

シード・プランニングの「マーケットナビ」シリーズ

# フレイルと予防医学



## 本書のポイント

- ロコモが進行すると、介護が必要になり寝たきり状態から認知症になる可能性がある。
- ロコモ予防にはタンパク質(アミノ酸)と「骨」や「関節」「じん帯」の形成に必要な成分の組み合わせで摂取する。
- 健康長寿(フレイル予防)のための3つの柱①「運動」②「栄養バランスの取れた食生活」③「社会活動への参加」。

## 特別協力

- 一般社団法人ウェルネスフード推進協会
- アクティブシニア「食と栄養」研究会

## 発刊日/体裁/価格

発刊日:2020-9-30  
体裁:A4/64ページ/オールカラー  
発行:株式会社シード・プランニング  
販売価格:1,000円(税込)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器症候群を示し、進行すると介護が必要になり、寝たきり状態から認知症になるケースもあるため、予防や進行の抑制が重要です。

ロコモ予防には、筋肉や骨のもととなるたんぱく質(アミノ酸)の摂取や、「骨」や「関節」「じん帯」の形成に必要な成分を組み合わせ、より効果的になるように工夫する必要があります。

フレイル(虚弱)とは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味し、後期高齢者が激増する現代社会において、フレイル進行への気づきと対応策(治療や予防)が重要です。

フレイルを予防するには適度な「運動」と「栄養バランス」の取れた食生活、「社会活動への参加」が重要とされています。

最近の研究では、特に「社会活動への参加」頻度の低下(「社会性フレイル」)や口腔機能が衰える「オーラルフレイル」も早期の重要な老化のサインとされています。

また感染や発がんにおける「免疫フレイル」なども注目されており、このようなフレイル予防には、栄養バランス(タンパク質の補助)だけではなく、継続可能な運動や社会活動との仕組みと一緒に行動することが重要です。

## 掲載内容

第1部 機能性食品による予防医学 ＜特別寄稿＞	<p>『フレイル対応を目的とした機能性食品の有用性・有効性』 早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 ヘルスフード科学部門 部門長 矢澤 一良先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はじめに</li> <li>2. ロコモからフレイル</li> <li>3. ロコモ、フレイル対策としての運動系・抗疲労系機能性素材の有効活性</li> <li>4. 抗疲労系機能性食品と「筋肉-脳相関」</li> <li>5. ブレインフードとムードフード</li> <li>6. 「免疫力」「抵抗力」</li> <li>7. 機能性おやつ</li> <li>8. おわりに</li> </ol>
	<p>『人生100年時代 -健康長寿の鍵はフレイル予防-』 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 真の地域包括ケアシステムへ：社会システム全体を組み替える必要性</li> <li>◎ 新概念「フレイル」を軸としたパラダイム転換</li> <li>◎ 高齢期における『食力』：食の向上から健康長寿を再考する</li> <li>◎ より早期からの包括的フレイル予防を目指して －高齢者大規模調査研究から新エビデンスを－</li> <li>◎ 健康長寿およびフレイル予防のための3つの柱：三位一体</li> <li>◎ 「総合知によるまちづくり」：エビデンスからいかに地域コミュニティへ</li> <li>◎ おわりに：高齢期の健康づくりの枠組みと科学的検証の課題</li> </ul>
	<p>『フレイルと認知症 -特に認知症予防の視点から-』 桜美林大学 老年学総合研究所 所長 鈴木 隆雄先生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はじめに</li> <li>2. フレイルー特に認知的フレイルについてー</li> <li>3. 認知症予防としての軽度認知障害の重要性</li> <li>4. BDNF と脳機能</li> <li>5. わが国の地域在宅高齢者を対象としたBDNFに関する研究の紹介</li> </ol>
第2部 企業から見たフレイル対策	<p>フレイルに対するスケソウダラの速筋タンパク摂取の有用性 日本水産株式会社</p>
	<p>フレイルの予防・治療への取組み ～プロダクティブ・エイジングの実現を目指して～ 帝人株式会社・NOMON株式会社</p>
	<p>フレイルと還元型コエンザイムQ10(ユビキノール) 株式会社カネカ</p>
	<p>運動サポート素材「オリーブ果実マスリン酸」の健康機能 日本製粉株式会社</p>

### AD INDEX

掲載ページ	広告主名
表2	神鋼環境ソリューション
表2対向	第5回ウェルネスライフジャパン
表3	栄太郎総本舗
表4	nomon

お問い合わせ・ご購入は、

株式会社 シード・プランニング (担当: 笹岡)

〒113-0034 東京都文京区湯島3-14-11 湯島ファーストビル4F

Mail: info@seedplanning.co.jp

Tel: 03-3835-9211 Fax: 03-3831-0495