

市民公開シンポジウム抄録集

(敬称略)

市民公開 シンポジウム

フレイル予防で健康寿命延伸 ～運動・栄養・口腔環境・社会参加の取り組み～

総合司会

三上 幸夫

広島大学病院 リハビリテーション科 教授



広島県備北地域の高齢化率は40%に迫り、高齢者の健康寿命をいかに延ばすかが喫緊の課題です。特に高齢者に多く見られる「フレイル」は、日常生活動作の低下や介護を必要とする状態に直結するリスク要因です。これらは、適切な予防策と早期の介入により改善が可能であり、運動、栄養、口腔環境の維持・改善、そして社会参加が有効であるとされており、国の政策方針においても重点化が明確にされ、2024年度の診療報酬改定でこの三位一体の取り組みに新しく点数が付与されました。

本シンポジウムでは、フレイルの予防に関する最新の知見を地域住民にわかりやすく伝え、健康寿命を延伸する具体的なアプローチを紹介し、「運動」「栄養」「口腔環境」「社会参加」の多面的な取り組みが、どのように連携し高齢者の健康を支えるかを議論し、市民一人ひとりができることを考える機会を提供したいと思います。

略 歴

1989年4月 東北大学医学部医学科 入学
1995年3月 東北大学医学部医学科 卒業 医師第376226号
1995年4月 国立仙台病院（現：仙台医療センター）初期研修医
1998年4月 東北大学大学院医学系研究科 入学
2002年3月 東北大学大学院医学系研究科 卒業 医博第1906号
2002年4月 国立療養所宮城病院（現：国立病院機構宮城病院）外科 医師
2002年9月 仙台オープン病院 外科 副医長
2003年8月 フライブルグ大学病院（ドイツ）外科 助手（助教）
2005年3月 東北大学病院 消化器外科 助手（助教）
2007年10月 広島大学病院 整形外科 医師
2008年4月 市立三次中央病院 整形外科 副医長
2010年4月 広島市立安佐市民病院 整形外科 副部長
2012年4月 庄原赤十字病院 リハビリテーション科・整形外科 部長
2013年4月 広島大学病院 リハビリテーション科 医師
2016年4月 広島大学病院 リハビリテーション科 助教
2018年4月 広島大学病院 リハビリテーション科 講師
2019年4月 和歌山県立医科大学 リハビリテーション医学講座 准教授
2022年5月 広島大学病院 リハビリテーション科 教授
現在に至る

【所属学会など】

・日本リハビリテーション医学会 認定臨床医・専門医・指導責任者・代議員・日本生活期リハビリテーション医学会 理事・AOSPRM（アジアオセアニアリハビリテーション医学会）教育委員長・日本整形外科学会 専門医・義肢装具等適合判定医・身体障害者福祉法第15条指定医・心臓リハビリテーション指導士・難病指定医・日本パラスポーツ協会 公認パラスポーツドクター 医学委員会副委員長・日本体育協会 スポーツドクター・日本医師会 健康スポーツ医・日本外科学会 登録認定医・日本消化器病学会 専門医・日本消化器外科学会 登録認定医・麻酔科標榜医

シンポジスト

医師 安信 祐治

一般社団法人三次地区医師会 三次地区医療センター



人生 100 年時代と呼ばれる長寿社会を実現してきた結果、平均寿命と健康寿命の較差が生まれ、生活機能障害や介護問題がクローズアップされるようになった。そして、要介護の前段階として認知されるフレイルを如何に回避するか、また、介護状態へ進展させないかが解決策の要と考える。フレイルを疾患の視点から、特に心不全を例に挙げて問題点を提起し、解決策としての「くうでるうごく」の取り組みを紹介する。

略 歴

1989 年 3 月 愛媛大学医学部医学科 卒業
1989 年 6 月 医員（内科研修医）広島大学医学部付属病院に採用
1990 年 3 月 同上退職
1990 年 4 月 広島市立安佐市民病院内科研修医に採用
1990 年 9 月 同上辞職
1990 年 10 月 医員（内科研修医）広島大学医学部付属病院に採用
1991 年 3 月 同上退職
1991 年 4 月 北九州総合病院（内科）医師に採用
1993 年 3 月 同上退職 1993 年 4 月 広島市民病院循環器内科医師に採用
1994 年 3 月 同上退職 1994 年 4 月 医員（内科）広島大学医学部付属病院に採用
1995 年 3 月 同上退職 1995 年 4 月 本永病院（内科）医師に採用
1998 年 3 月 同上退職 1998 年 4 月 三次地区医療センター（循環器内科）医師採用
2001 年 5 月 同上退職
2001 年 6 月 Harbor-UCLA Medical Center Division of Respiratory and Critical Care Physiology and Medicine visiting scientist として留学
2003 年 4 月 同上終了
2003 年 5 月 三次地区医療センター副病院長（循環器内科）医師採用
2003 年 8 月 三次地区医療センター病院長
2013 年 5 月 三次地区医師会理事
2023 年 6 月 三次地区医師会副会長
現在に至る

