



フレイルを予防しよう!

No. 3
2019.

フレイルチェック ～ ニュースレター ～



※高知県仁淀川町 記事はP2



※福岡県上毛町 記事はP3



※東京都文京区



※東京都東村山市

飯島先生からの応援メッセージ

皆様、フレイルチェック活動に日々取り組んで下さり、ありがとうございます。お陰様でフレイルチェック活動を導入して下さっている自治体が68自治体まで増えてまいりました。今後も個々の自治体の皆様で話し合い、独自性のある工夫も盛り込み、頑張ってください。

来年度から「フレイル健診」が始まることなどがニュースでも取り上げられており、フレイルの概念がより一層注目を集めております。これもフレイルサポーター、フレイルトレーナー、自治体の皆様が日々フレイル予防に取り組んで下さるおかげです。これからもより一層の広がり、深みをもって、フレイルチェックと一緒に地域を元気にしていきましょう！

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢



～自治体からのお便り～

- 高齢化率全国9位の**高知県仁淀川町**からのお便り
- **福岡県上毛町**から介護予防体操制作のご紹介

～東京大学からの研究レポート～

- フレイルチェック後の**グループディスカッション**が参加者の意識と行動を変える？
- フレイルチェックにおいて**ハイリスク者**に気づくには？
- ハイリスク者への**アプローチ**はどのようにしていますか？

高齢化率全国9位の 高知県仁淀川町です！



「仁淀川ブルー」と呼ばれる仁淀川の水の中写真

仁淀川町は、高知県の北西部、愛媛県との県境、町の中央に「仁淀ブルー」と称賛される清流仁淀川が流れ、高知市から車で約1時間10分の距離にあり、川沿いのV字渓谷に150地区の集落が散在し、町の総面積の約89%は山林で占められ、人口5259人、高齢化率54.36%、2015年10月時点では全国9位、75歳以上の高齢者が35.0%を占める町です。

～なぜ、そんなに急ぐのか？～



導入部分を学生服姿で説明し、会場は和んだ雰囲気になります。

6月に東京大学の神谷先生をお招きし「フレイル予防講演会」を開催し、111名の参加者があり、参加者アンケートの65%の方が、フレイルチェックを受けたいやサポーターになりたいとの結果を受け、住民の関心の高さに驚き、「高齢率全国9位の町」だからこそ、一日でも早く町民の方に「フレイル」を知っていただき、健康寿命を伸ばしていただくため、6年後の自分の「元気な姿」が描けるよう「フレイル予防2025」と銘打ちスタートしました。

7月には和歌山県紀の川市のサポーターさんたちの御協力により第1回サポーター養成研修を行い、20名のサポーターが誕生し、12月にも町内2カ所で神谷先生による「フレイル予防講演会」を開催し、令和元年度中に40名のサポーターの誕生を目指しております。

☆仁淀川町スタイル☆

「●シールを ●シールへ」

フレイル高齢者福祉担当、健康づくり担当、地域包括支援センター、保険者の各部門で共有する会を開催し、保健師チェックの結果は、庁内で月に1度、が要となり健康課題の明確化を行い、その上で、既存の関連事業との調整を進めます。



神谷先生と共に第1回フレイルサポーター集合写真

必要に応じ、高齢者に対しては個別的支援（ハイリスクアプローチ）を行い、低栄養防止・重症化予防のため地域包括支援センターの保健師等により、訪問相談や保健指導を行います。

また、地区の健康課題がフレイルチェックによりわかるため、健康づくり担当の保健師等によりその地区の集会所で、健康課題に応じた健康教育や健康相談を行うポピュレーションアプローチを行い、「●シールを●シールへ」を庁内スローガンに「フレイル予防2025」に取り組んでおります。

こんにちは！福岡県 上毛町です



プロジェクト会議での練習withこうげマン

上毛町での介護予防体操の制作についてご紹介します。

上毛町は、福岡県の東端に位置にする人口8千人弱の中山間地です。

平成29年から健康寿命の延伸を目指し、フレイル対策事業への取り組みを始め、その一環として、特に体力づくりが必要とされる住民に対して、気軽に楽しく取り組める体操を開発して提供することを計画しました。



