

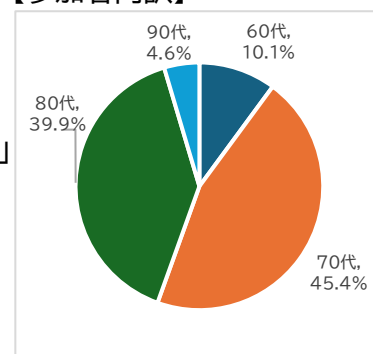
【元気に歳を重ねるために～地域で取り組むフレイル予防～】

皆さんは「フレイル予防」という言葉をご存じですか？

加齢に伴い、心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、介護が必要になる一歩手前の状態を指します。しかし、フレイルは早めに気づき、適切な対策をすることで予防・改善が可能です。



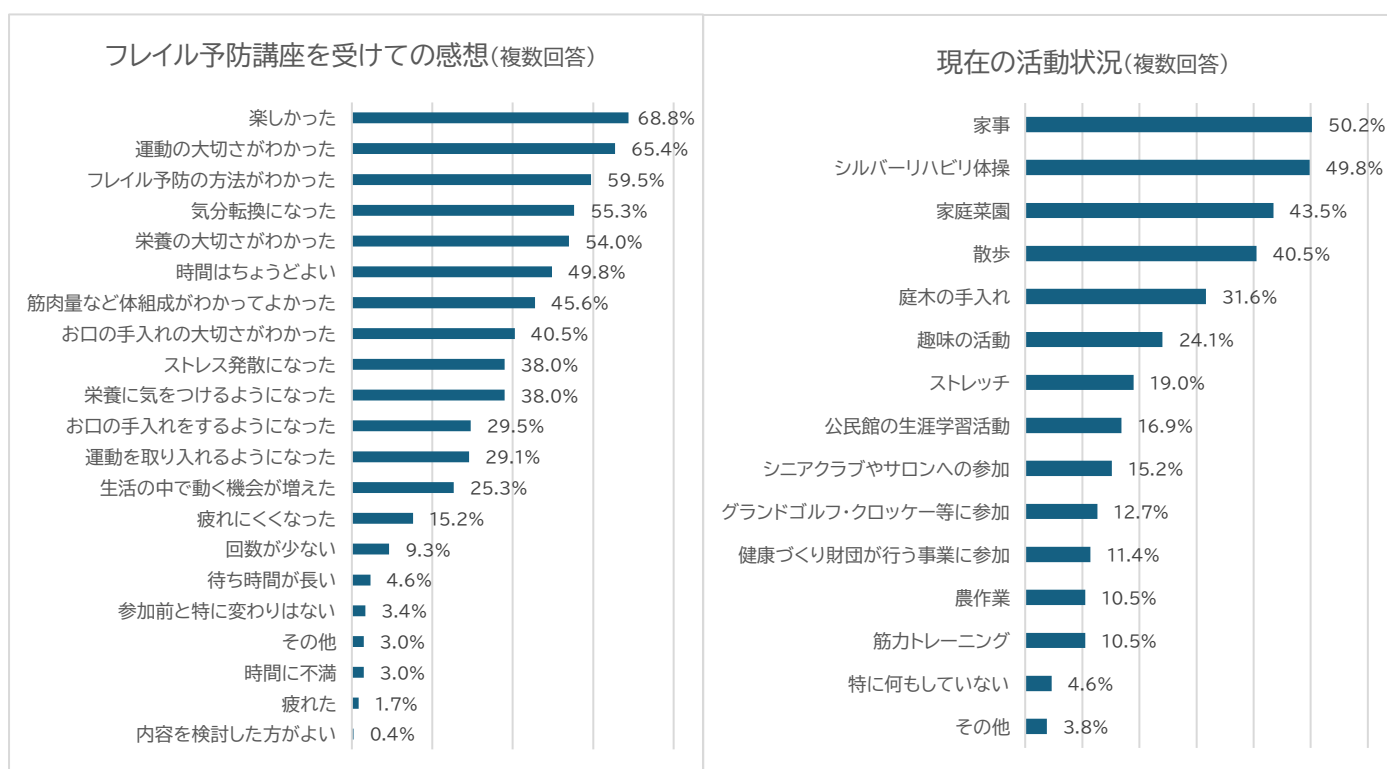
【参加者内訳】



地域包括支援センターでは、住民同士が支えあいながら健康を保つ「通いの場」に出向いて、フレイル予防の柱である運動・栄養(口腔機能維持を含む)等の予防講座を行っております。令和6年度は531名の方にご参加いただきました。

