

# フレイル予防はいつから？ (研究の裏側からの考察)

SOMPOホールディングス株式会社

SOMPOケア株式会社

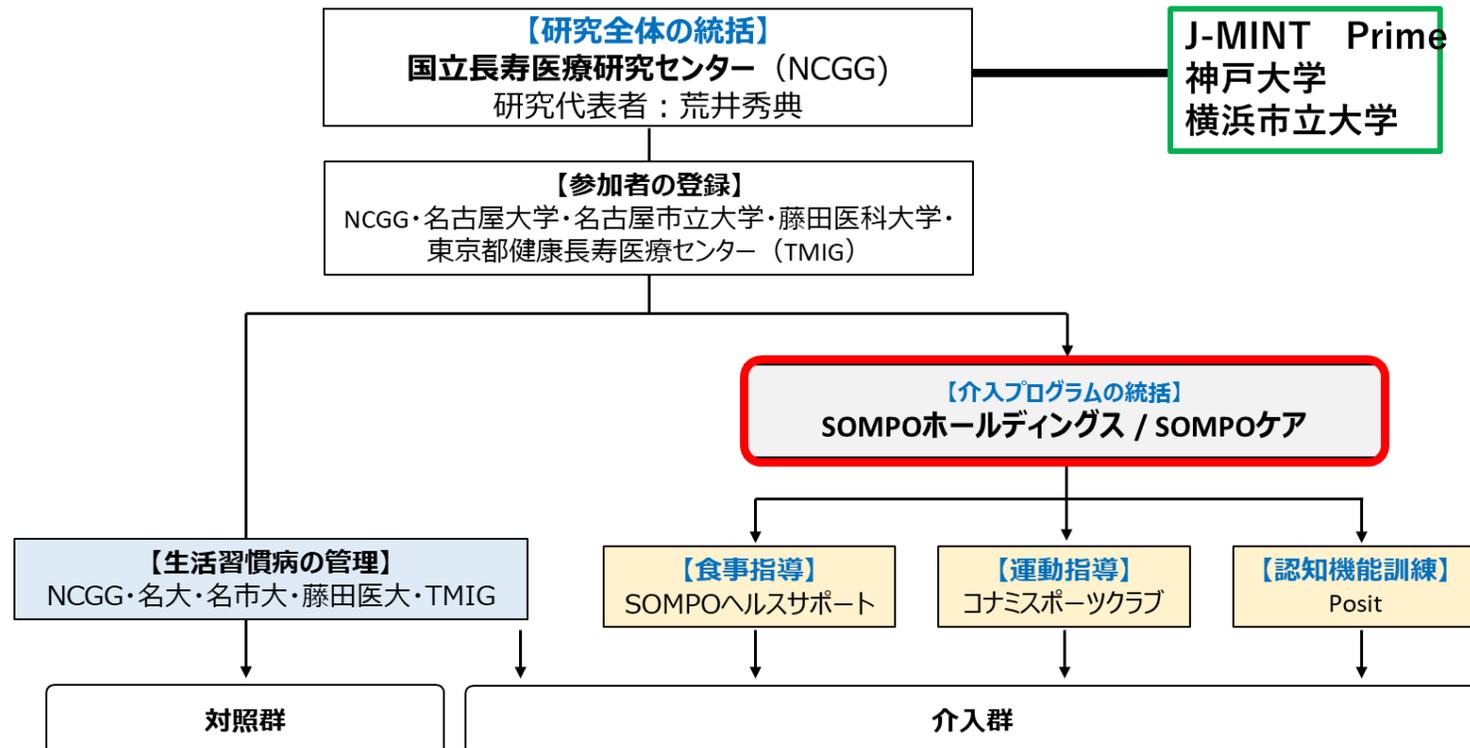
ウェルビーイング事業部

**研究デザイン** 多施設共同 (5施設) オープンラベル RCT (18カ月間)

**選択基準**

- **65-85歳**
- **軽度の認知機能低下を有する (NCGG-FATで1ドメイン低下)**
- 認知症ではない (MMSE 24点以上)

