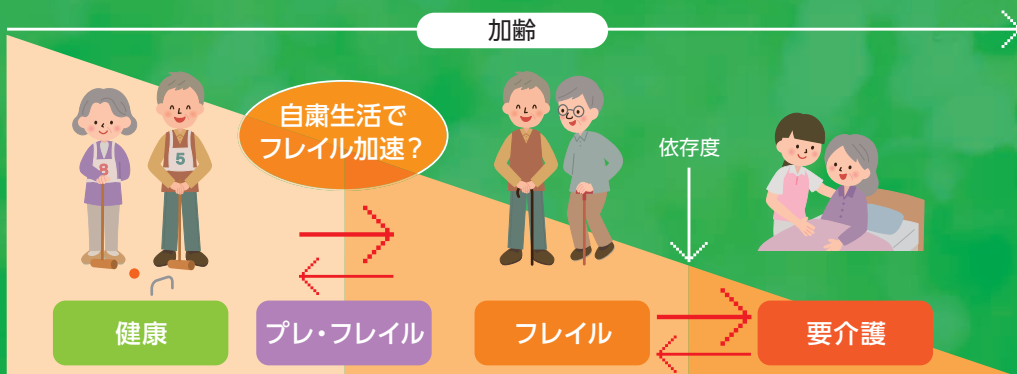


フレイルの概要と 湖南省の 取り組み

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活も大きく変わってきました。テレワークの浸透は生活習慣にも影響を与え、身体活動量の低下などが懸念されています。とくに高齢者世代では、感染による重症化の懸念から、自由な外出を自粛し在宅で過ごされている方も少なくないことでしょうか。息苦しい生活のなかで、おのずと健康寿命の延伸に欠かせない活動の機会や、家族や知人とのコミュニケーション機会も減ってきます。そこで、心配されるのが要介護の手前の「フレイル」状態になることです。

本年度の特集は、在宅時代の「フレイル」について認識を深める情報の提供などを行いながら、令和元年度にスタートした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みとして注目される「通いの場を中心としたフレイル対策」を取り上げます。

第1回はフレイルの概要と、湖南省の取り組みについてご紹介します。



自粛生活で 高齢者の身体活動量が低下

フレイルとは、加齢に伴って体や心の健康が低下し、社会的なつながりが弱くなった状態。要介護につながる可能性が大きくなります。

フレイルは日々の習慣と結びついており、栄養、身体活動、社会活動を見直すことで、予防や改善をすることができます。この身体活動や社会活動を阻害しているのが新型コロナウイルスによる自粛生活です。活動量の低下は食欲不振にもつながり、栄養にも大きな影響を与えることとなります。フレイルの進行を防ぐには、ちょっとした体の変化に早め気づき、適切な取り組みを行うことが大切です。



「指輪っかテスト」で 筋肉の減少を確認

身体の変化に気づくための方法のひとつが「指輪っかテスト」*1です。

方法

①両手の人さし指で輪っかをつくる。
②利き足*2ではない方のふくらはぎの、いちばん太い部分を軽く囲む。
「すき間ができる」人は、筋肉が減少・減弱した状態を示すサルコペニアの危険度が高く、転倒や骨折をはじめとする、さまざまなリスクが高まるとされ

ます。「囲めない」「ちよūd囲める」人は、筋肉量が足りている可能性が高いとされます。東京大学高齢社会総合研究機構が中心になって行っている「大規模高齢者フレイル予防研究」*1が導き出したもので、フレイルの気づきの第一歩になるとされています。

サルコペニアは フレイルの要因のひとつ

サルコペニアとは、加齢や病気などによって筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態を指し、フレイルの要因のひとつです。「指輪っかテスト」によって医学的にサルコペニアを発症しているかどうかの判断はできませんが、同研究によると、すき間ができるグループにはサルコペニアにかかっている人が、ふくらはぎをつかめないグループの66倍含まれていることがわかっています。

サルコペニアを発症すると、「運動量の低下」↓「食欲の低下」↓「低栄養状態」↓「さらに筋肉量が減少」という悪循環をまねき、転倒や骨折の危険が増えたり、認知症のリスクが高まったり、うつ傾向の増加にもつながるとされています。全身の筋力が低下することで、精神・心理的、社会的な虚弱状態となり、フレイルとなります。高齢期のBMIは中年期以前とは異なり、栄養状態や総死亡率の統計から見ると、むしろ少し高めの方がよいとされている理由がここにあります。

*1 2000人以上を対象とした問診や身体測定、筋肉量、歩行速度、また食事や栄養のバランスなど幅広い分野のデータを集めて解析。

*2 気をつけをしてから歩き出すときに最初に踏み出す足といわれています。

「イレブンチェック」とは日本各地で開催される「フレイルチェック^{*3}」の会場で行われているものです。フレイルチェックとは、同世代の高齢者同士で、フレイルの兆候を簡単に調べることができる複合型健康増進プログラム。対象は、健康長寿の三本柱とされる「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」の3つです。チェックの結果「しっかり噛んで、しっかり食べること」「運動すること」「社会とのつながりを持つこと」がバランスよくできていれば、加齢に伴う体や心の衰えを予防でき、フレイル予防となります。