【資格】

・医師免許取得（1989 年 5 月）・医学博士号取得（2001 年）

【所属学会】

・日本内科学会（認定医、専門医）・日本循環器学会（専門医）・日本動脈硬化学会・日本心臓リハビリテーション学会（評議員、心臓リハビリテーション指導士）・日本透析医学会・日本プライマリ・ケア連合学会（認定医、指導医）

【その他】

・日本医師会認定健康スポーツ医・日本医師会認定産業医・救急へき地医療対策専門部会（2003 年 8 月～2010 年 3 月）
・三次市 4 病院連絡協議会会長（2005 年～）・保健医療計画・救急へき地医療対策専門部会（2010 年 4 月～2013 年 10 月）
・備北圏域保健医療計画推進専門部会 部員（2013 年 10 月～）・備北圏域健康ひろしま 21 専門部会 部会長（2019 年～）
・広島県心臓いきいき推進会議 会長（2020 年～）

シンポジスト

理学療法士 今田 雄二郎

医療法人微風会 三次神経内科クリニック花の里



今回、フレイル予防の3本柱である「身体活動（運動）」について、私が理学療法士として関わっている介護予防事業の「通いの場」を例に挙げ説明していく。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われていいる。フレイル予防は包括的な視点で考える必要があり、その人を取り巻く環境因子に働きかけることが求められる。健康寿命延伸のために、心と体を動かす環境をいかに提供していくか議論していきたい。

略 歴

2006年3月 広島医療保健専門学校 理学療法学科 卒業
2006年4月 医療法人微風会 ビハーラ花の里病院 リハビリテーション科 入職
2010年6月 医療法人微風会 三次神経内科クリニック花の里 訪問リハビリテーション 異動
現在に至る

シンポジスト

管理栄養士 沖田 富美

医療法人社団千手会 瀬尾医院



私の住んでいる庄原市は県内でも高齢化率が高い。当院では元気で長生きを目指し、健康教室・フレイル予防教室や出前講座に取り組んでいる。食べることは生きること、フレイル予防の食事のポイントや時短・簡単な調理例と、出前講座や地域包括ケアネット会議などに参加して多職種の方と関わって情報共有や連携が重要であると感じたことを伝えたい。院外に出ていくことが増えてきたが、多職種の方と関わる場が少ないと感じている。

略 歴

1981年3月 上戸学園女子短期大学卒業
1981年4月 株式会社一富士 入社
1983年12月 株式会社一富士 退職
1983年12月 瀬尾病院（現 医療法人社団千手会 瀬尾医院）入職
1995年8月 管理栄養士免許取得
2005年5月 日本糖尿病療養指導士認定
2008年11月 人間ドック健診情報管理士認定
現在に至る

シンポジスト

薬剤師 喜多 修文

株式会社ファーマシィ ファーマシィ薬局三次



老年症候群とは、各臓器等の老化による、高齢者に特有のさまざまな症候で、50 以上もの症候があげられる。薬剤が原因で、これらの症候がおこるようなものを、薬剤起因性老年症候群と呼ぶ。ただ高齢者では薬剤とは関係なくもともと老年症候群があるため、薬剤性と気づきにくく、発見が遅れることが特徴。薬剤はしばしばフレイルあるいはその増悪の原因となる。特に高齢者では多剤服用による有害事象が多くなることを念頭に置き、常に薬物療法を見直す必要がある。

略 歴

2001 年 福山大学薬学部生物薬学科 卒業
2001 年 調剤薬局 ファーマシィ薬局 入社
広島（三次地区・福山地区・尾道地区）、京都などで現場勤務
広島中央エリア課長としてファーマシィ薬局三次で主に勤務
現在に至る

シンポジスト

看護師 福間 かおる

一般社団法人三次地区医師会 訪問看護ステーション「スクラム」



日常生活においてフレイルを予防・改善し、住み慣れた我が家でいつまでも自分らしく、自立した生活が送れるよう支援するのが訪問看護師の役割となります。その中で、フレイルを予防していくためのポイントの一つに口腔・嚥下機能のケアが挙げられます。適切にケアをすればおいしく食べる事ができ、その先にはいつまでも元気で健康に過ごす事にも繋がります。そのために、何をしていけばいいのか、何が必要なのかをお話しさせて頂ければと思います。

略 歴

1994 年 3 月 広島県立三次看護専門学校 卒業
1994 年 4 月 双三中央病院（現市立三次中央病院）入職
2015 年 3 月 市立三次中央病院 退職
2015 年 4 月 三次地区医師会 訪問看護ステーション「スクラム」入職
現在に至る