

# 老年症候群対策（今月紹介した冊子から）

市川治療室 No.380.2020.04

2014年、当時公益社団法人日本鍼灸師会の介護予防委員会（現地域ケア推進委員会）で活動していたところに「老年症候群対策」の初版を出版しました。

超高齢社会において、加齢による「老年症候群」を知ることが介護予防への道標となると考えたからです。

初版から6年経ちましたが、この間に「予防」という言葉は頻繁に見聞きするようになりました。病気にならないための予防、介護状態にならないための予防が健康余命を伸ばすことは周知されています。

障害・要介護の期間を縮め、心身共に自立して活動的に生活できる「健康余命」期間を延ばすには、健康な段階から生活習慣を改善し、生活習慣病の発症や重症化の予防が重要です。

この冊子（初版・第二版）はフレイルやサルコペニアと関係が深い「老年症候群」についてとりあげ、「老年症候群」に対処するエビデンスに基づいた「運動」「栄養」と「鍼刺激」について紹介しています。

超高齢社会の現代は、フレイル、サルコペニアを含む老年症候群対策への具体的な知識や技術を共有できる医療・介護・福祉関係者の需要がますます高まっています。

「CURE(身体・病気を治す)」とともに「CARE(健康を支える)」医療のニーズも高まっていることは、医療提供者の意識改革が促されています。

加齢に伴う老年変化を予防しQOLを高め、高齢になっても社会参加ができる助けとなる情報を提供する目的でこの冊子を再版いたしました。

…冊子2ページ・第2版発行にあたってから…

数年前に東京都健康長寿医療センター研究所から依頼を頂き、埼玉県鳩山町で介護予防に関する介入研究に関わらせていただきました。

介入研究（無作為化比較対象試験）は、鳩山町の虚弱高齢者の方々を二つのグループに分け、「運動・栄養・社会参加の講座」を週二回、三ヶ月間実施することでその効果を知る事でした。介入研究は二回行われましたので一年間関わらせていただきました。

「栄養」に関しては坂戸市の女子栄養大学の先生が、「社会参加」に関しては東京都健康長寿医療センター研究所の専門研究員が、「運動」は介護予防主任運動指導員として私が担当させていただきました。

この介入研究の結果は日本老年医学会の公式英文誌で優秀論文の評価を得ています。日本老年医学会の公式英文誌（GGI）はオンラインジャーナルとして発刊されています。

冊子（8～10ページ）5種類の運動は鳩山町で実践した運動です。それは東京都健康長寿医療センター研究所が育成している「介護予防運動指導員」のテキストにも記載されています。

毎月第三水曜日に自主グループが行なう「介護予防運動教室」で実践している運動方法も鳩山

町で行ったもの、この冊子で紹介したものと同じです。

栄養に関しては、「アルブミン値」「ヘモグロビン値」「コレステロール値」「BMI」について夫々をどのように考え、どのように対処するかを紹介しています。

はりなどの身体への刺激が老年症候群対策に有効なことも紹介しています。

健康余命の延伸しQOLを高め「生きがいのある」生活のため老年症候群対策は有効です。