フレイル予防の取り組みとして注目されているのが、「地域の通いの場」です。厚生労働省も今後の介護予防の柱となる

フレイル予防の取り組み

11 イレブン・チェック

質問に対し、当てはまるほうを丸で囲みます。4、8、11は、「はい」と「いいえ」の位置が逆になっています。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ					
	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい					
口腔	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ					
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい					
運動	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ					
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい								
社会性・心											

判定 右側の赤い欄についた丸が
●0~2個/正常群 ●3~4個/プレフレイルの可能性
●5個以上/フレイルのリスクが高い


活動と定義しており、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」においても、「通いの場」への医療専門職の関わりが求められています。

「通いの場」は地域のサロン、カフェと言われるものや、スポーツや趣味のサークルと言われるものまで幅広いものがあり、住民主体の活動で、各地域で様々な工夫をしながら実施されています。

^{*3}詳しくは

基本情報

おうち時間健康的に
楽しむ知恵を紹介する
「おうちえ」はこちら



出典 「在宅時代の落とし穴今日からできるフレイル」
2021年4月KADOKAWA刊
著者 東京大学高齢社会総合研究機構教授
医師・医学博士 飯島勝也氏



第1回は湖南省。市民音楽健康指導士（以下、市民音健士）が主体となつて運営するスポーツボイスなど、さまざまな取り組みが進められています。その成り立ちや今後の展開について、高齢福祉課地域支援事業係課長補佐の奥郵純也さんと市民音健士の皆さんにお話を伺いました。

通いの場のベースは百歳体操

湖南省では平成22年に「いきいき百歳体操」を導入。取り組みを希望するグループにDVDなどを貸し出し、職員が1か月間サポートする仕組みです。現在では市内の42カ所



奥郵純也さんとこなんTHEボイス用の映像カラオケ機器

上の会場でおよそ500人を超える皆さんが参加。カフェや脳トレ、カラオケといった取り組みを進める地域も増え、「通いの場」として広く定着しています。

しかし「ここに参加しにくいと感じている層があることも確か」と奥郵さん。男性市民の多くは他市町で働いており、定年後に家で過ごすようになって地域とのつながりが薄く、うつなどを発症しがちであるといえます。「ただ、60歳、65歳はまだまだ若く、『介護予防のために』といっても響きません」。そこで新たに取り入れられたのが「こなんTHEボイスプロジェクト」です。



感染対策をとりながら実施

菩提寺まちづくりセンターで開始された地域版こなんTHEボイス

「おじいちゃん、いらっしやいー！
ではなく、「いっしょにスポーツ
ボイスしよー！」

同プロジェクトは、映像カラオケ
機器（第一興商）に組み込まれた健
康増進メニューをもとに、フィット
ネス感覚で楽しむスポーツボイスプ
ログラムです。目的は「うたと音楽
の力で、フレイル予防や介護予防を
実践しながら、楽しさや生きがい
を見つけ、地域での交流の活性化につ
なげる」こと。平成29年（2017
年）の7月にスタートし、市内のま



田中香子さん（前列中央）と菩提寺地域で活躍する市民音健士の皆さん

こなんTHEボイスから
生まれた市民音健士

ちづくりセンターなど5会場で週1
回、12月まで15回にわたって実施（無
料）。およそ150人の市民が参加し、
大反響を得ています。年末には、地
域のキッズダンスサーとのコラボを含
む発表会を行い、ともに大きな達成
感を味わいました。その後も会場を
増やしながら毎年、継続。「昨年度は
やむなく中止しましたが、今年度は
コロナ禍に合わせた形での再開を検
討」と奥邨さん。



こなんTHEボイスにも参加。再開し
てうれしいと語る種池悦子さん。

こなんTHEボイスの参加は一人
1年限り。さらに続けたいという方
のために市では、平成30年から市民
音健士の養成を開始しました。費用
の一部を負担し、日本音楽健康協会
による準2級の検定試験をサポート。
昨年度にスタートしたフレイルサ
ポーターの養成とともに一体的事業
として継続しています。現在は、30
数名の市民音健士が主体となり、各
地区で様々な取組を進めています。

「初めての方でも気軽に参加いた
けるよう、みんなでプログラムを考
えました」と語るのは、菩提寺地区
で活躍する市民音健士の一人、田中
香子さん。本年4月から仲間ととも
に、月2回のペースで感染対策をと
りながら「地域版こなんTHEボイ
ス」をスタートさせました。「一人
でも多くの方に参加いただき、体と心
の健康を通じて地域を元気にしてい
きたい」と意気込みを示します。

市民が主体で進められる
仕組みづくりが重要

「市だけでできることには限りがあ
ります」と奥邨さん。市民主体の健康
づくりこそ一体的事業の真価、要とな
る人材の養成とネットワークづくりが
重要であると続けました。まちづくり
協議会を核に、地域支えあい推進員と
市民音健士、さらにフレイルサポー
ターが一体となって独自に事業が進め
られるよう、今後は民間企業への支援
依頼と併せ、旧来の地縁に支えられた
「持ちつ持たれつ」の助け合い行動を
細分化してボランティアポイントに置
き換えるなど、インセンティブの導入
なども検討が進められています。



次回の打合せを行う市民音健士の皆さん、健康づくりの要は“つながり”であることを再確認