**主要評価項目** 初回評価時点から18カ月後の認知機能のコンポジットスコアの変化量 (MMSE, 論理的記憶 I & II, FCSRT, 数唱, TMT, DSST, 単語想起)



# J-MINT研究の多介入概要

介入内容	提供施設	概要	期間と頻度
生活習慣病・ の管理	かかりつけ医	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 心血管リスクのコントロール</li> <li>▶ オーラルフレイルのチェック</li> </ul>	期間：18ヶ月 時間・頻度：外来診療
運動指導	コナミスポーツ (株)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 複合的運動プログラム</li> <li>▶ バランス</li> <li>▶ 筋トレ</li> <li>▶ <b>立位の有酸素運動 (エアロビクス)</b></li> <li>▶ コグニサイズ</li> <li>▶ グループミーティング</li> </ul>	期間：18ヶ月 時間：1回90分 頻度：1回/週
栄養指導	SOMPO ヘルスサポート (株)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活リズム</li> <li>▶ 食多様性</li> <li>▶ 口腔ケア</li> <li>▶ 認知症予防によいと言われる食材紹介</li> <li>▶ <b>セルフモニタリング</b></li> </ul>	期間：18ヶ月 対面面談3回 電話支援12回
認知機能 訓練 (BrainHQ)	Posit Science	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 脳賦活を目的とした認知機能訓練をタブレットで提供</li> <li>▶ 自宅だけではなく、<b>運動教室中</b>にも実施</li> </ul>	期間：3ヶ月×3回 時間：1日30分 頻度：4回/週

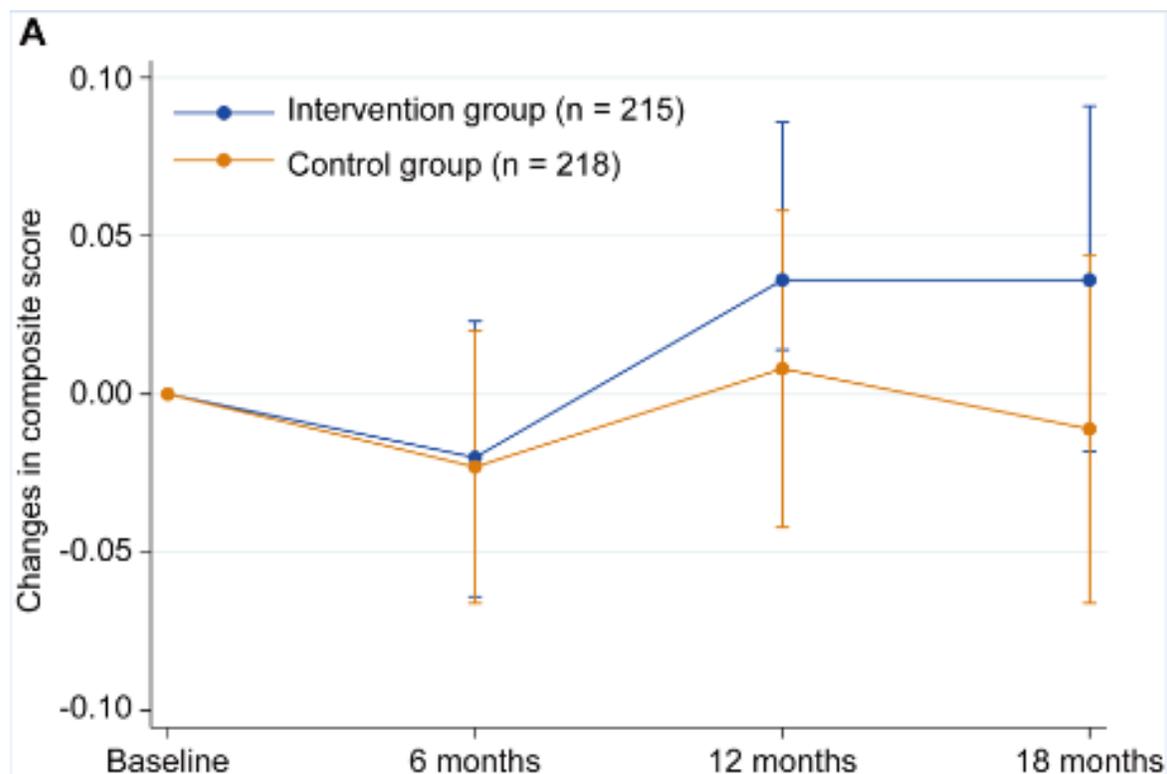


食				
魚			○	
肉			○	
卵			x	
牛乳			○	
大豆			x	
野菜			○	
海苔			x	
いも類			x	
果物			○	
油類			○	

