

■研究・実践の課題（テーマ）

健常高齢者の長期縦断疫学フォローアップ研究

(Nagoya Longitudinal Follow up Study for Healthy Elderly: NLFS-HE)

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者 宇野千晴

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

本研究は、地域在住高齢者を縦断的に観察し、身体機能、身体活動、栄養、精神心理状態、社会的問題からフレイルに関連する因子を抽出することを目的として継続的に実施している。

フレイルは、特に 75 歳以上の後期高齢者においてフレイルの原因となる身体機能や認知機能の低下に関連する低栄養への対策が重要視されている。申請者らのグループの研究においても、“塩分過多”や“砂糖・脂肪過多”の食事パターンとフレイルリスクとの関連や食の多様性と骨格筋量との関連などについて明らかにしてきた。日々の食事を通じて低栄養予防や改善の取り組みが数多くなされ、高齢者のフレイルに対して多くの要因の検討や介入方法とその効果が提唱されているが、フレイルの身体的側面に着目したものがほとんどであった。そこで、本研究において食事や口腔機能に着目、運動、身体組成、認知機能、抑うつ、社会機能といった様々な要因から健康状態に関して調査を行い、フレイル予防策を検証する。

【方法】

本研究では、名古屋市高年大学鯉城学園に在籍していた地域在住高齢者を対象とし、フォローアップ調査を実施した。今年度は、郵送によるアンケート調査と測定調査を実施した。

調査項目は、基本背景、運動能力、栄養・食事、口腔機能、精神心理状態、社会性などについてアンケート調査を実施する。測定調査では、身体計測や身体機能、骨密度、口腔嚥下機能（舌圧、咀嚼力、滑舌）、認知機能（のう KNOW）を実施した。

【結果】

これまで、我々はフレイルと食事をはじめとした生活習慣や社会性などを検証してきた。そのなかで日々の生活の中で楽しみややりがいを持って生活する人は、健康的な暮らしを送っているのではないかと考え、地域在住高齢者における生きがいの関係に着目して検証した。

対象者 303 名（平均年齢 75.0±3.6 歳；女性 53.8%）において、ロバストは 106 名（35.0%）、

プレフレイル 152 名 (50.2%)、フレイル 45 名 (14.8%) であった。MNA-SF においてロバ
スト群が 12.9 ± 1.3 点であるのに対し、プレフレイル・フレイル群では 10.8 ± 1.5 点で有意
に低値を示した。また、社会的孤立を示す LSNS-6 もロバスト群が 15.9 ± 5.1 点であるの
に対し、プレフレイル・フレイル群では 14.2 ± 6.2 で有意に低値を示し、社会的孤立のカ
ットオフ値である 12 点に満たなかった者の割合も、ロバスト群は 21 名 (19.8%)、プレフ
レイル・フレイル群では 60 名 (30.5%) でありプレフレイル・フレイル群で社会的孤立を
示すものが有意に多くみられた。生きがいスコアは、ロバスト群で 29.5 ± 6.9 点、プレフ
レイル・フレイル群では 25.2 ± 4.5 点でありプレフレイル・フレイル群で有意に低値を示
し、3 つの下位尺度のなかでも、人生に対する肯定的で楽観的な感情においてロバスト群と
プレフレイル・フレイル群の間で有意な差がみられた。基本チェックリストを目的変数と
して、説明変数に Ikigai-9 の構成因子である 3 項目 (①人生に対する肯定的で楽観的な
感情、②将来に対する前向きで積極的な態度、③存在の重要性に対する自己認識) とし、
調整因子として MNA-SF、LSNS-6 を用いた重回帰分析を実施し関連性を評価したところ、
基本チェックリストの点数、社会的孤立 (LSNS-6) である者と、「人生に対する肯定的な
楽観的な感情」との間に有意な関係を認めることが明らかになった。