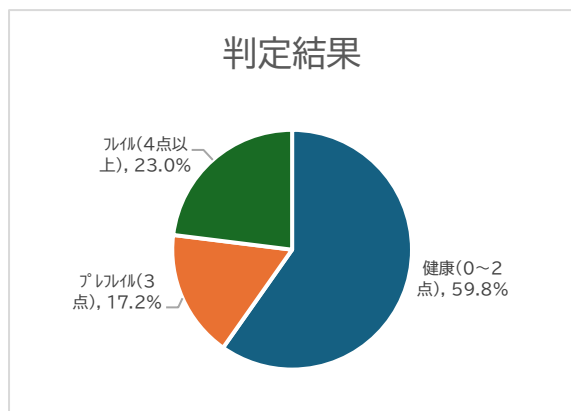
【参加者アンケートの結果から】

地域包括支援センターでは、通いの場に参加していただいている方々の協力を得て、体組成測定、フレイルチェックの質問票やアンケート等を実施しました。令和6年度末に実施したアンケートの主な結果は以下のとおりです。(n=237名)



通いの場に参加していただいている高齢者の方々は、ほかにも活動の場があり、こうした活動が元気の源となっており、健康の保持増進に活かされていることがわかりました。

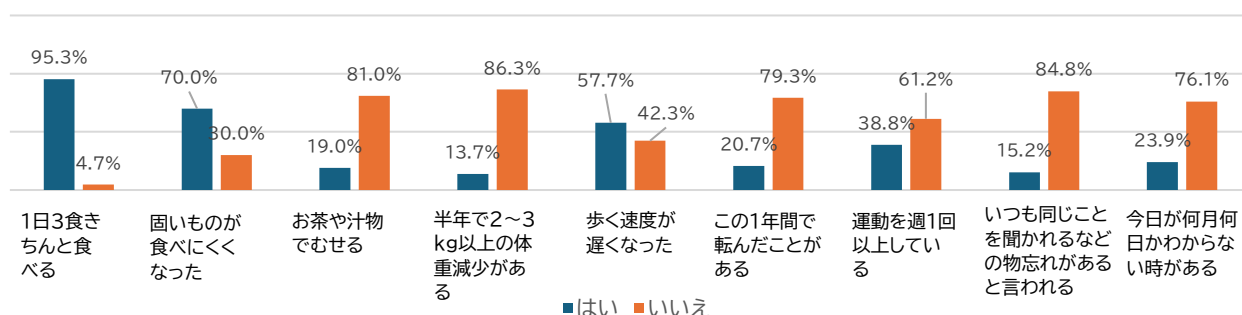
【フレイルチェックの質問票結果から】n=343名



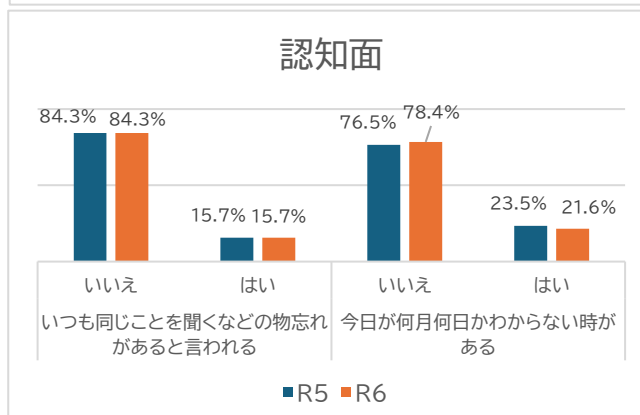
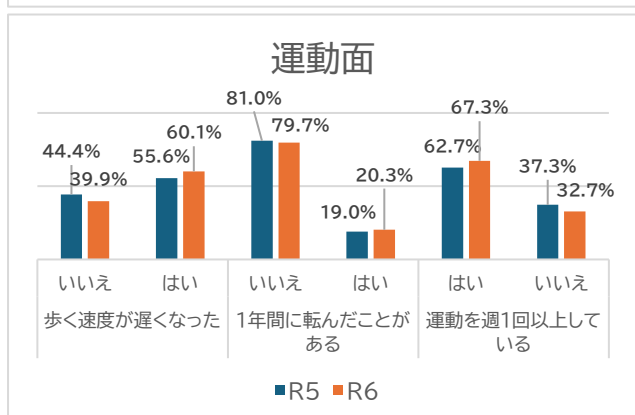
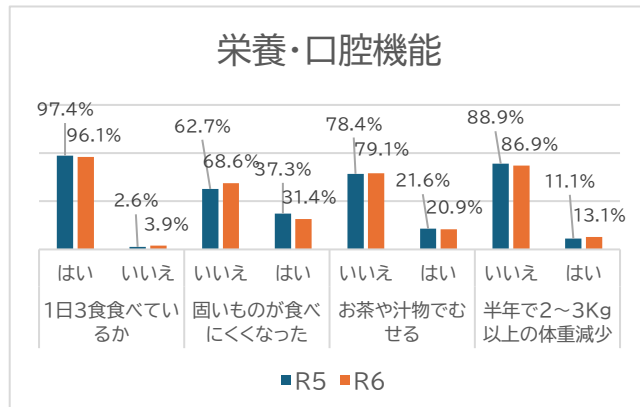
