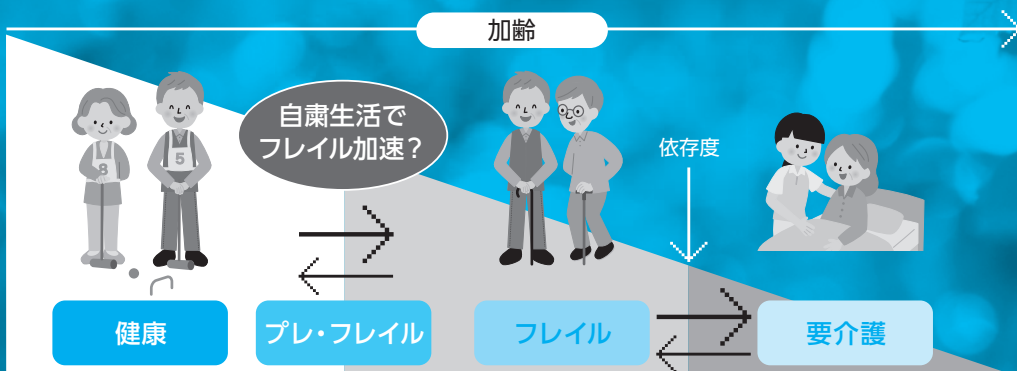


ソーシャル フレイルと 守山市の 取り組み

2022年1月に始まったオミクロン株を中心とした第6波では、多数の感染者を認める一方、それまでの流行と比較し、重症化や死亡に至る高齢者は減少してきました。ワクチン接種が推進されてきたことや、内服薬を含めた治療薬の開発など、予防や治療において期待できる変化も現れ始めています。人や社会とのつながりを途絶えさせないことは、フレイル予防の大切な要件。欧米のようなマスク着用の規制解除などはもう少し先になりそうですが、停滞しがちだった通いの場の活動も以前の活気を取り戻しつつあります。

第5回は、社会参加とフレイルとの関係について、また守山市のフレイル対策を含む保健と介護の一体的取り組みについて一部をご紹介します。



体や心の衰えにつながる ソーシャル・フレイルに要注意

「健康な状態と要介護状態の中間地点」と位置づけられるフレイル。現れる症状は一人ひとり異なるため、多面的であることが特徴ともいわれています。健康な状態からプレフレイル、フレイル、そして要介護へと移行するプロセスでは、3つの虚弱がさまざまに絡み合います。

- **身体の虚弱 (ライジカル・フレイル)**
↓サルコペニア、ロコモなど
- **心 / 認知の虚弱**
(メンタル / コグニティブ・フレイル)
↓うつ、認知機能の低下

- **社会性の虚弱 (ソーシャル・フレイル)**
↓閉じこもり、困窮、孤食など

とくに気をつけなければならぬのが、社会とのつながりを失った状態を示す「ソーシャル・フレイル」だといわれています。きっかけは、定年退職をはじめ、「けがや病気で外出できなくなった」「自分、または親しい友人が引越した」「スポーツジムや趣味の教室を退会した」など、だれの身にも起こることです。

とくに、現役時代は地域外へ働きに出ていた男性が、定年を機に自宅で過ごすようになったものの、地域によりどころがなく引きこもりになりがちであることを指摘する声もあります。

人や社会とのつながりが希薄になれば、社会性が欠如し、それが認知機能の低下を招き、コグニティブ・フレイルにつながるケースも。また、孤食が日常化すると食事や口腔の健康への関心がなくなりオーラル・フレイルにつながることや、体を動かす機会が減って身体機能が衰え、フィジカル・フレイルにつながってしまうこともあります。

ただし、フレイルには可逆性があり、健康な状態に戻ることができます。早く気づくことが大切です。新型コロナの感染拡大時など、外出や、直接人と会うことを控えなければならない場合もありますが、感染予防に配慮しながらも人とのつながりや社会参加を途絶えないようにすることが重要。「地域の絆」ともいえるソーシャル・キャピタル（社会関係資本）を見直していくことも地域にとってより大切な課題になりそうです。

次のページに、人とのつながりをチェックするテストを用意しました。社会性の維持は、フレイルを遠ざけるカギともいえます。参考までにお試しください。

出典

「在宅時代の落とし穴

今日からできるフレイル対策」

2020年8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 飯島勝矢氏



マメに連絡を取り合っていますか？ 人とのつながりの維持チェック

現在の家族や友人とのかかわり確かめます。
問いごとに該当する人数の番号を1つだけチェック。

	0人	1人	2人	3~4人	5~8人	9人以上
少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や メッセージを交換する家族や親せきは何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
少なくとも月に1回以上、 顔を合わせる機会やメッセージを交換する友人は何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
あなたが個人的なことで、 気兼ねなく話することができる家族や親せきは何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
あなたが個人的なことで、 気兼ねなく話することができる友人は何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
あなたが手助けを求められることができるような、 家族や親せきは何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
あなたが手助けを求められることができるような、 身近に感じる友人は何人ぐらいいるか	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

