

# NewsLetter

第18号 2023.5



日本サルコペニア・フレイル学会  
Japanese Association on Sarcopenia and Frailty

## 第10回日本サルコペニア・フレイル学会大会開催にあたって



### Muscle in Motion!

2023年11月4日[土]-5日[日]

御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター

この度2023年11月4日（土）・5日（日）に第10回日本サルコペニア・フレイル学会大会をお茶の水ソラシティカンファレンスセンター（東京都・千代田区）において開催することとなりました。

私は泌尿器科医で男性医学、特に男性の内分泌学を専門としております。泌尿器科の「泌」は分泌の泌で、主にテストステロンの分泌とその異常を泌尿器科医は担当しております。テストステロンは男性、そして閉経後女性の骨と筋肉を維持することはよく知られています。テストステロンの分泌は必ずしも加齢により低下するわけではありませんが、社会参画や運動量、体組成の影響を受けます。そしてテストステロン値の低下はメタボリック症候群や認知症、うつ病のリスクを高めると同時にサルコペニアを引き起こす主たる原因の一つになります。従ってフレイル・サルコペニアの予防、治療にテストステロンは極めて重要なホルモンです。



第10回日本サルコペニア・フレイル学会大会長  
順天堂大学大学院  
泌尿器外科学講座 教授

堀江 重郎

そこで第10回のテーマは『Muscle in Motion!』としました。筋肉という臓器の生理、病理、薬理が最近さらに明らかになってきた中で、筋肉のwellbeingについて、医師、歯科医師、保健師、薬剤師、理学療法士、栄養士、健康運動指導士、基礎研究者などサルコペニア・フレイルに関わる様々な分野の方々が最新の技術や情報を共有・交流し、この分野の発展に寄与することを願っております。従来の学会の形式・内容を踏襲しながら、第10回は栄養について深掘りをできればと考えております。会場は交通至便なお茶の水に設けました。3年に及んだ新型コロナウイルス感染症も漸く終息へと向かっております。ぜひ会場での対面のディスカッションを楽しんでいただければ幸いです。

何卒、多大な御支援、御賛助を賜りますようお願い申し上げます。



sola city Conference Center  
ソラシティカンファレンスセンター



# Independent Ageingのお知らせ

2023年10月13日(金)～15日(日)の3日間にわたり、Aichi Sky Expo（愛知県常滑市）において『Independent Ageing Expo and Convention』を開催することになりました。

言うまでもなく、世界中で平均寿命が延びるにつれ、質の高い生活を追求することは、あらゆる年齢層において重要となってきました。高齢期においても自立した日常生活を送り、日常生活能力を維持しながら家族や地域コミュニティ、社会システムとのつながりを保ち、生き生きとした生活を送るためには、革新的かつ独創的なソリューションはもちろんのこと、網羅的・包括的なアプローチが必要不可欠です。

本イベントは、テーマを「産学官連携によるIndependent Ageing（高齢者の自立）」とし、B2Bを中心とした商業展示会と専門家による講演会を組み合わせた情報共有の場を提供することで、増加の一途をたどる高齢者の自立をサポートする革新的なソリューションとテクノロジーを発表する機会を設けることを目的としております。また、展示会と並行して、選りすぐりのテーマからさまざま講演やセッションを開催し、重要な社会課題（経済、労働、医療、環境、パンデミックなど）と高齢化との関連性について理解を深める機会を提供する予定です。

参加者は広く、地域在住高齢者、企業の経営者はもちろん、医療、介護、銀行・金融、保険、旅行、娯楽、小売、クリエイティブ産業、政府・行政、その他の高齢者向けサービス産業などさまざまな領域より約2600名の参加を見込んでおり、学会員各位におかれましてもふるってご参加のほどよろしくお願い致します。

<https://independent-ageing.kenes.com/ja/home%E6%97%A5%E6%9C%AC%E8%AA%9E/>



日本サルコペニア フレイル学会 代表理事  
国立長寿医療研究センター 理事長  
荒井 秀典

## サルコペニア・フレイル指導士認定合格者のご報告

◆2022年度 サルコペニア・フレイル指導士の認定合格者について

2022年10月1日～11月30日に、サルコペニア・フレイル指導士の認定申請を受け付けました。認定審査を希望された会員のうち、53名の方がサルコペニア・フレイル指導士として合格し、理事会で正式に認定が承認されましたのでご報告いたします（表：職種別人数）。