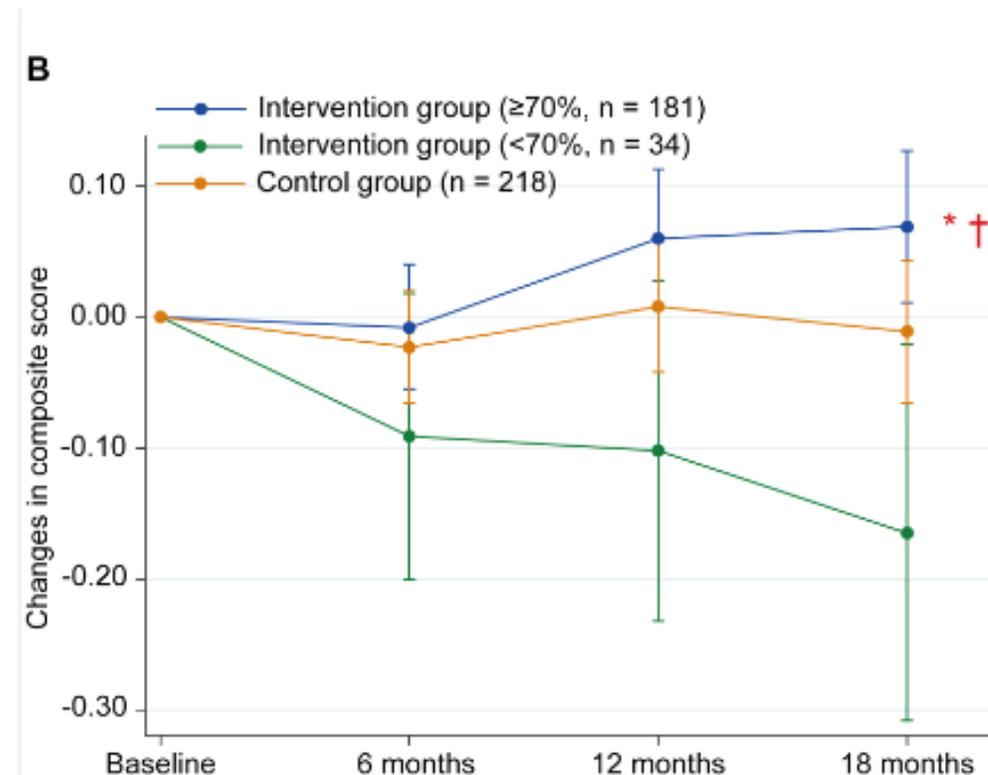


## 認知機能評価（Composite score）の変化量

(全参加者解析)