チェックをつけた
数値の合計

点

判定

12点以上

人とのかかわりを維持できているといえます。

0~11点以上

人とのつながりが少ないかもしれません。
家族や友人とのコミュニケーションを
もう少し意識してみましょう。

持ちつ持たれつの人が近くにいますか？ 支え合いチェック

周りの人との支え合いについて確かめます。
「はい」か「いいえ」にチェック。

	はい	いいえ
あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいるか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家事や買い物、用事の手伝い、介護、看病など、手助けをしてくれる人はいるか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
だれかの心配事や愚痴を聞いているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
だれかのために家事や買い物、用事の手伝い、介護、看護など、手助けをしているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「はい」と答えた数

点

判定

4点

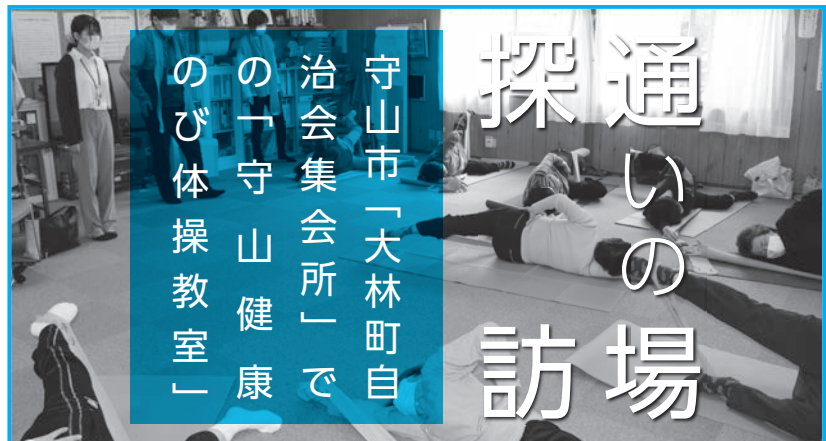
周りの人とたくさん支え合っているようです。

0~3点

支え合いが少ないかもしれません。
頼り合えるような関係づくりを始めてみては
いかがでしょうか。

守山市では、「高齢者の抱える多種多様な健康課題に対応するため、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を効果的かつ効率的に進める」という基本理念のもと、早期からの介護予防の取り組みの重要性を啓発しながら、誰もが介護予防に取り組めるようなかきつけづくりのアプローチを強化。地域で実施されている自主的な介護予防活動などを継続的に支援しています。

今回は、地域包括支援センター、すこや



守山市の大きな課題のひとつは、要介護認定者の大半が筋・骨に疾患をもっているという点。全国と比較しても高い水準にあります。減少させるには運動機能の改善が不可欠です。しかし、筋・骨疾患につながるフレイルの進行は気づきにくく、転倒による骨折などを経験してやっと実感する人も少なくありません。

要介護者の6割が筋・骨疾患、 まちの課題に専門職が対応

か生活課の皆さんに取り組みの概要をお伺いしました。さらに、実践の場となっている「大林町自治会集会所」を訪ね、参加者の声に耳を傾けました。



健康福祉部一体的実施担当者 左から塩谷さん、松岡さん、岡本さん、豊島さん、小倉さん

未然に防ぐために展開しているのが、通いの場での専門職による運動や栄養、口腔機能の改善に関する指導や教育の実施です。「困ってから慌てるのではなく、常に意識を持って生活することが大事。やはり、そこには伴走者が必要」と理学療法士の岡本さんは語ります。

守山市独自の「健康のび体操」で「百歳体操」を補完

市では、平成21年に百歳体操をスタート。現在、およそ70グループが実施しています。浸透が進む一方で、高齢者の課題として関節可動域の拡大や姿勢の改善があります。今後

も平均寿命の延伸が予測されるなか、将来に向けて、高齢者が効果を実感でき、積極的に取り組むことができる介護予防事業の必要性を感じていました。

そこで検討されたのが「健康のび体操」です。「のびバンド」を使用し手足を伸ばす体操を行い、股関節や肩関節の柔軟性を高めることで、生活動作の改善をめ



のびバンド



おもりの数で負荷を調整する百歳体操用のウェイト
(製作は地域の聴覚障害者作業所に発注)

ざす全身機能のトレーニングです。

導入に先駆け、理学療法士の佐伯武士氏※と守山市との協働により、高齢者の介護予防や健康増進への効果検証を計画。「守山市での集団指導による地域展開モデル効果検証」として平成28年度滋賀県異分野・異業種連携イノベーションイノベーション創出支援事業補助金事業に採択されます。市内の自治会2ヶ所で検証を行ったところ「歩行能力、姿勢が改善した」「日常生活動作能力、バランス能力が向上した」「関節可動域の拡大に効果があった」という結果を得ました。