職種	人数（人）	職種	人数（人）
医師・歯科医師	22	理学療法士	18
看護師・保健師	3	作業療法士	4
管理栄養士	0	言語聴覚士	1
薬剤師	1	健康運動指導士	3
歯科衛生士	0	介護支援専門員	0
介護/社会福祉士	1	その他	0



日本サルコペニア・フレイル学会認定指導士制度委員会 委員長  
国立長寿医療研究センター  
佐竹 昭介

# 「渋谷フレイル予防フェア」での指導士活動報告

2022年12月15日に東京都渋谷区本庁で行われた渋谷フレイル予防フェアに参加させていただきました。基調講演やパネルディスカッション、eスポーツなどが開催される中で私はフレイルチェックブースにて、フレイルリスクや、セルフチェック結果についての説明をいたしました。こういったセルフチェックに基づいた相談は、ご自身の体力や生活を示すことが前提にある以上、なかなか人が集まらないのではないかと感じていましたが、開催されるやいなや列をなすほどの盛況さで、参加者の熱意やフレイルに対する意識の高さを感じました。フレイルリスクは大きく3つに分けて評価しますが、今回の参加者においては、体力面・栄養面に比べ、社会的な面に不安を抱える方が多くみられ、ご近所関係が希薄、といった都内を生活区域としている方の特徴が表れているように思いました。

地域住民にこのようなフェアに参加していただくことこそ、フレイル予防に必要な社会参加のひとつでありますし、住民の外出意欲を引き出し、そして人が人を呼ぶような地域ごとのイベントの創出が重要と改めて感じました。私は普段病院勤務のため、とくに今回のような機会は貴重な経験でありました。今後もフレイル指導士として院内外に貢献できるよう精進してまいります。

今回のフェアへお声がけ頂き誠に有難うございました。



埼玉県済生会加須病院  
リハビリテーション科  
理学療法士  
石田 泰樹

令和4年12月15日、渋谷区庁舎で行われた「渋谷フレイル予防フェア」にサルコペニア・フレイル指導士として参加しました。

会場は簡単な操作でプレイできるeスポーツ、MR技術を利用した脳トレ、ボッチャ体験、歩行姿勢測定、オーラルフレイルの予防方法を知ることができるブースなど多岐に渡り、どれも盛況でした。国立長寿医療研究センターの荒井秀典先生の基調講演、荒井先生、大妻女子大学の川口喜美子先生、牧田総合病院地域ささえあいセンターの澤登久雄先生のグループディスカッションは同時生配信も行われ、世間のフレイルに対する関心の高さを感じました。

私はフレイルチェックブースにて、個別にフレイルチェックについての説明や結果を分析してアドバイスを行いました。将来的にフレイルにならないか、生活の中で気になっていることなどをチェックリストに基づき、やりとりしながら対応策を一緒に考えさせていただきました。多く聞かれた不安には「コミュニケーション機会の減少」、「体重の減少」、「つまずきや転倒頻度の増加」が散見され、COVID-19の影響を多く受けている印象を受けました。予想を上回る多くの方にご参加いただき時間が足りないぐらいでした。

こうした場に来ることができない人は潜在的に多くいるとも感じ、指導士が地域で担う役割は多くあるのではないかと考えました。わずかな時間でしたが、イベントに参加でき貴重な経験となりました。関係者の皆さまに厚く御礼申し上げます。

今後も地域に寄り添う活動を軸にしながら、指導士が活躍の場を拡げることができるよう、派遣事業などに尽力していきたいと思っております。



医療法人真正会 霞ヶ関南病院  
リハビリテーション部  
言語聴覚士  
寺崎 城弘

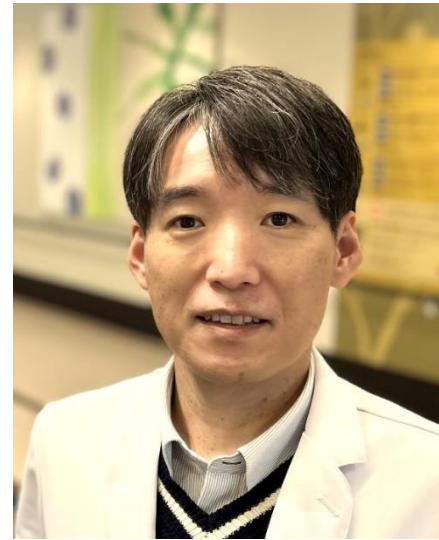


# 学会参加報告

## 第13回ICFSR(International Conference on Frailty and Sarcopenia Research)

第13回ICFSR(International Conference on Frailty and Sarcopenia Research)が2023年3月22日～24日にフランスの旧都市トゥールーズで開催されました。会場は、世界遺産の一つ「フランスのサンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」の建造物であるHôtel-Dieu Saint-Jacquesであり、日本では味わうことができない趣き深いクラシックな会場でした。9つのシンポジウムが企画され、住民コホート・介入研究から臨床研究、基礎研究まで幅広いテーマで盛り上がっていました。対面式の開催でおよそ300名の参加者で賑わいました。当日はインターネットを通じたライブ視聴も整備されていました。