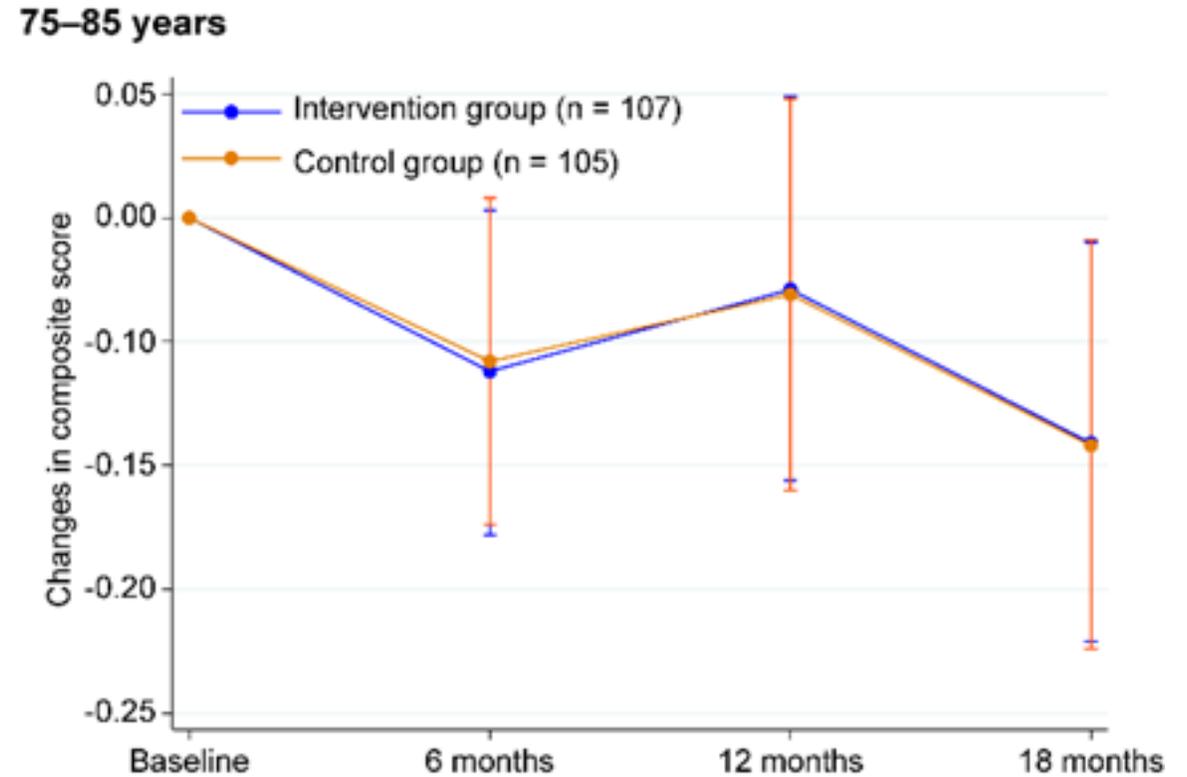
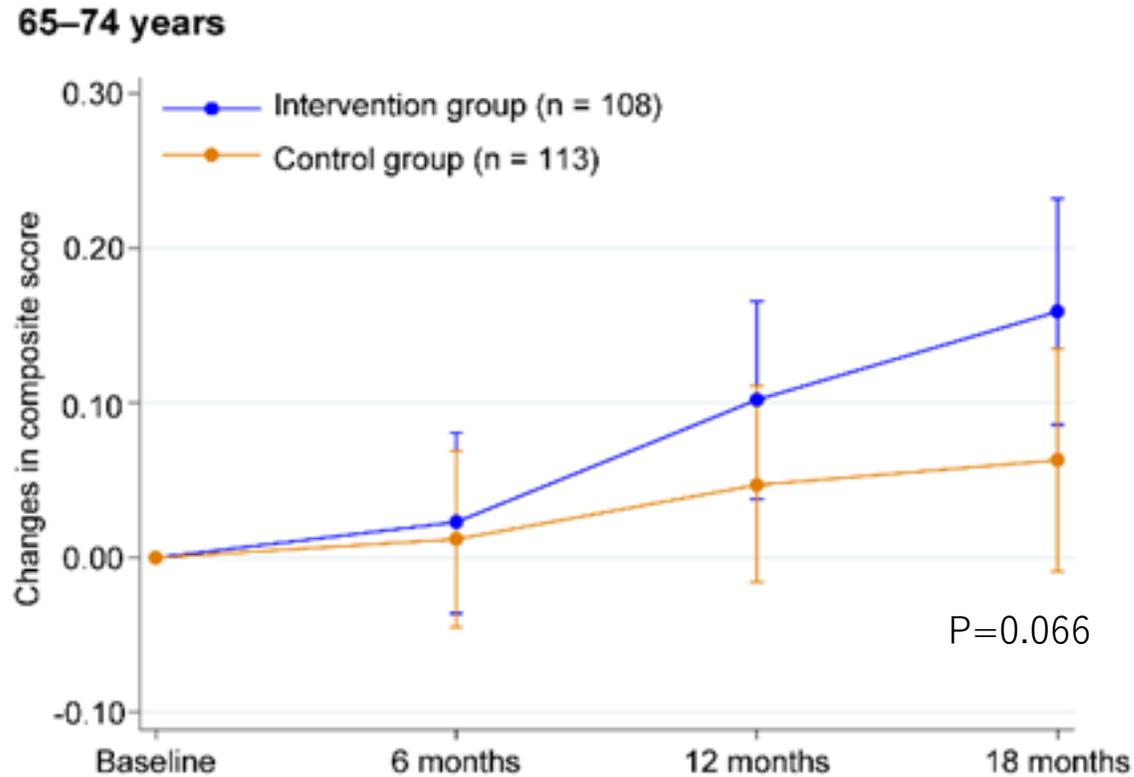


(運動教室のアドヒアランス別解析)