プロジェクト会議での協議

平成30年から体操づくりに取り掛かり、認知症初期集中支援チームのサポートを委託している豊前市の大川病院に「動作」を、上毛町出身のバリトン歌手「新見準平」さんに音楽を、そして全体の総括を九州共立大学の「青山優子」先生にお願いしスタートしました。

体操のイメージは、上毛町の地域づくりキャラクター「こうげマンの1日」をテーマに作成することとし、プロジェクト会議を5回、ワーキング会議など行い、体操の原型は完成しました。

今年度は、その体操を映像化して町民に配布する予定です。DVDの中身として、本編（立位、座位）と、サブ編（口腔体操、筋肉体操、親子体操、童歌体操）を収納します。

このDVDが完成すれば、サロンや介護事業所、学校、保育所などに配布し普及啓発に努めていきます。



飯島先生の講演会（20181101）で披露しました。

上毛町は
「九州一ひとに優しいまち」づくりを進めています。

上毛町役場 長寿福祉課



福井県でサポーター交流会と トレーナー交流会が実施されました！



今年度、福井県では全17市町にフレイルチェックが導入されました。県庁主導で市町の枠を超えた交流会が開催され、サポーター同士やトレーナー同士のつながり強化が図られています。



福井県のマスコットキャラクター「はびりゅう」も、フレイル予防Tシャツ（県庁職員手作り）を着て応援！



活動の喜びや日頃抱えている悩みを共有できる貴重な機会になりました。フレイルチェックを県レベルで展開している福井県ならではの取り組みです！

～東京大学からの研究レポート～ （詳しくは次ページから）

1. **フレイルチェック後に新たな試みグループディスカッションを導入。**
フレイル予防に役立つ行動がより長く実施されるように！
2. **フレイルチェックで赤信号8つを超えると要介護認定のリスクUP。**
特に「椅子立ち上がり」「握力」「滑舌」に赤信号が灯った人は要注意！
3. **フレイルチェックで分かったハイリスク者へのアプローチ体制づくり。**
サポーターや専門職（栄養・口腔・運動）の支援につなぐ仕組みを創る！

フレイルチェック後のグループディスカッションが参加者の意識と行動を変える？

フレイルチェック直後に行える新たな試み（グループディスカッション）を考案し、その効果を検証しました。

グループディスカッション

- 参加者6名程度のグループをつくり、それぞれにサポーター1～2名がつく。
- はじめに、参加者一人ひとりがメモ用紙に記入する。
- その後、書いたことを発表し合う。
- サポーターが盛り上げる。



本日の結果でとくに気になったことは何ですか？

例. 片足立ち上がり
ができなかった。

例. 片足立ち上がりを
青シールにしたい。

例. 毎日寝る前にスク
ワットを10回やる。

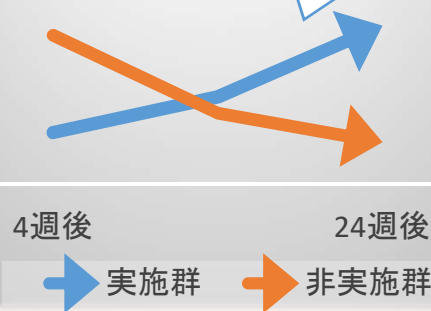
2018年6～7月、千葉県柏市、神奈川県茅ヶ崎市および厚木市のフレイルチェックに参加した方を2つに分け、そのうち一方がグループディスカッションを実施しました。その後の2つのグループの意識・行動の変化を24週にわたって比べました。その結果、**フレイルチェック後のグループディスカッションが、参加者の意識や行動（とくに口腔と運動に関する行動）の変化をより長期的に後押しする**可能性が示されました。柏市では、フレイルチェック後にグループディスカッションを毎回実施しています。あなたの街でもとり入れてみてはいかがでしょうか？

