

フレイル・ロコモ・サルコペニア

フレイルとは、日本老年医学会が「Frailty」の訳語として提唱した言葉です。「健常な状態と要介護状態の間の状態」のことで、適切な対策をとることによって健常な状態に改善することができます。
関連する状態に「ロコモティブシンドローム（ロコモ。運動器の障害による移動機能の低下）」や「サルコペニア（筋肉量の減少に伴う筋力・身体機能の低下）」があり、食事や運動などによって予防・対策が可能です。



状態などを理解する

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
からだの「衰え」は口から 歯と健康の科学：健康寿命を左右する口のケアの最前線（ブルーバックス B-2288）	水口俊介著	講談社	2025. 2	080/フ/2288
地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究・社会保険福祉協会監修 辻哲夫編著	中央法規出版	2021. 4	369. 26/イ
サルコペニアがいろん（ライフサイエンス選書 2025年ブックス 健康寿命をのばし介護を予防するために）	荒井秀典監修	ライフサイエンス出版	2017. 7	493. 18/ア
フレイルのみかた	荒井秀典編	中外医学社	2018. 4	493. 18/ア
図とイラストだからわかるサルコペニア・フレイル	遠藤直人編	クリニコ出版	2019. 11	493. 18/エ
栄養・運動で予防するサルコペニア 新版	葛谷雅文編集 雨海照祥編集	医歯薬出版	2018. 6	493. 18/ク
生活習慣病と健康長寿・フレイル対策（フレイル対策シリーズ 4）	葛谷雅文監修 楽木宏実監修	先端医学社	2021. 2	493. 18/ク
極めに・究める・フレイルと認知症（Kiwameni - Kiwameruリハビリテーション）	國枝洋太著 相澤純也監修	丸善出版	2023. 7	493. 18/ク
サルコペニア診療ガイドライン 201 一部改訂	サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編集	日本サルコペニア・フレイル学会	2020. 4	493. 18/サ
フレイル・ロコモのグランドデザイン	日本医学会連合領域横断的連携活動事業（TEAM事業）「フレイル・ロコモ対策会議」編集	日本医学会連合	2024. 8	493. 18/ニ
フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ（Advances in Aging and Health Research 2020）	柳澤信夫監修 鈴木隆雄監修	長寿科学振興財団	2021. 3	493. 18/フ
イチからわかる！フレイル・介護予防Q&A	山田実著	医歯薬出版	2021. 11	493. 18/ヤ
最新知識フレイルサルコペニア：適切なトレーニングと栄養補給で長く生きるからよりよく生きるへ	吉村芳弘監修・執筆 熊本リハビリテーション病院栄養サポートチーム執筆	日総研出版	2019. 11	493. 18/ヨ
フレイル高齢者、これからどう診る？：そもそもの考え方から現場対応まで、最新フレイル健診にも対応！	若林秀隆編集	羊土社	2020. 9	493. 18/ワ
ロコモティブシンドロームビジュアルテキスト	大江隆史監修 ロコモチャレンジ！推進協議会編集	学研メディカル秀潤社	2021. 12	493. 6/材
ロコモに負けないために：知っておきたい、予防と治療法 改訂版	梶川博著 森惟明著	幻冬舎メディアコンサルティング	2019. 1	493. 6/カ
機能向上のための口腔レク&ケア：楽しみながら誤嚥予防！高齢者の口腔ケアがわかる！（レクリエブックス）		ワンダーウェルネス	2024. 8	497. 9/キ
みんなのスポーツ 43巻5号（通巻473号） 2021年5月号		日本体育社		Z78/17

食事による予防と対策

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
健康寿命をのばす食べ物の科学（ちくま新書 1723）	佐藤隆一郎著	筑摩書房	2023. 4	080/チ/1723
70歳までに脳とからだを健康にする科学（ちくま新書 1778）	石浦章一著	筑摩書房	2024. 2	080/チ/1778
健康になる食べ物と栄養素の教科書：抗がん 抗酸化 免疫力アップ 腸内環境改善 認知症&ロコモ予防	藤原大名著	現代書林	2019. 12	498. 5/フ
年をとったら食べなさい：在宅医療のエキスパートが教える	佐々木淳著	飛鳥新社	2021. 12	498. 59/サ
70歳からのらくらく家ごはん：冷凍食品・市販品・レトルト・缶詰をフル活用	中村育子著	女子栄養大学出版部	2020. 2	498. 59/カ
健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事：低栄養を防ぐ生活習慣のポイントがよくわかる	成田美紀監修 検見崎聡美料理	池田書店	2018. 5	498. 59/ナ
シニアの手間なし栄養ごはん：70代は低栄養を防ぐが勝ち！	米山久美子著 新開省二監修	主婦の友社	2023. 7	498. 59/ヨ
Nutrition care 14巻5号（通巻172号） 2021年5月号		メディカ出版		Z49/105
栄養と料理 89巻9号 2023年9月		女子栄養大学出版部		Z59/4