**この対象者の認知機能アップには70%以上の参加率が必要**

## 年齢別認知機能評価（Composite score）の変化量



この集団において18か月で結果が見えてくるのは前期高齢者

## 東京都健康長寿医療センター研究所調査

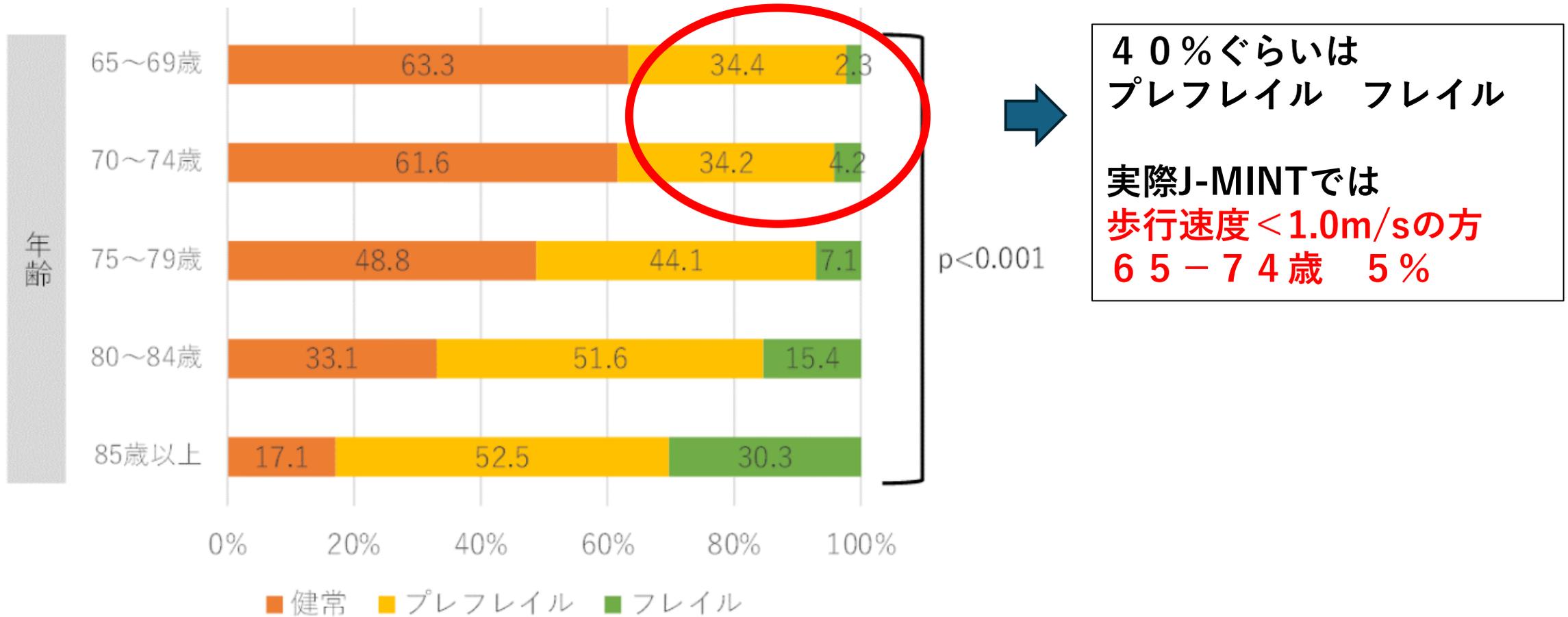


図2. 性別、年齢によるフレイルの分布

## 参加者では、どのクラスも3つのレベルが存在していた

年齢若め  
運動問題なし  
二重課題問題なし

年齢平均レベル  
約78歳  
運動は少し難あり  
二重課題も  