グループディスカッション参加者の声

- 積極的に肉料理などを献立にとりいれ、健康維持を心掛けるようになりました。
- よく噛むようになりました。
- 自分でみがききれない所もあるので、たまには歯医者さんでそうじていただくようになりました。
- 定期的にスポーツジムのプールやジムに行くようになった。
- 気持ちはあっても行動できなかった自分が行動できるようになりました（ロコモ教室へ）。
- 私は一人なのでなるだけ外に出るようになりました。

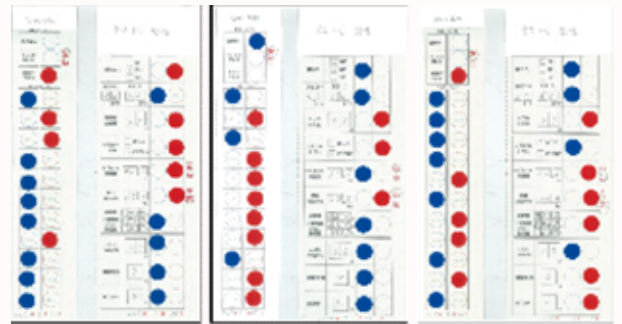
グループディスカッションを行った方のほうが、フレイル予防に役立つ行動をより長く実施！

多↑フレイル予防行動↓少

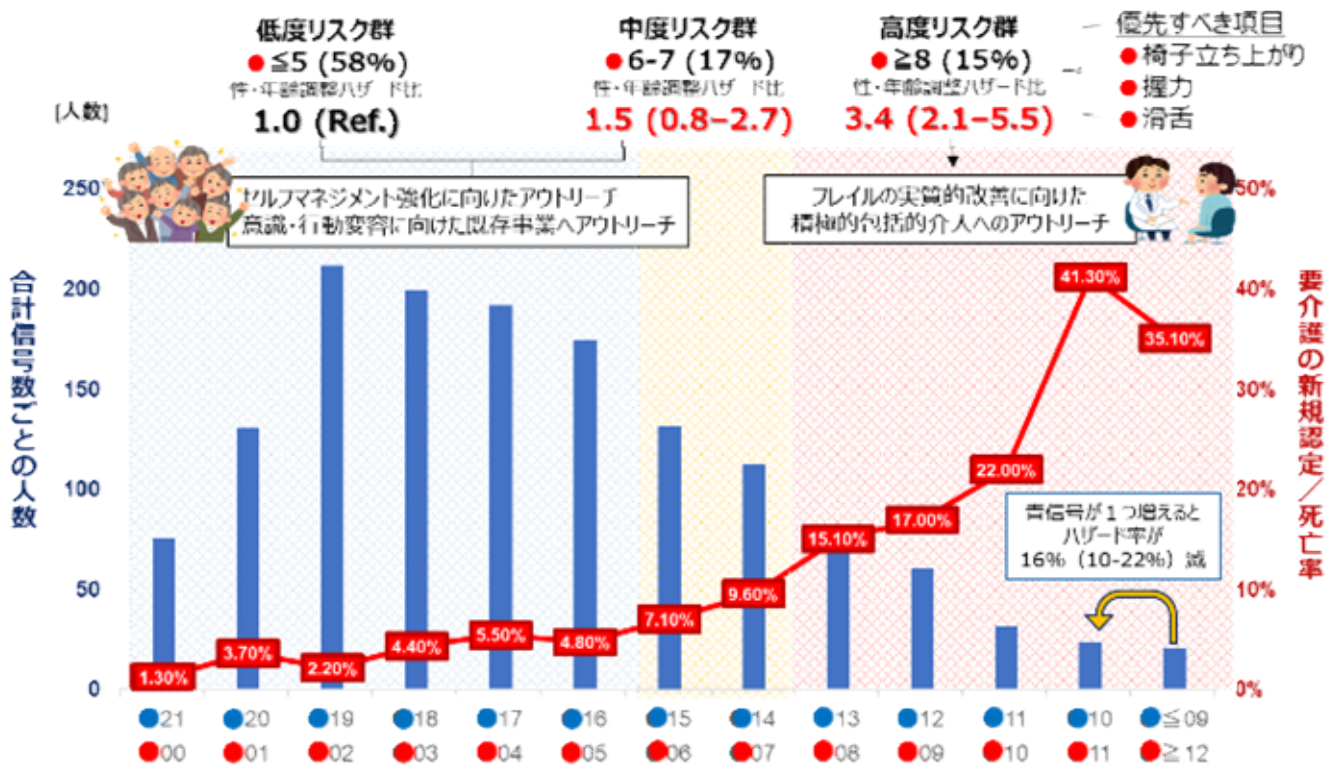


フレイルチェックにおいて ハイリスク者に気づくには？

フレイルチェックはフレイル予防に対する早期の気づきの場です。しかしながら、参加者の中には右の図のように、赤信号数が多く、**より特別な対応が求められる「ハイリスク者」**がいるはずで、どこに注目すれば良いのでしょうか。



- 今回、千葉県柏市で開催されたフレイルチェックに参加した自立高齢者を最大4年と半年間、その経過を追ってみました。
- 合計**赤信号数が8個**を超えていた人は、年齢等を加味しても介護新規認定になるリスクが高く、認定までの猶予期間も短いことがわかりました。
- 特に**「椅子立ち上がり」「握力」「滑舌」**に赤信号が灯った人は**要注意！**
- 一方で、**赤信号数を1つでも減らすことで、介護新規認定リスクが軽減**することもわかりました。



上の図は、フレイルチェックの信号数と要介護新規認定率／死亡率との関係を表してします。赤信号数が8個を超えた「ハイリスク者」には、自治体の既存の資源を活用した特別な対応が必要です。柏市のように、市の既存のデータとフレイルチェックを比較することで、様々なことが見えてきます。