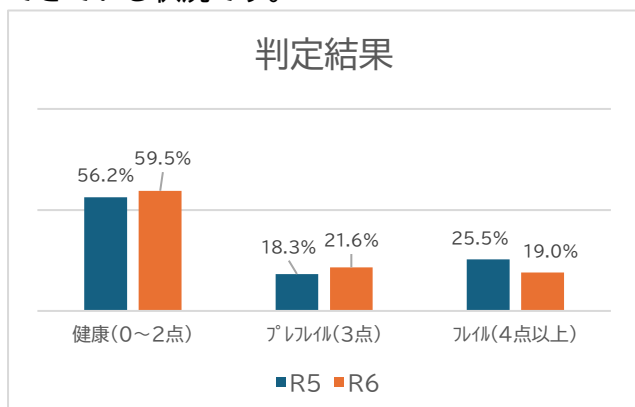
令和6年度の通いの場において、343名の協力を得てフレイルチェックの質問票を行ったところ、左記のような結果となりました。プレフレイル、フレイルは、約40%の方が該当しています。

項目別では、「半年前に比べて固い物が食べにくい」が70%、「以前に比べて歩く速度が遅くなった」が57.7%該当されている状況です。

質問票の結果から(R6)

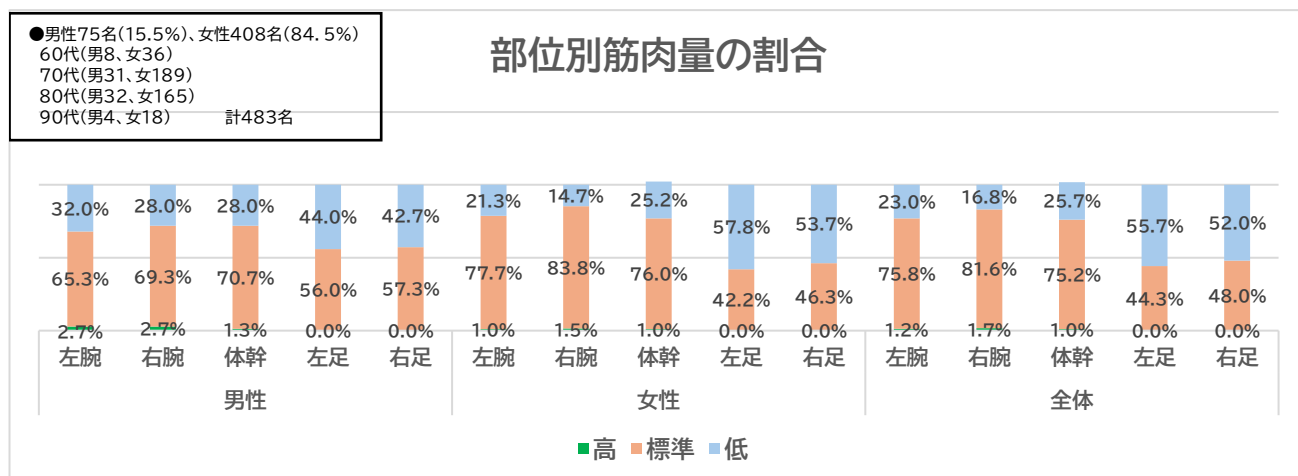


令和5年度に質問票による調査を実施した高齢者153名の1年後を追ったところ、フレイルに該当していた方の6.5%に改善がみられ、プレフレイルが増加(3.3%)したものの、健康な状態に改善(3.3%)されている方もおりました。それぞれの項目においても大きな変化は見られず、ほぼ現状維持できている状況です。