時に難あり

年齢高め  
運動難あり  
二重課題も難あり

研究では手厚くフォロー

## 参加者の約 5 割が有償自主グループへ

年齢若め  
運動問題なし  
二重課題問題なし

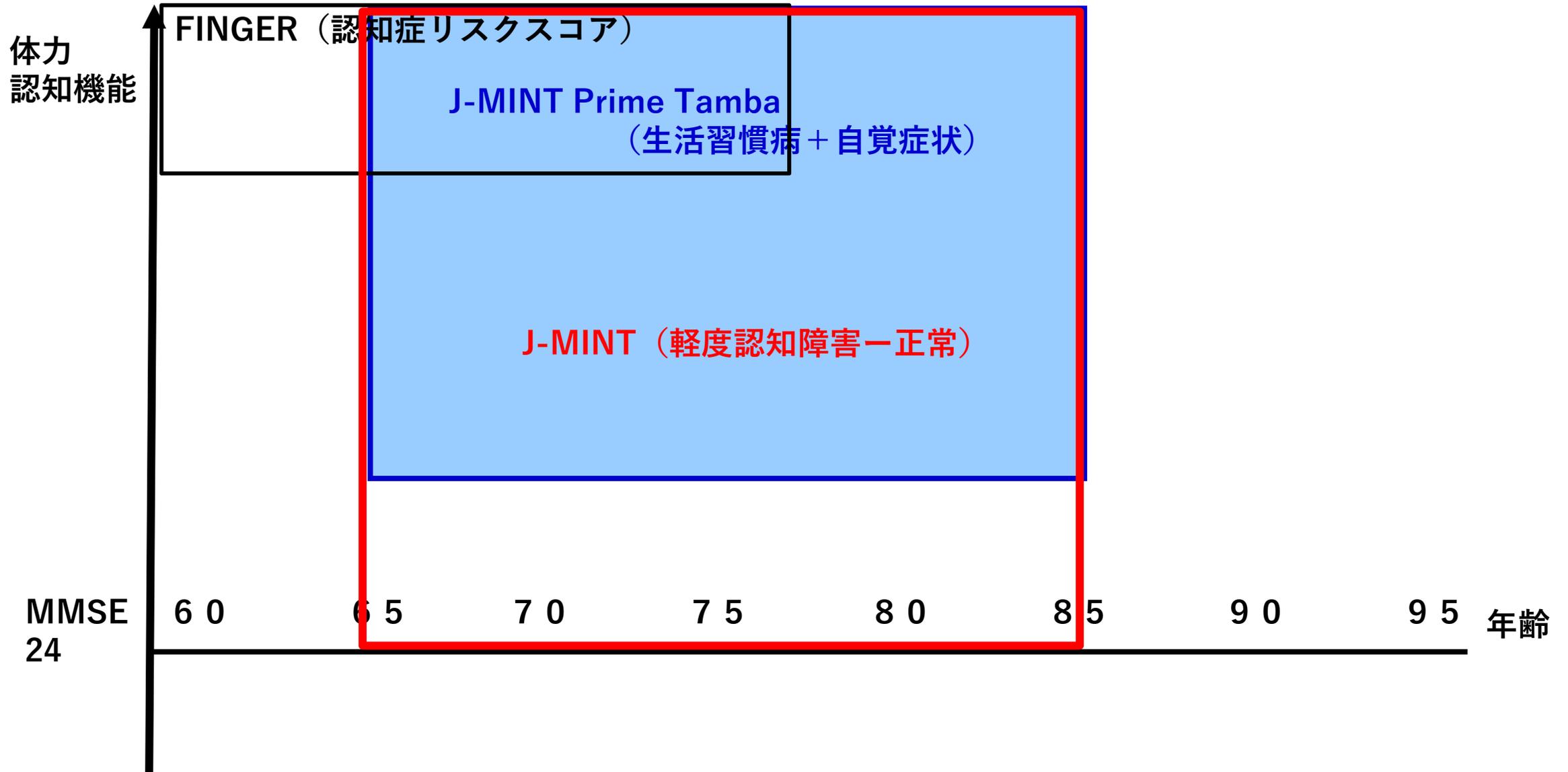
年齢平均レベル  
運動は少し難あり  
二重課題も  
少し難あり

年齢高め  
運動難あり  
二重課題も難あり

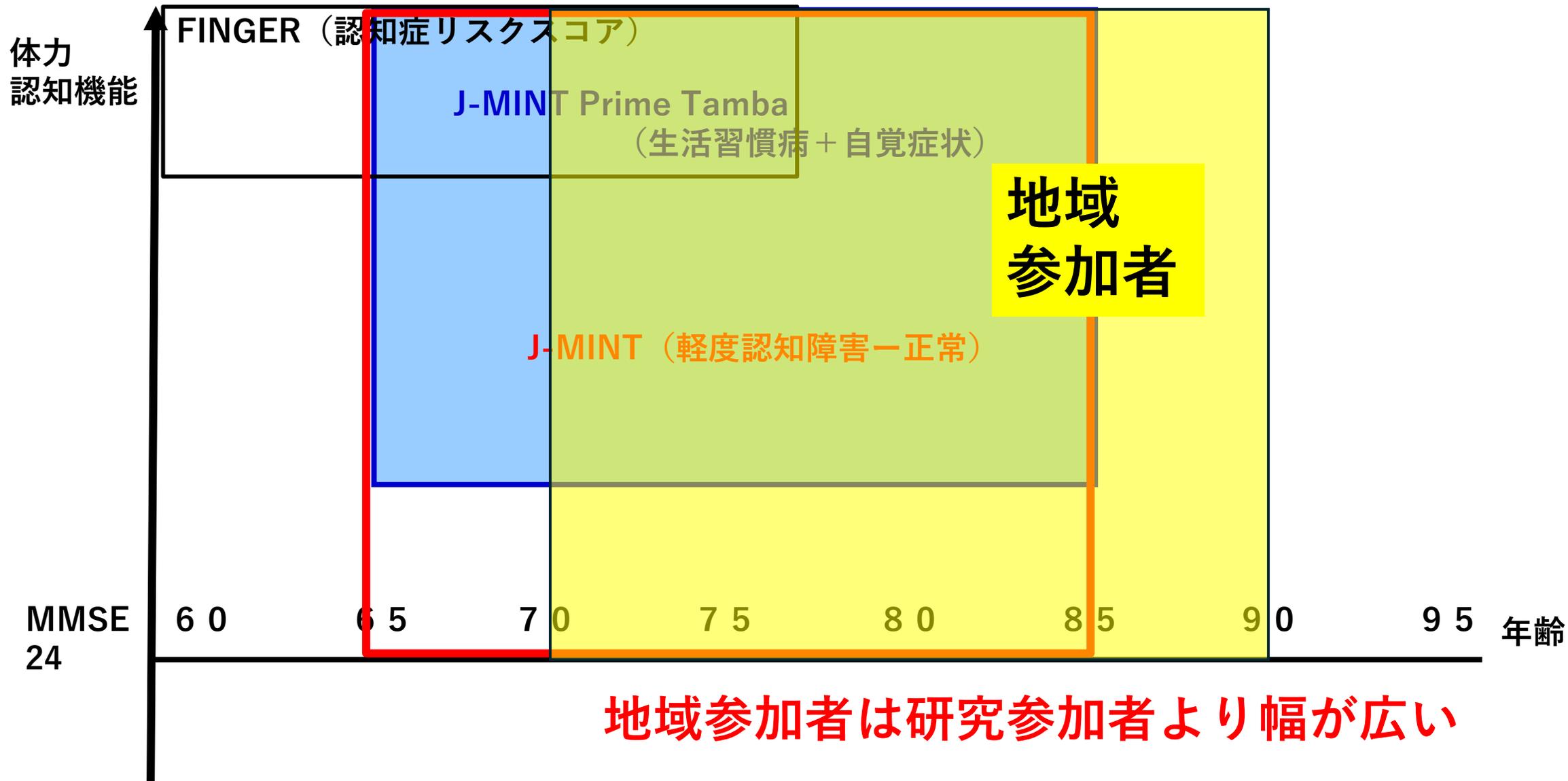
有償自主グループ継続  
= 以前より何か運動をしていた方

こちらのグループからの  