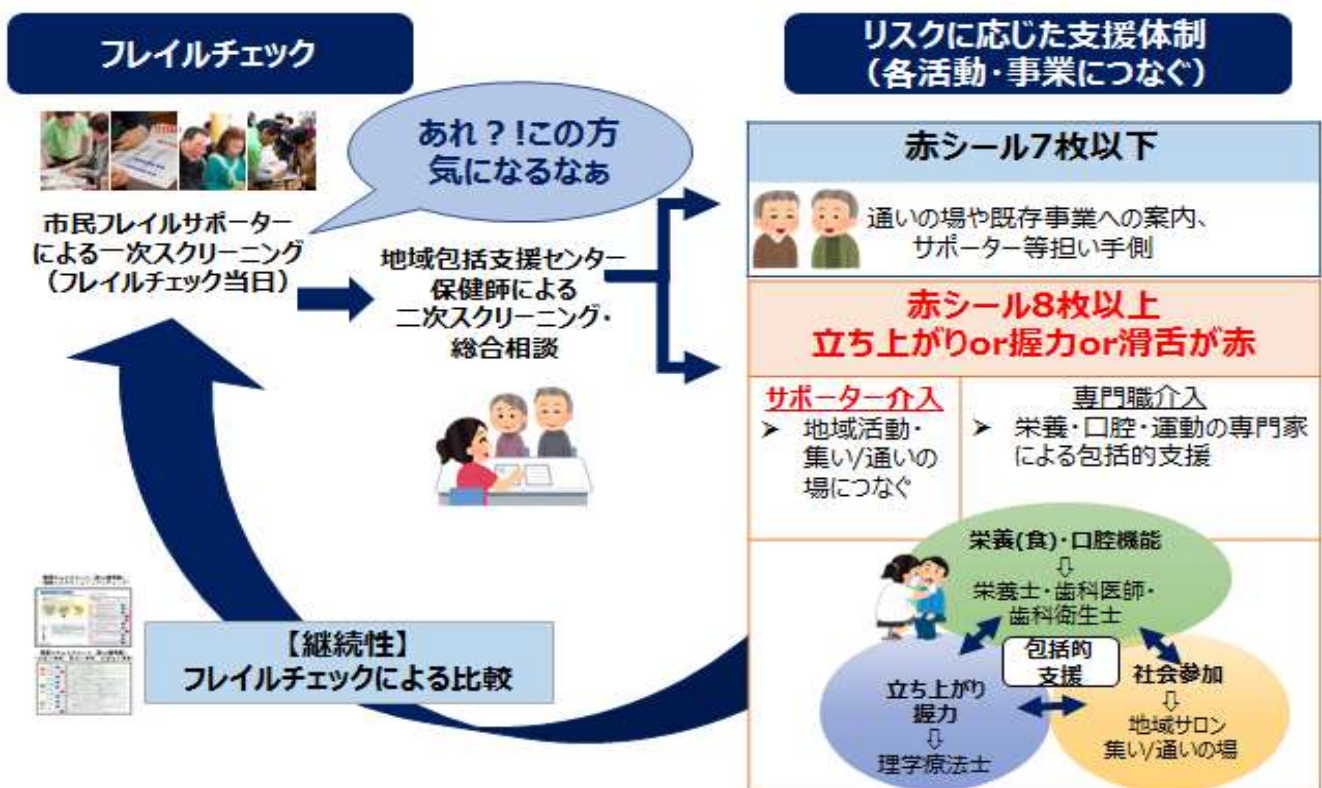
ハイリスク者へのアプローチは どのようにしていますか？

フレイルチェックの場では、ハイリスク者（赤信号数が8個以上）は全体の約**15%**存在していることがわかってきました。これらのハイリスク者は、フレイルにならないようにするためのサポートが必要です。

みなさまの自治体ではこのようなハイリスク者に対しては、これまでどこにつなぎ、どのようなアプローチをしてきましたか？なかなかアプローチができない、どうしたらアプローチできるのか**悩んでいませんか？**

ハイリスク者は、身体的なフレイルだけでなく、心理的・社会的**フレイルが重複している可能性**があります。このような参加者に対して、必要なサービスに適切につながる体制づくりを、**千葉県柏市**と**東京都西東京市**を介入のモデル自治体として、厚生労働省の老人保健健康増進等事業を実施しております。この事業は、ハイリスク者へのアプローチを考えるために、**以下のような仕組みを創る**ためのものです。

ハイリスク者へのアプローチ体制



この事業は、**モデル自治体だけで完結するものではなく**、その他の自治体においてもハイリスク者を次のステップにどのようにつないでいるのか、今後の調査・共有をさせていただき、ハイリスク者をつなぐ体制をすべてのフレイルチェック導入自治体の**皆さまと共に創っていきたい**と考えています。

お知らせ

1. アンケート調査ご協力をお願い

2019年12月～2020年1月、フレイルサポーターの方へのアンケート調査を実施しています。パソコンやスマホを使って回答できる簡単な調査です。ご案内が届きましたら、是非ともご協力をお願いいたします。

2. イベントのお知らせ

2020年2月14日（金）に東京大学本郷キャンパスにて、「第2回全国フレイルサポーター・フレイルトレーナーの集い」を開催いたします。みなさまのご出席をお待ちしています。

3. フレイルチェック実績（H27.4～H31.3）

- ・参加件数：8,809件
- ・フレイルサポーター：1,204名（未集計地域を除く）
- ・令和元年度末までにフレイルチェック事業を実施済、或いは計画している市区町村（計68市区町村）（令和元年10月現在）

東京大学フレイル予防研究チームはfacebookで
情報発信をしています。

最新の情報を随時更新していますので
是非ご覧ください！

<https://www.facebook.com/utf frailty/>



飯島研究室はホームページも開設しています。

簡易チェックシートの利用申請は、
こちらのお問い合わせページから
お申し込みください。

<http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/>

