるところで行うか、手や指で体を支えながら行います。60 歳から 65 歳の開眼片脚起立時間は平均 1 分以上なので、1 分を目標に行うようにします。

・ロコトレその② スクワット

加齢により減少する筋肉は、下半身の大きな筋肉であることが分かっているので、それを中心に鍛えます。スクワットはしゃがむトレーニングです。膝を曲げるというより、お尻をおろす感覚で行なうのがよいでしょう。膝が足より前にでないようにして、膝を2番目の足のゆびの方向に曲げながらしゃがみます。膝を伸ばす筋肉である大腿四頭筋と同時に、膝を曲げる筋肉であるハムストリングも緊張させつつ行ないます。1度に行なうのは5から6回と短時間とし、1日3度以上の高頻度で行なうのが良いでしょう。

・ロコトレプラス

ロコトレ①②では物足りない人には、ヒールレイズやフロントランジをお勧めします。

おわりに

フレイル予防には身体的フレイル予防が大切です。身体的フレイル予防にはロコモにならない、なってもロコモを進行させないことが大切です。運動はロコモ対策として自らできる最も大切なものです。ロコモ対策にロコトレを習慣づけましょう。

MEMO

過去の市民公開講座の資料が見られます！

https://www.senri-life.or.jp/event_finished/citizen/

第 85 回 「高齢者の骨・関節痛と運動障害」

第 86 回 「高齢者の排尿障害」

第 87 回 「高齢者の視力と聴力」

第 88 回 「高齢者の運動障害」

第 89 回 「息切れの診断と治療」

第 90 回 「がんの最先端の診断と治療」

第 91 回 「糖尿病・肥満症治療最前線」

第 92 回 「心臓弁膜症の外科的治療」

ぜひ、ご参照ください。

お知らせ

・今後の市民公開講座開催予定

回	開催日	テーマ
94回	2027年 2月27日(土)	未 定
95 回	2027年 9月の土曜日	未 定

(注):諸般の事情により変更の可能性もあります。

・参加申込の方法・時期

各回とも、財団ホームページ掲載時点より受付けます。

開催案内は、財団ホームページ、近隣公共施設でのポスター掲示、読売新聞、産経新聞、地域情報誌による掲載などで行います。(事情により掲載されない場合もあります)

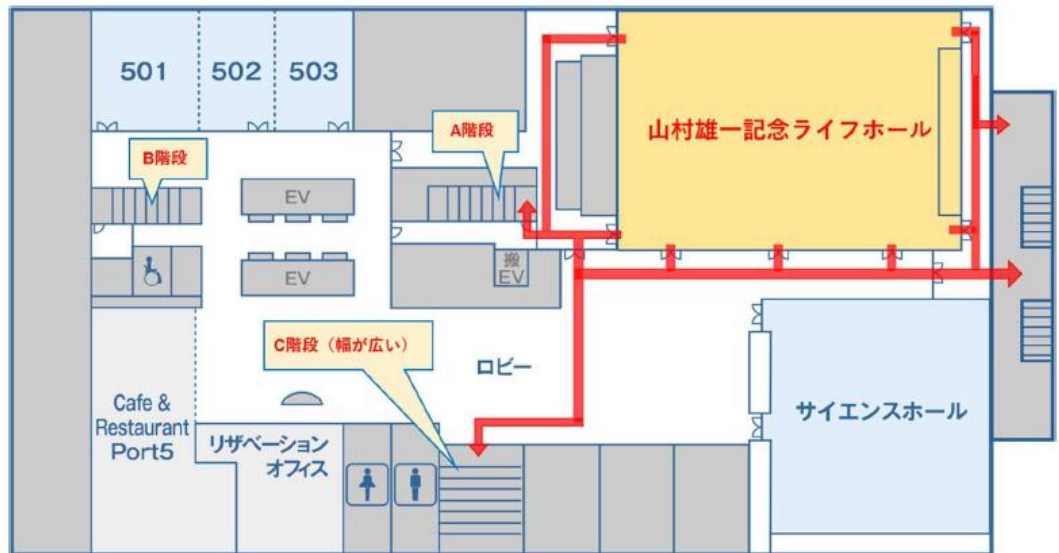
参加ご希望の方は、財団ホームページ市民公開講座の「参加申込」よりお申し込み下さい。