参加は少なかった

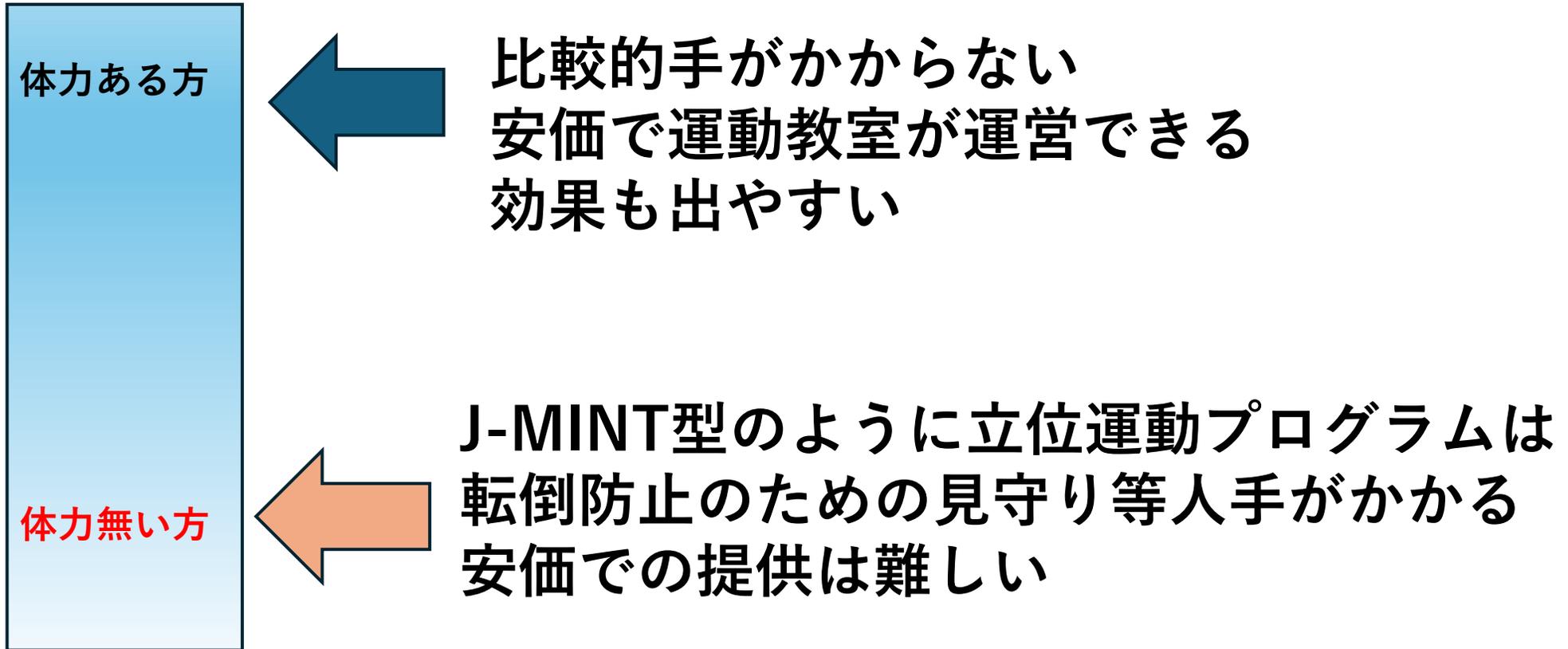
## それぞれの研究対象者の参加者イメージ図



## それぞれの研究対象者と無償募集した時の参加者イメージ図



## 担当者の視点：効果的な教室のために



**未病対策には  
壮年期から体力を維持させることが大切**

## 実は壮年期から既に危ない！

健康寿命に関わる医師への「フレイル」調査ー 7割超が働き世代の「プレフレイル」増加を指摘！

図3 「フレイルに該当する症状の患者」がどの年代で増えたと思いますか (複数回答)

