

## 「未病の改善」とは？

私たちの健康状態をみると、「ここまでは健康、ここからは病気」と、明確に区分できるわけではなく、その間で連続的に変化しています。そうした状態を「未病」、さらに、より健康な状態に近づける取組みを「未病の改善」と表現しています。（下図参照）



## 未病を改善しよう！生活習慣を見直そう！

運動不足や過食など不適切な生活習慣は、その積み重ねの中で次第に病に近づいていく点で、「未病」の最たるものです。生活習慣を改善できれば、生活習慣病や、それに続く脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気の発症を未然に防ぐことができ、「未病の改善」につながります。また、生活習慣病は、健康寿命を縮め、要介護の大きな要因ともなっています。

## ロコモ、フレイル（虚弱化）が進む前に、 食・運動・社会参加を！

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

要支援・要介護になった原因の第一位（2割強）は「運動器の障害」となっており、健康寿命の延伸には、ロコモの兆候に早めに気づき、食事や運動などで進行の抑制や改善を図ることが大切です。

また、高齢期に要介護状態になっていく過程を「フレイル（虚弱化）」とも言いますが、運動習慣やバランスの良い食生活、社会参加などにより、フレイルの進行を遅らせることができ、より長い間、自立した生活を続けることができます。これも「未病の改善」と言えます。

## ライフステージに応じた「未病を改善する」取組み

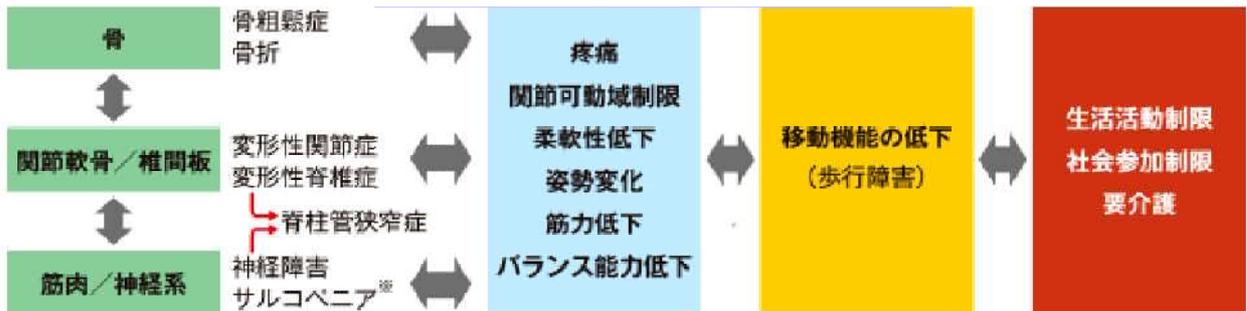
各世代の課題に応じた「未病改善」の展開によって、あらゆる世代のいきいきとした暮らしと中長期的な視点からの健康寿命の延伸をめざしていきます。



## ロコモ対策の重要性

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」「」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