アジアからは、荒井代表理事が企画した“Innovative frailty and sarcopenia research update from Asia”というトピックのシンポジウムが、2日目の午前中に行われました。Prof. Chenは骨格筋と脳のクロストークと健康長寿について、私はサルコペニアの摂食嚥下障害という比較的新しい嚥下障害の病因・病態について発表いたしました。また、インボディー本社がある韓国からは、Prof. WonがDXA法とBIA法の利点・欠点を再整理したアジアらしい講演がありました。他のシンポジウムに負けず劣らず多くの参加者から質問があり、フレイル・サルコペニア研究に携わる研究者にとって関心の高いシンポジウムとなったと感じられました。国際学会の魅力は、研究者ネットワーク・コネクションが作りやすいことです。国際共同研究に発展する可能性がありますし、日本の研究者との貴重な出会いもあるかもしれません。来年のICFSRはアメリカ・アルバカーキで開催されます。多くの学会員の先生方と現地でお会いしたいと存じます。



国立長寿医療研究センター  
老年内科

前田 圭介



写真：世界遺産内で開催されたICFSR2023

# 論文紹介：呼吸サルコペニアの4学会合同ポジションペーパー

## Respiratory sarcopenia: A position paper by four professional organizations.

(Geriatr Gerontol Int. 2023 Jan;23(1):5-15.)

本でご紹介する論文は、呼吸サルコペニアに関するポジションペーパーです。本ポジションペーパーは、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本呼吸理学療法学会、日本リハビリテーション栄養学会の4学会の承認を得て作成された論文です。

呼吸は呼吸筋 によって行われる重要な機能であり、呼吸筋機能が損なわれると、換気予備能の低下などの深刻な問題が生じます。その結果、運動時の呼吸困難、運動耐性や身体活動の低下に繋がり、予後を悪化させます。

呼吸サルコペニアとは、呼吸筋力の低下と呼吸筋量の低下の共存から定義されます。

呼吸筋力の指標の代表的なものとして、最大呼気圧(MEP)、最大吸気圧(MIP)、最大口腔内圧、最大呼気流量(PEFR)、咳嗽時最大呼気流速(PCF)、吸気鼻腔内圧(SNIP)、超音波検査による横隔膜評価などが挙げられます。呼吸筋力の低下が観察された場合、超音波検査やCTにより呼吸筋量の測定を行います。呼吸筋量が測定できない場合は四肢骨格筋量を代理的に使用します。呼吸機能が低下せず呼吸筋力の低下のみ観察された場合は、呼吸サルコペニアの可能性ありと診断されます。呼吸サルコペニアの診断フローチャートを図に示します。

今後の展望として、呼吸サルコペニアの有病率と予後に関する調査が必要です。呼吸筋量に関しては、測定方法の標準化とカットオフ値の算出、そして簡便に測定を行う方法の開発が必要です。また、運動介入、栄養介入、あるいは併用介入は呼吸サルコペニアの予防、治療に有効であるのか、今後の検証が必要となります。更に、呼吸サルコペニア、全身サルコペニア、サルコペニアの嚥下障害との関係について明らかにする研究も今後期待されます。