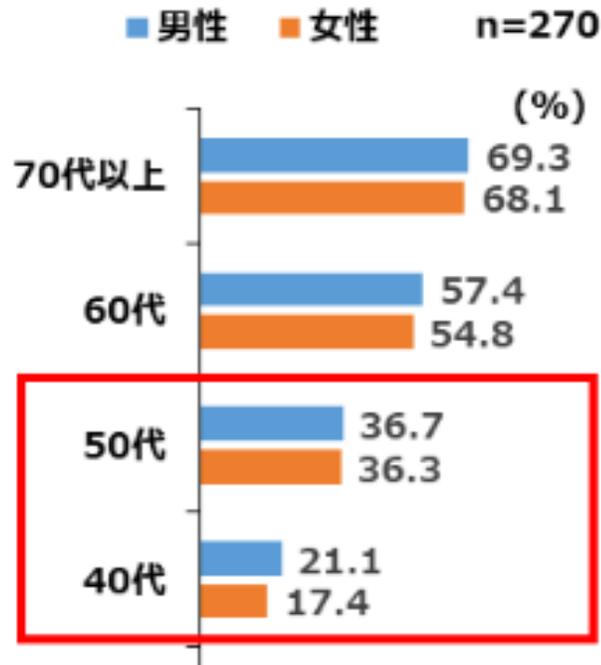
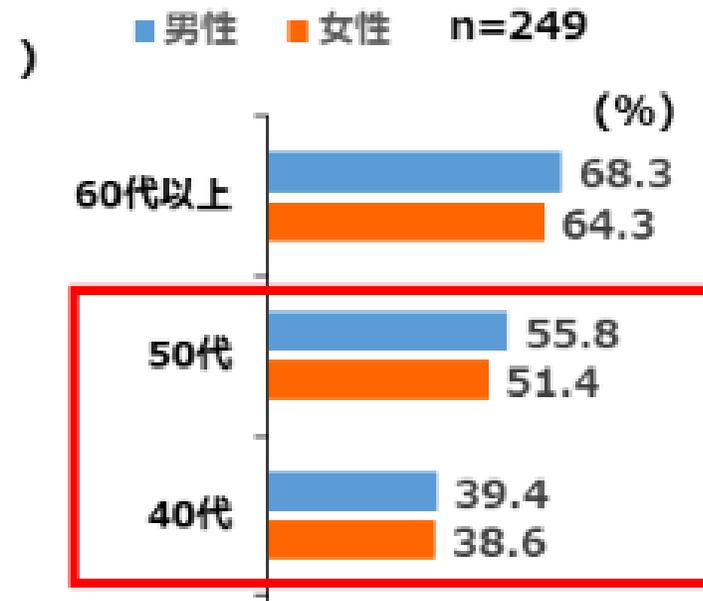


図6 あなたは、働き世代で「プレフレイル」に該当する方がどの年代で増えたと思いますか



## 神戸大学＊丹波市 壮年期からの教室 (SOMPO)

40-74歳で募集口コミで広がり  
100名以上が1年間教室参加  
終了組では80%以上が有償で継続



神戸大との研究事業



身体機能の向上、認知機能の向上に効果

オンライン教室「運動×脳トレ」参加者募集

ID 10708

神戸大学との先行研究により、運動をしながら脳トレをすると、明らかに身体機能や認知機能の向上に効果があることが認められ、すでに市内各地で教室が開催されています。あなたも「生活習慣病＋認知症＋フレイル」の予防をめざして、「運動×脳トレ」にチャレンジしませんか。

とき 6/26 木 ~毎週木曜日 13時30分～15時

※1年間実施予定

ところ 看護専門学校体育館（健康センターミルネ横）※変更になる場合あり

対 次の①～③すべてにあてはまる方 ①過去に神戸大学研究事業に参加したことがない40歳から74歳の方（4月1日時点）②脳の健康チェック「のうKNOW」や筋力などの簡単な身体機能チェックに協力いただける方 ③耐糖能異常や血圧高値、糖尿病・高血圧で治療中の方または身体の衰えを感じる方 定 35人 6月9日(月)説明会 6月12日(木)と19日(木)13時30分～14時30分 健康センターミルネで開催（どちらかに参加） 申 神戸大学認知症予防推進センターたんば事務局  
☎ 090 - 9040 - 1316 または健康課 ☎ 88 - 5082 へ電話

みんな  
参加して  
ね!



問 健康課（ミルネ内）☎ 88 - 5082

## 第一グループの速報

### 最大歩行速度

**14.5% UP**

**参加者100人換算では90人がUP**

### 主観的認知機能

**23.2%の改善**

**参加者100人換算では68人が改善**

**将来の認知症発症減を目指して**

**フレイル予防は、壮年期から！**