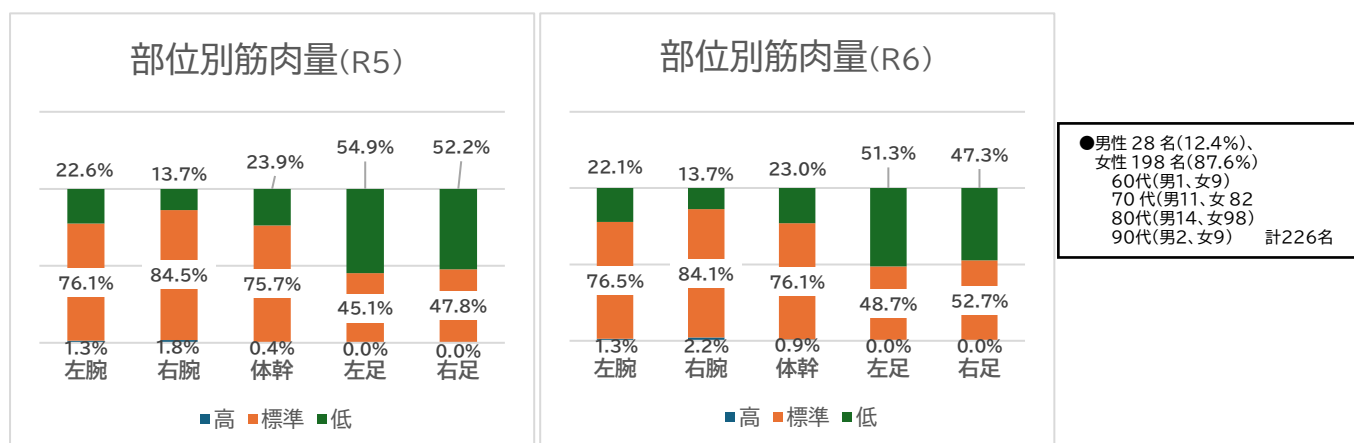


【体組成測定の結果から】

令和6年度は、通いの場において体組成測定を 483 名に実施しましたが、全体的な傾向として、上肢・体幹の筋肉量は、現状維持できていますが、約半数の方に下肢筋力の低下が認められました。



また、令和5年度に体組成測定を実施した226名の方々の1年後を追ったところ、上肢と体幹の筋肉量は維持できていました。下肢の筋肉量の低下が認められる現状ではありますが、左右の平均で 4.2% 改善がみられています。



【通いの場は大切ですが、それだけではないフレイル対策！】

地域の通いの場への参加は、フレイル予防にとっても効果的ですが、それ以外にも普段の生活のちょっとした工夫でフレイルを防ぐことができます。無理のない範囲で取り組んでみましょう。

【日常でできる具体例】

- 体を動かす習慣をつける：「買い物時、車を遠くに停めて歩く」「家の中で軽い体操をする」「階段を使う」「家事で体を動かす」など
- 人と話す機会を増やす：「ご近所さんに声をかける」「電話で友人とおしゃべりをする」
- 食事に気をつける：「タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品等)を意識して摂る」「3食きちんと摂る」
- お口の健康を保つ：「よく噛んで食べる」「毎日の口腔ケアをする」「パ・タ・カ・ラ体操※、あいうべ体操をする※」
※大きく口を開けてゆっくりはっきり発音するだけで舌や唇・喉、口輪筋や頬の筋肉を鍛え、発音不明瞭や誤嚥予防に。
- 脳の活性化につながることをする：「新聞を読む」「趣味を続ける」「ちょっとした計算や日記を書く」など



【この記事に関する問い合わせ先】市地域包括支援センター ☎ 34-0011