運動による予防と対策

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
体力の正体は筋肉（集英社新書 0930）	樋口満著	集英社	2018. 4	080/シ1/930
ウォーキングの科学：10歳若返る、本当に効果的な歩き方（ブルーバックス B-2113）	能勢博著	講談社	2019. 1	080/フル/2113
「自立できる体」をつくる：人生100年時代のエクササイズ入門（平凡社新書 918）	湯浅景元著	平凡社	2019. 8	080/ハ1/918
老活の愉しみ：心と身体を100歳まで活躍させる（朝日新書 762）	常木蓬生著	朝日新聞出版	2020. 4	081.06/ア4/762
転ばないからだづくり：楽しくできる介護予防	川崎美織著 田中国彦著	関西看護出版	2008. 12	369.26/カ7
一人でもできるシニアのかんたん虚弱予防体操50	斎藤道雄著	黎明書房	2020. 1	369.26/サ1
寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方：かんたん体操&栄養知識でいつまでも歩けるカラダに！	荒井秀典著	河出書房新社	2016. 5	493.18/アラ
転倒予防のための運動機能向上トレーニングマニュアル	植松光俊編集 下野俊哉編集	南江堂	2013. 5	493.18/ウ1
70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵修一編著	法研	2017. 1	493.18/材
介護予防のための健康トレーニング：毎日元気でいるために！	久野譜也編	成美堂出版	2006. 4	493.18/ク1
家庭でできる転倒予防トレーニング：イラスト図解	隆島研吾著	法研	2021. 1	493.18/タ1
転倒を防ぐバランストレーニングの科学（岩波科学ライブラリー 215）	田中敏明著	岩波書店	2013. 1	493.18/タ1
介護予防のためのウォーキング	中村容一著	黎明書房	2017. 11	493.18/カ1
転ばない歩き方：“自分は大丈夫”の過信が招く、転倒、骨折、寝たきり生活	田中喜代次著 大久保善郎著	マガジンハウス	2011. 7	498.3/タ1
老いない人生の作り方：サクセスフル・エイジング	ダニエル・J. レヴィティン 著 依晶子訳	アルク	2021. 3	498.3/レウ
痛くない! 疲れない! 歩き方の教科書：腰痛、ひざ痛、足首痛、外反母趾…	木寺英史著	朝日新聞出版	2020. 12	498.35/キ1
筋肉の科学知識 体づくり編：健康に生きるための、筋肉の鍛え方（ニュートンムック）		ニュートンプレス	2021. 9	780.19/キ1
介護予防に効く「体力別」運動トレーニング：現場で使える実践のポイント（コツがわかる本）	中村容一著	メイツユニバーサルコンテンツ	2020. 8	780.19/カ1
人生を変える筋トレ：世界のビジネスエリートの常識	谷本道哉著	総合法令出版	2019. 5	780.7/タ1
最高のラジオ体操：一生動けるカラダをつくる！	青山敏彦著	朝日新聞出版	2019. 7	781.4/ア1
老化防止の簡単筋トレ体操1・2・3!! ボールトレーニング初級編：健康運動指導士が実演する!!	新沼垂矢子出演 磯田あけみ出演	グラフィージ (制作)	[2005.10]	498/□
老化防止の簡単筋トレ体操1・2・3!! ゴムバンドトレーニング初級編：健康運動指導士が実演する!!	新沼垂矢子出演 磯田あけみ出演	グラフィージ (制作)	[2005.10]	498/□

インターネット情報

- ・食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 [厚生労働省]
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html
- ・「食べる」からつながる食支援ガイド [静岡県]
https://www.pref.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/024/536/syokushien_guide.pdf
- ・フレイル研究部 [国立研究開発法人国立長寿医療研究センター]
<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/frailty/>
※「健康長寿教室テキスト」や「各種ダウンロード」で資料が公開されています
- ・フレイル予防 [公益社団法人東京都医師会]
<https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>
- ・健康長寿ネット [公益財団法人長寿科学振興財団]
<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>
※サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームの解説があります