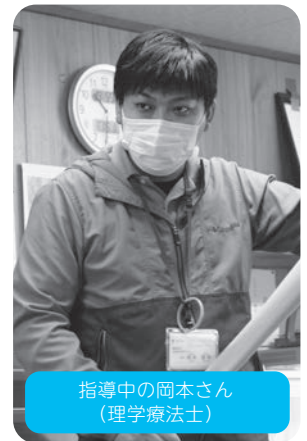
※健康のび体操のサービス提供者（株式会社E.L.T.健康増進研究所）

105グループを目標に体験会や教室を開催し、指導員も養成

現在、健康のび体操を実施するグループは、百歳体操との併用グループを含むおよそ20。全自治会への通いの場の普及を目標に、体験会や指導教室の開催をはじめ、指導員の育成などが行われています。

健康のび体操教室

実施を希望するグループの通いの場へ出向き、4週連続4回開催。体操の手順やDVDの使い方などを指導します。モチベーションの維持につなげるためにも運動効果などを正しく理解



指導中の岡本さん
(理学療法士)

いただくことが大切。初回もしくは2回目には体力測定を行い、期間を置いて再測定することで体操の効果を実感いただきます。

新規グループの立ち上げ支援

3人以上揃えば新たなグループとしての立ち上げを支援します。指導教室と同様に体操の指導を行うことはもちろん、他グループを参考に当番の決め方なども提案。グループ運営の指導も行っています。

指導員育成

平成29年から、地域のリハビリ関係者等の運動に関する専門職を対象に指導員の養成をスタート。通いの場などに指導員を派遣し、体操の指導などを行っています。一回当たり3,000円の指導報酬を支給。現在の登録者数は13名です。

健康のび体操に取り組み通いの場に訪問「大林町自治会集会所」

普段は週に一度、百歳体操を行って



10年以上前から参加している安尾さん

いる大林町自治会の体操クラブを訪ねました。平成28年の「守山市での集団指導による地域展開モデル効果検証」が行われたクラブで、当時のメンバー3名が現在も在席しており、新型コロナウイルス感染症で一時休止していましたが、この春から再開することになりました。感想を伺うと「のび体操をはじめ階段の上り下りが楽になりました」と安尾さん。健康のび体操後は、DVDビデオを見ながら「百歳体操とセットで行う」とのこと。



下半身のトレーニング



上半身のトレーニング



大林町百歳体操の皆さん

今年の役員である砥綿さんは、一人暮らしになったことをきっかけに参加。「ここへ来るようになって楽しく話しながら体を動かすことが大事だと思うようになりました」と笑顔で語りました。



独居をきっかけに百歳体操を始めた砥綿さん

在宅時代に備えた、もりやまプラス体操

自粛が長引き、体力を落とす高齢者の増加が懸念されたため、令和2年12月、自宅でできる「もりやまプラス体操」を考案。上半身・下半身・口・脳トレを各10分行うプログラムがDVDに収められています。内容は、市公式YouTubeでも視聴可能で隙間時間を活かし、それぞれの課題に取り組みむことが可能です。現在は通いの場でも取り入れられるようになってきました。

年1回の体力測定で変化を捉える



令和3年から骨密度計も採用

改善点の発見と健康状態の維持を目的に、年に一度体力測定を実施。基本的に、年に一度体力測定を実施。基本チェックリスト・後期高齢者質問票を使用して個人やグループの健康課題を洗い出し、運動や栄養など、個々の課題に応じて専門職が健康教育などを開催しています。



もりやまプラス体操のテキストとDVD

言語聴覚士による口腔機能の指導

嚥下力の維持や誤嚥性肺炎の予防を目的として、言語聴覚士がオーラルフレイルにつながる口腔機能について指導を行っています。5秒間でそれぞれ「パ」「タ」「カ」が何回言えるか測定し、数値化することで衰えに気づく方も増えています。

舌ケアに必要な舌ブラシを配布

口腔内の環境が不衛生であると細菌を含んだつばを飲み込むことになり、肺炎につながる場合があります。「口の健康にも関心を持っていただくきっかけになれば」と言語聴覚士の塩谷さん。



言語聴覚士の塩谷さん

生活習慣病対策は切れ目なく実施

生活習慣病重症化予防策として「未受療者・ハイリスク者対策」と「健康状態未把握者対策」を行っています。通知による状況確認を行い、その後は電話連絡や訪問を通じ、受診勧奨や生活改善の指導が必要です。さあ、期間を置いて受診行動を確認。「自覚症状のない方も、対面して説明

することで行動変容につながります。関わりを持つことが大事」と管理栄養士の豊島さん。



管理栄養士の豊島さん

併せて健康状態未把握者の訪問等では、受診勧奨や必要なサービスにつながることを目的です。会えない場合は地域の民生委員さんから情報収集したり、圏域の地域包括支援センターにないだりしています。保健師の松岡さんは、「訪問したら終わりではなく関係者全員で情報を共有し、改善につなげることが大事」と語りました。



保健師の松岡さん

昨年は、コロナ禍の影響もあるなか4人体制でおよそ90名の訪問を実施。地道な努力で市民の健康を支えています。