〒560-0082 豊中市新千里東町 1-4-2
千里ライフサイエンスセンタービル 13 階

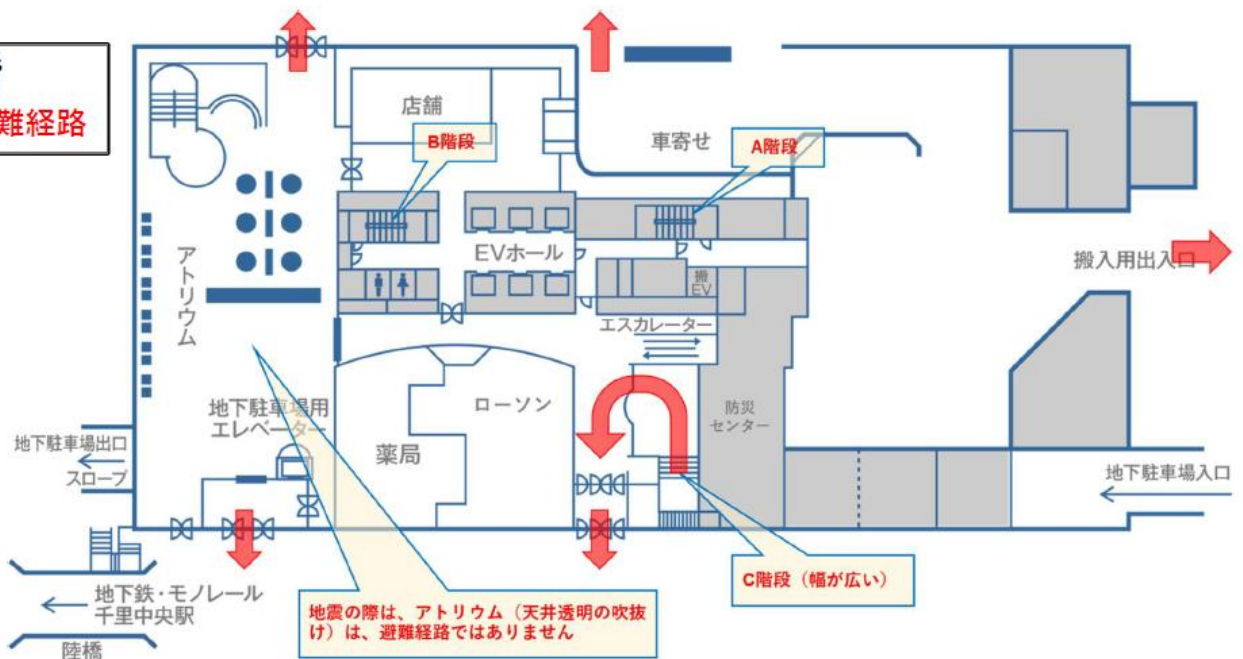
公益財団法人 千里ライフサイエンス振興財団 市民公開講座係
FAX:06(6873)2002 E メール:tmp-2021@senri-life.or.jp

【防災対応について】

5 階 1 階への避難経路



1 階 屋外への避難経路



- 地震・火災等の非常時には、当ビルの“防災センター(1 階)”と協力し、状況を確認の上、万一、避難が必要な場合はご案内いたします。お席を離れず、落ち着いて係員の指示をお待ちください。
- 避難の際には、エレベーター/エスカレーターは使用せず、階段をご使用ください。



公益財団法人 千里ライフサイエンス振興財団

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目4番2号

千里ライフサイエンスセンタービル 13階

Tel 06(6873)2006 Fax 06(6873)2002

URL : <https://www.senri-life.or.jp/>