Smart and Human
摂南大学
農学部

食品栄養学科

早期からのフレイル予防に向けた栄養学的アプローチの探索

助教　中田（なかた）　恵理子（えりこ）

E-mail eriko.nakata@setsunan.ac.jp

キーワード　フレイル　食生活　生活習慣病　壮年期

研究概要

背景

- ■ フレイルや要介護を予防するためには、フレイルの前段階であるプレフレイルでの早期発見と適切な介入を行うことが重要です。
- ■ フレイルは、身体的要因、精神心理的要因、社会的要因等が複合的に関連し、負の連鎖的に進行します。
- ■ 近年、オーラルフレイル（＝口腔のわずかな衰え）が心身の機能低下の要因のひとつとして注目されています。

目的

- ■ プレフレイルの早期発見に有用な指標を検討することを目的に、歯科医院通院中の患者を対象に調査を行いました。
- ■ 重錘負荷法により下肢筋力低下を再現し、筋力低下の早期発見における心理的負担感測定の有用性を検討しました。

主な成果

- ■ プレフレイルの発症や進展に関連する要因を多面的に検討し、栄養学的要因の位置づけを解析しています。
- ■ 心理的負担感の測定は、筋力低下の早期発見に有用である可能性が示唆されました。

連携への展望

【歯科保健領域との連携】

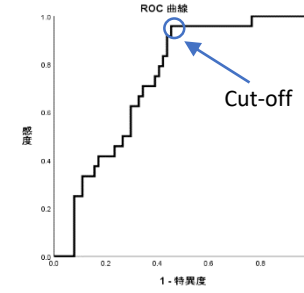
歯科診療所と連携し、栄養学的介入によりオーラルフレイルの進展予防が可能かどうかを検討しています。栄養と歯科の連携により、将来の高齢者のフレイルや要介護予防に繋がるのではないかと考えています。

【クリニックとの連携】

地域循環器内科クリニックにおいて、生活習慣病や、慢性心血管疾患をお持ちの方に対して栄養指導や食事支援を行っています。

早期の下肢筋力低下に対する心理的負担感測定の有用性を検討しました。

若年健常者で
下肢筋力低下を再現



TUG立ち上がり時間に対する
下肢筋力のROC解析

オーラルフレイルに対する栄養学的アプローチを検討や啓発活動を行っています。

生活習慣病や心不全の患者様に対する栄養指導や食事支援を行っています。

アピールポイント

「あらゆる年代の方が活き活きと暮らせる社会づくり」を目標に、
フレイルの予防や生活習慣病改善に向けた食生活の支援に努めます。