

「コロナ自粛、増えたフレイル 社会参加が減少、筋力・活力の低下進む」

新聞名:朝日新聞朝刊 2023年6月25日掲載

「「若い」高齢者、増えた? 社会参加増え、要介護リスク低下」

新聞名:朝日新聞夕刊 2024年6月4日掲載

「1日9000歩 健康寿命↑ 京都府立医大 AI指標で分析」

新聞名:河北新報朝刊 2024年5月3日掲載

「口腔機能低下 転倒リスク↑ 大阪公立大が調査」

新聞名:河北新報朝刊 2024年6月 29日掲載

## インターネットで調べる

1.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/000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000089299_00002.html)

2.フレイル予防に取り組みましょう (宮城県)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/chouju/fureiruyobou.html>

3.身近な生活の場等で医療専門職がフレイルチェックを実施しています (仙台市)

<https://www.city.sendai.jp/kaigo-suishin/kurashi/kenkotofukushi/korenokata/kaigoyobo/orikumi/outreach.html>

## レファレンス受付先

市民図書館	仙台市青葉区春日町2-1 TEL:022-261-1585
広瀬図書館	仙台市青葉区下愛子字観音堂5 TEL:022-392-8421
宮城野図書館	仙台市宮城野区五輪2-12-70 TEL:022-256-7361
榴岡図書館	仙台市宮城野区榴岡 4-1-8 4F TEL:022-295-0880
若林図書館	仙台市若林区南小泉 1-1-1 TEL:022-282-1175
太白図書館	仙台市太白区長町 5-3-2 TEL:022-304-2742
泉図書館	仙台市泉区泉中央 1-8-6 TEL:022-375-6161

2025年3月

# フレイルについて調べる

「フレイル」に関する調べ方ガイドです。図書館で所蔵する様々な資料やツールから情報を入手することができます。

## キーワード・件名で調べる

資料検索端末(OPAC)や各種データベースを検索する際に利用するキーワードなどの例です。

フレイル 健康寿命 長寿法 介護予防 転倒予防 長寿食  
シニアライフ 老年医学 高齢者(体操、トレーニング、生きがい、社会参加) など

## 事典や辞書などから調べる

『日経キーワード』 2025-2026 日経HR編集部／編著  
日経HR 2024年

『社会福祉小六法』 2024 ミネルヴァ書房編集部／編 ミネルヴァ書房 2024年

『高齢社会白書』 令和6年版 内閣府／編集 日経印刷 全国官報販売協同組合(発売) 2024年  
p177-195 高齢社会対策大綱について

## 関連資料の一例

『今からでも遅くない!70歳からのハローワーク』 活躍できる仕事が見つかる! 金澤美冬／監修 PHP研究所 2024年

『ゆるくつながる』 笑いで広がる共感とコミュニティ 田久朋寛／著 春陽堂書店 2022年

『人生100年時代を豊かに生きる』 ヨタヘロしても七転び八起き 橋口恵子／著 坂東眞理子／著 ビジネス社 2024年

『ゆうゆうシニアライフご指南帖』 健康・趣味・ボランティア・田舎暮らし 読売新聞生活情報部／編 生活書院 2007年

『家でも外でも転ばない体を2ヶ月でつくる!』 寝たきりの大きな原因である転倒・骨折をこの方法で防ぐ 安保雅博／著 中山恭秀／著 すばる舎 2021年

『今日からできるフレイル対策』 在宅時代の落とし穴 飯島勝矢／著 KADOKAWA 2020年

『極めに・究める・フレイルと認知症』 國枝洋太／著 相澤純也／監修 丸善出版 2023年

『イラストでわかる高齢者のからだ図鑑』 kei／著 長島佳歩／著 稲川利光／医学監修 メディカル・ケア・サービス 2024年

『高齢期を楽しむ脳と体づくり』「ストレス・フリー」が健康寿命を延ばし認知症を防ぐ 後藤文夫／著 中央公論新社 2022年

『せんぶわかる高齢者のリハビリ事典』 脳神経・骨・関節、内科系のリハビリを図解 進め方と注意点が図解でわかる 宮越浩一／監修 成美堂出版 2024年

『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年

『口腔トレーニング』 フレイルを予防して、美しく、健康に。 後藤真由子／著 阿部出版 2024年

『92歳、栄養学者。ただの長生きではありません!』 生涯現役のための健康長寿生活 香川靖雄／著 女子栄養大学出版部 2024年

『ハーバードが教える最高の長寿食』 満尾正／著 朝日新聞出版 2023年

## 論文を調べる

### 1. 国立国会図書館サーチ(NDL SEARCH)

国立国会図書館の所蔵資料やデジタル資料を検索したり、閲覧やコピーを申し込んだり、様々なサービスが利用できます。また、国立国会図書館とデータ連携している全国の図書館の所蔵資料を検索できます。

<https://ndlsearch.ndl.go.jp>

### 2. CiNii(NII 学術情報ナビケータ[サイニイ])

論文、図書、雑誌や博士論文などの学術情報で検索できるデータベース・サービスです。

<https://ci.nii.ac.jp>

### 3. 医中誌 Web

国内発行の、医学・歯学・薬学・看護学及び関連分野の定期刊行物、延べ約7,000誌から収録した約1,200万件の論文情報を検索できます。※検索できるのは論文の基本情報(タイトル・著者名・収載誌名)と一部の抄録になります。

<https://www.jamas.or.jp>

### 「フレイルとは」 荒井秀典／著

雑誌名: The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine 60巻10号 2023年 p838-842掲載

### 「人生100年時代～健康長寿と幸福長寿の両方の実現のために～」 飯島勝矢／著

雑誌名: AUDIOLOGY JAPAN 67(4) 2024年 p229-237掲載

### 「健康寿命の延伸を目指した食生活・食べ方の工夫～フレイル予防の観点から～」 柳澤幸江／著

雑誌名: 日本家政学会誌 73巻10号 2022年 p621-629掲載

## 新聞を調べる

### 1. 各図書館で収集している新聞

仙台市図書館ホームページをご覧ください。

[https://lib-www.smt.city.sendai.jp/page\\_id202/page\\_id205](https://lib-www.smt.city.sendai.jp/page_id202/page_id205)

### 2. 河北新報マイクロフィルム

明治30年1月分(欠号あり)から市民図書館4階で閲覧できます。

### 3. 検索データベース

各館に設置している専用の端末を使って、新聞の閲覧ができます。

河北新報データベース (1991(平成3)年8月1日から)

朝日新聞クロスサーチ (1985(昭和60)年から)

日経テレコン (日本経済新聞、日経産業新聞など)

