

**健常若年者の体力評価：
フレイル・ロコモ・サルコペニア診断基準を活用した包括的視点**

安田智洋^{*,1)}

¹⁾聖隷クリストファー大学

【目的】サルコペニア研究は高齢者を対象とするものが大半だが、日本の健常若年女性の約 36%はプレサルコペニア（骨格筋量のみがカットオフ値）に該当するという報告がある。介護予防として、サルコペニア対策以外にもフレイル・ロコモティブシンドローム（ロコモ）対策の重要性も示され、これらは相互に関連し合うが、複合的な評価から研究されたものは極めて少ない。本研究では、これら 3 つの標準的な診断基準を用いて健常若年者を包括的に評価し、若年期から実施すべき適切な介護予防対策を検討することにした。

【方法】健康な大学生（男 14 名 [19 歳、168cm]、女 38 名 [平均：18 歳、157cm]）を対象とし、フレイル（日本版 CHS：体重減少・筋力低下・疲労・歩行速度の低下・身体活動の低下）、ロコモ（ロコモ度テスト：立ち上がりテスト・2 ステップテスト・ロコモ 25）、サルコペニア（AWGS：握力・歩行速度・骨格筋指数）の診断基準を用いた。

【結果】男女を対象に各診断基準を用いた結果、（プレ）フレイルは 50%と 45%、ロコモは 0%と 21%、（プレ）サルコペニアは 14%と 16%が該当した。

【結論】フレイル・ロコモ・サルコペニアについて若年期の男女を比較した結果、（プレ）フレイルは若年男女でも多く該当すること、また、ロコモの割合は男女で大きな差が生じ、女性で該当しやすい可能性が示唆された。

学会発表

○安田智洋「健常若年者の体力評価：フレイル・ロコモ・サルコペニア診断基準を活用した包括的視点：予備研究」第 7 回 日本サルコペニア・フレイル学会大会（東京、2020.12.1-15）