熊本リハビリテーション病院  
リハビリテーション部

長野 文彦

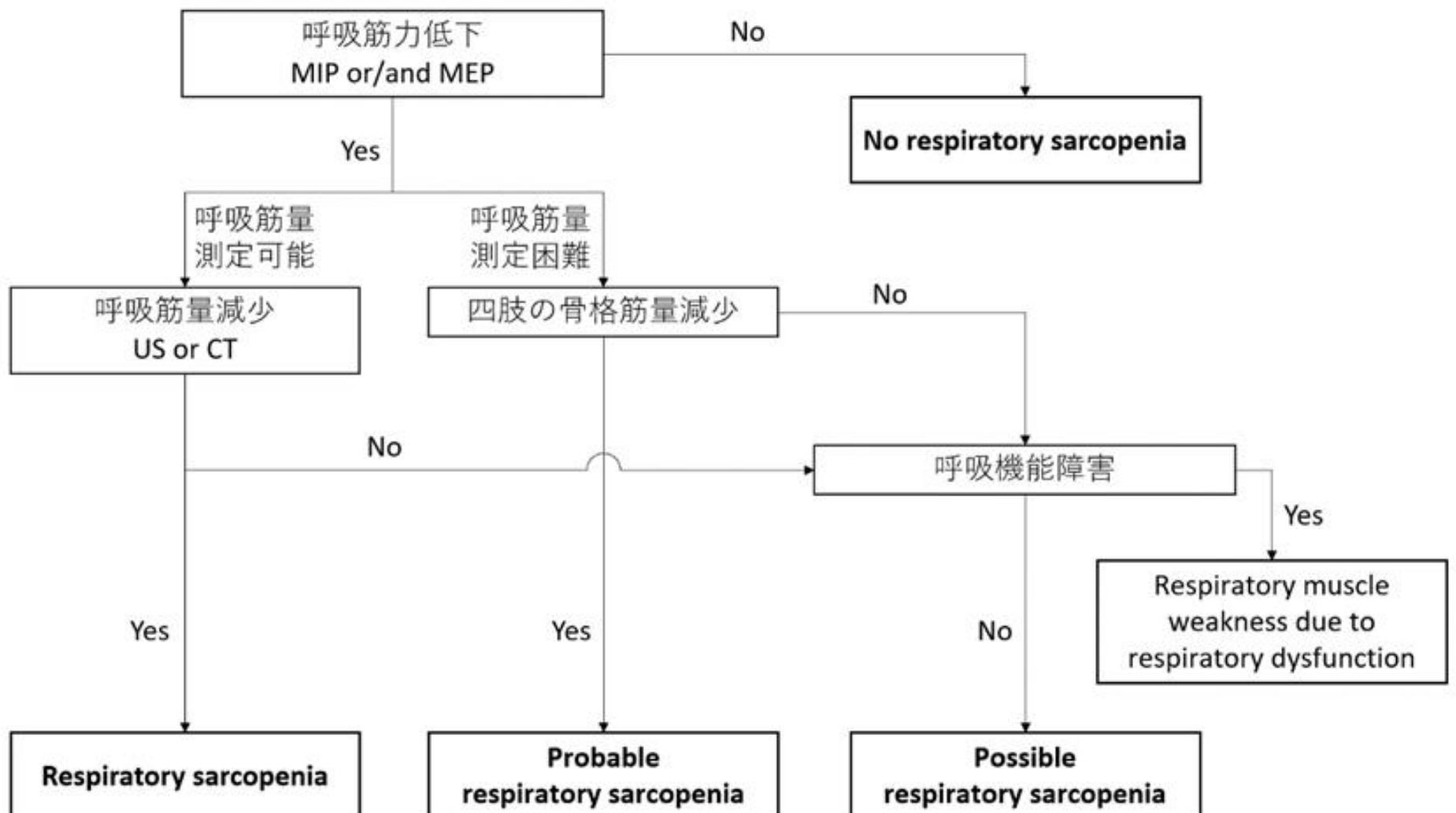


図. 呼吸サルコペニア診断のフローチャート

# フレイル予防のポピュレーションアプローチの紹介

一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構のホームページにフレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言が掲載されていまして、主な内容をご紹介します。高齢者のフレイル予防には、医療だけでなく社会全体で取り組む必要があります。医療現場でのフレイル予防はもちろん重要ですが、地域社会や家庭においてもフレイル予防に取り組むことが必要です。以下、フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言のポイントです。

## 声明：

高齢者が健康で自立した生活を送るためには、フレイル予防に取り組むことが必要です。フレイル予防は、医療現場だけでなく、地域社会や家庭でも取り組む必要があります。高齢者自身が意識し、行動することが必要です。地域の多様な団体や組織が協力して取り組むことが必要です。

## 提言：

地域住民に向けたフレイル予防啓発キャンペーンを行い、高齢者自身が意識して予防に取り組むよう促すことが必要です。

高齢者が自立した生活を送るためには、適切な住環境や交通環境が整備された地域社会の実現が求められます。

フレイル予防には、適度な運動や栄養バランスの良い食事などが重要です。地域住民に向けた運動プログラムや栄養指導の充実が必要です。

地域におけるフレイル予防に取り組むための協働体制を構築することが必要です。



医仁会武田総合病院  
疾病予防センター

黄 啓徳

フレイル予防に取り組むことは、高齢者が健康で自立した生活を送るために不可欠な課題です。地域全体で協力して、高齢者自身がフレイル予防に取り組むことができる環境づくりを進めていくことが求められます。以上の声明と提言を参考に、社会全体での取り組みを進めることが望まれます。