〔出典：日本整形外科学会HP〕

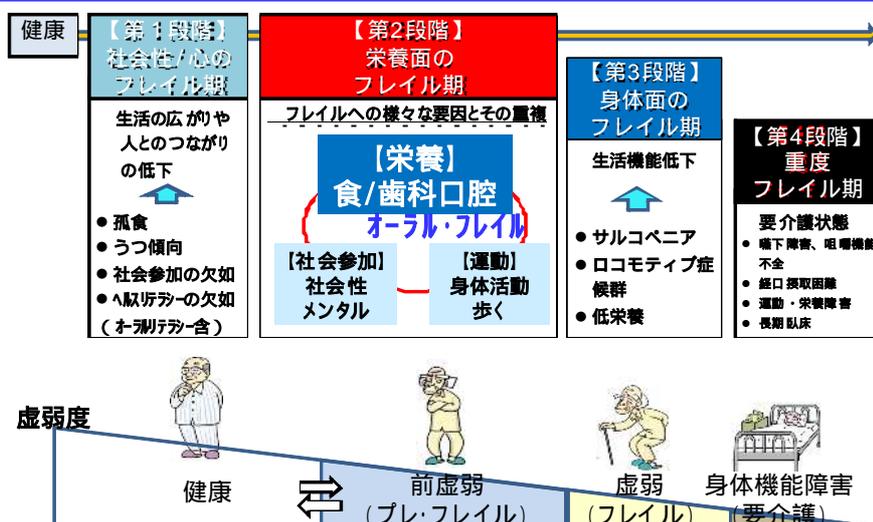
## フレイルとは

高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念。

（詳しくは日本老年医学会のステートメント（平成26年5月発表）を参照）

### 【栄養（食/歯科口腔）からみた虚弱型フロー】

～フレイル（虚弱）の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～



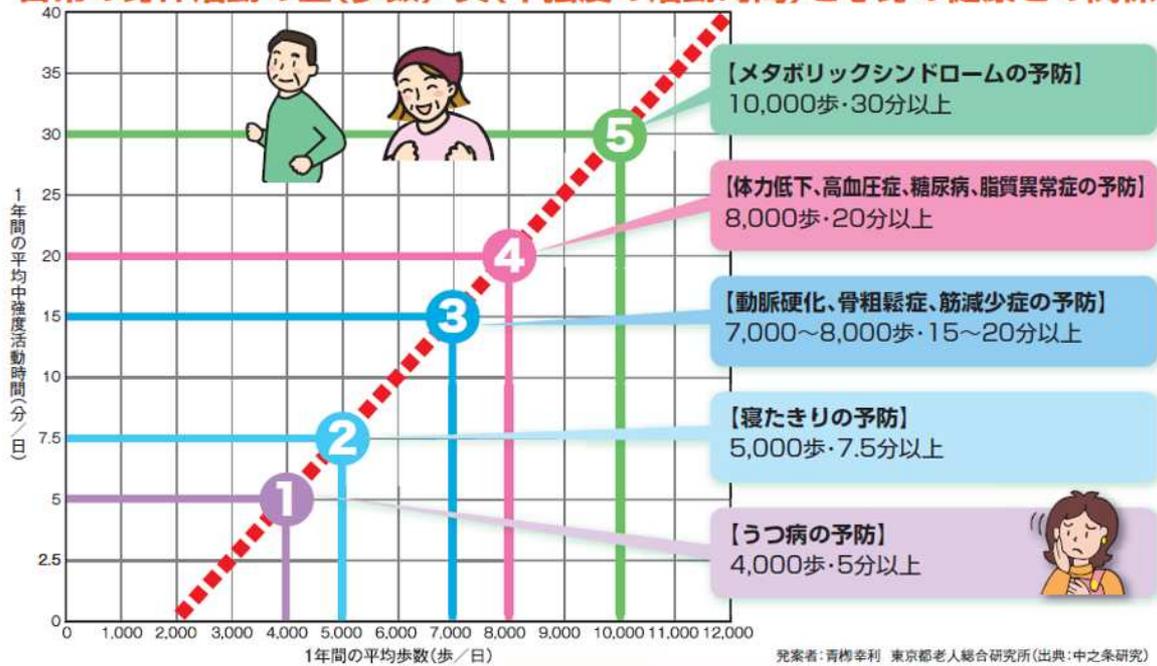
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究 (H26年度報告書より)

## 運動と健康の例

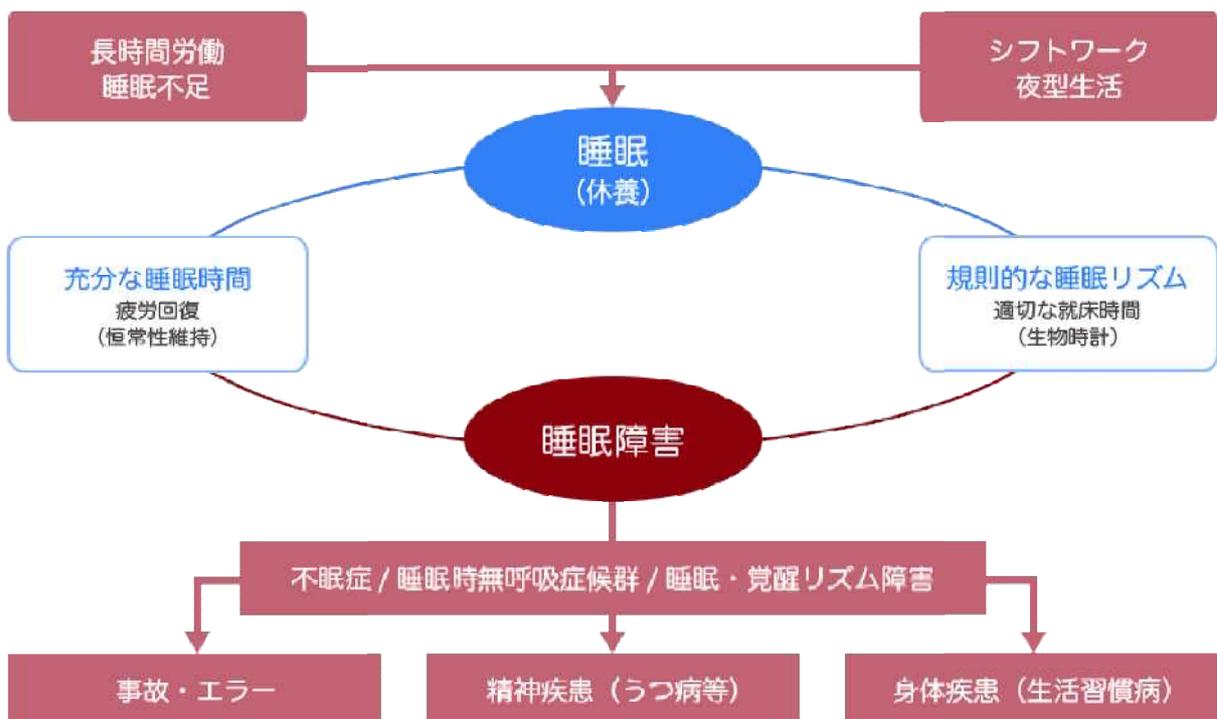
運動習慣は「未病の改善」につながります。

下の図は、日常の「歩数」や「中強度の活動」時間が心身の健康に大きく影響することを示しています。 普通歩行～速足、自転車、床掃除、体操、ポーリング、子どもと遊ぶなど

### 日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係



## 睡眠と生活習慣病の関係



〔出典：厚生労働省 e-ヘルスネット〕