

（寄稿）

NOMURA

「粧（よそお）う」ことからフレイル予防を考える ～フレイルの入り口を抑える化粧療法～

2014 年に日本老年医学会が「虚弱（Frailty）」を「フレイル」と呼ぶことを提唱して以来、確実にその概念は浸透し続けている。現在では、一般の新聞紙上においても、関連する記事を目にする機会が多くなっており、自治体主催のフレイルセミナーも目にする事が多い。フレイルの予防への関心の高さがうかがえる。

東京大学高齢社会総合研究機構が千葉県柏市で行った大規模高齢者虚弱予防研究（柏スタディー）により、フレイルから要介護へ進行するメカニズムが明らかにされたことも、関心を高めた要因の一つといえるのではないだろうか。

柏スタディーによると、フレイルが進行し要介護に陥る要因に、社会とのつながりが密接に関係しているとしている。社会とのつながりが希薄な人ほど、心のフレイルから口腔のフレイル（口を動かす機会の低下などによる）、そして、筋力の低下を伴う身体的フレイルという経過を辿りやすいという。つまり、身体的フレイルに陥り、介護に至るまでには、心のフレイルなどその前兆（フレイルの入り口）ともいえる状態が存在するのである。

実際に柏スタディーによると、運動習慣がある人より、運動習慣はないが文化活動や地域活動を行っている人の方が、フレイルに陥るリスクが低いという研究結果となっている。社会性を保つことが、フレイル予防にいかに重要かが分かる。

フレイル予防には、個人の行動変容を起せなければ、意味がないことは容易に想像がつくと思われるが、化粧にはその行動変容を起させる不思議な力があるという。実際、化粧をした人へアンケートを実施したところ、9 割以上の人から「外に出たくなる」という回答を得た。

本稿は、フレイルに陥る一連の前兆段階に有効な取り組みとされる、社会的フレイル対策としての化粧療法について、資生堂ジャパン株式会社 美容戦略部 ライフクオリティ推進グループ マネージャー 池山和幸氏に寄稿いただいた。

本稿の中では、フレイルの基本概念や、フレイルにはいくつか種類があり、それらが密接に関係していることを解説いただき、そして、データを使いながら、「フレイルの入り口を抑える対策」としての化粧療法について、詳しく解説いただいた。そして最後に、社会的フレイル予防に実践的に取り組んでいる事例も紹介されており、さらには、フレイル対策として今後期待されている保険外サービスについても触れていただいている。

高齢者人口の伸びと労働力不足が深刻化する中、フレイル対策が進めば、要介護者の減少につながり、それが介護職員に時間的余裕をもたらすことで、より質の高いケアにつながることを期待する。

（市川）

2019 年 3 月 18 日

Healthcare note

（No. 19-03）

寄稿者名：
資生堂ジャパン株式会社
美容戦略部
ライフクオリティ推進
グループ
マネージャー
医学博士 介護福祉士
池山 和幸

編集主幹：
野村ヘルスケア・
サポート&アドバイザー
市川 剛志

野村證券株式会社
金融公共公益法人部