なお詳細は一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構のホームページをご覧ください。また、解説動画やスライド集もありますのでご参考にしてください。

一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構：URL：<https://www.ihep.jp>

## 書籍紹介：リハビリテーション薬剤実践マニュアル

リハ薬剤とは、フレイルの高齢者や障がい者の生活機能やQOLを最大限高めることを目的とした「リハからみた薬剤」、「薬剤からみたリハ」です。薬剤本来の効果以外に、副作用、薬剤相互作用などがサルコペニアやフレイルに影響する場合があります。

そして、薬剤とサルコペニア・フレイルとの関係は一方通行ではなく、身体的な側面や社会的、精神的な側面が薬剤管理に影響を与えることもあります。薬剤の効果適切に発揮させ、またサルコペニアやフレイルの発症や悪化を防ぐためにも、リハと薬剤の相互の側面からアプローチすることが重要です。病態に対する薬剤の効果だけでなく、患者の背景にある機能、活動、社会参加のほか、個人因子や環境因子なども考慮した実践方法を、症例提示も交えて様々な視点や指標とともに解説されています。処方カスケードやポリファーマシーがリハビリテーションにどのような影響を与えているかなど、処方に関する問題を解決するヒントが盛り込まれています。

ICFをもとに全人的な薬剤管理の考え方を示した実践バイブルとして、薬剤師だけではなく、すべての職種で実臨床に役立つ内容となっています。特に、各職種が薬剤師に求めることが提示されており、薬剤師がフレイルやサルコペニアのリハビリテーションにどのように関わればよいか明確になります。比較的新しい概念ではありますが、リハ薬剤とは何か、どの様に実践するか、どの様な効果やメリットがあるのかが非常に分かりやすくまとまった一冊です。



編著者：中道真理子 若林秀隆  
中村直人  
出版社：中外医学社  
発行日：2023年2月



聖マリアンナ医科大学  
循環器内科

鈴木 規雄

# 今後の関連国際学会のご案内



① 4<sup>th</sup> IAGG-AOR (The International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania Regional) Congress 2023 in **Yokohama** on 12-15 June 2023

抄録募集終了

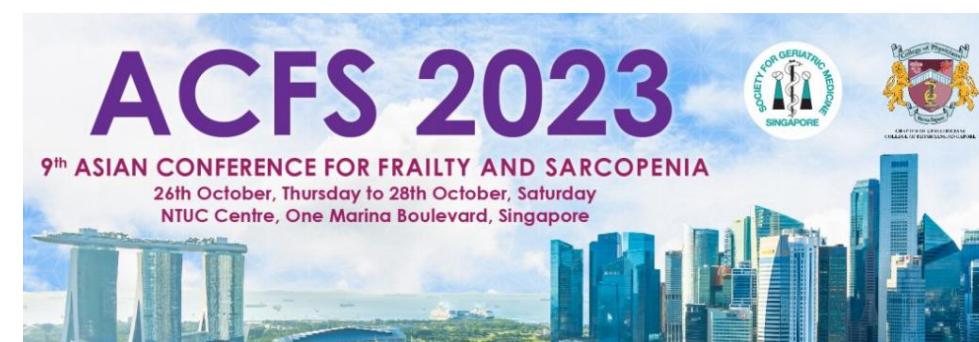
<https://www.iagg2023.org/>



② 16<sup>th</sup> SCWD (Society on Sarcopenia, Cachexia & Wasting Disorders) Conference 2023 in **Stockholm** on 17-19 June 2023

抄録募集終了

<https://society-scwd.org/events/16th-international-conference-on-cachexia-sarcopenia-muscle-wasting/>



③ 9<sup>th</sup> ACFS (Asian Conference for Frailty and Sarcopenia) Conference 2023 in **Singapore** on 26-28 October 2023

抄録締め切り: 2023/7/12

<https://sgms.org.sg/acfs-9/>



④ 14<sup>th</sup> ICFSR (International Conference on Frailty and Sarcopenia Research) Conference 2024 in **Albuquerque** on 20-22 March 2024

抄録締め切り: 2023/12/5

<https://frailty-sarcopenia.com/index.php>



この先、以上の関連国際学会が開催されます。

特に、6月12-15日に開催されます4<sup>th</sup> IAGG-AORは開催地が横浜ですので、参加しやすいと思います。

参加可能な方は是非ご参加ください。