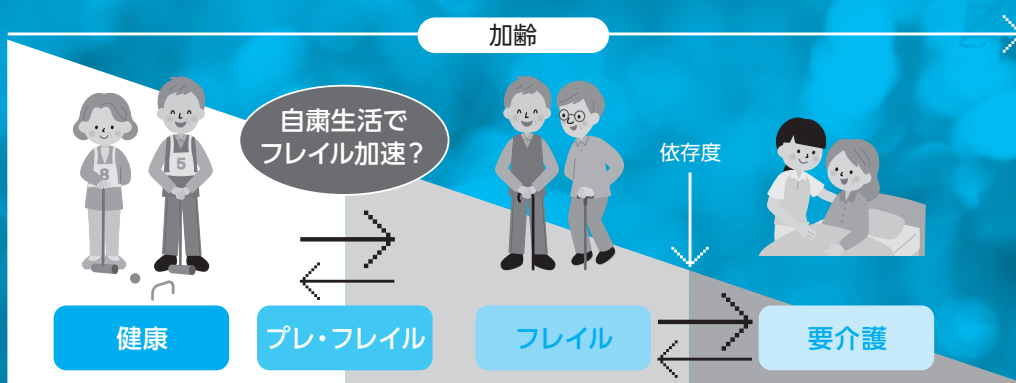


コロナ フレイルと 大津市の 取り組み

3年ぶりの「行動制限がない夏」として、旅行やイベントなどが再開され、街に人があふれた今夏。社会経済活動への配慮から行動制限は行わない、というのが行政の判断ですが、「行動を拡大しても、感染しない」ということでは決してなく、引き続き適切な防疫行動が求められています。一方では、長く続いた自粛生活によって、運動量や人とのかわりが大幅に減少した結果、心や体が衰えた状態になる「コロナフレイル」の増加が懸念されるようになりました。新型コロナウイルスの流行がもたらした新しい生活様式は、高齢者の生活や身体にどのような影響を与えているのでしょうか。

第6回は、大津市がその実態把握に向けて行ったアンケートの結果を紹介するとともに、同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、その一部をご紹介します。



大津市による高齢者向けアンケート結果の概要

大津市では、新型コロナウイルス感染症の流行が高齢者にもたらす影響に配慮し、令和2年度から様々な取り組みを続けてきました。市内15圏域に設けられた11の地域包括支援センター「あんしん長寿相談所」を窓口として、活動を継続する「通いの場」の求めに応じマスクや手袋、手指消毒用のアルコール、除菌剤の無料配布をはじめ、自宅でできる体操の紹介などを実施。同相談所による日々の後方支援や声掛けを通じて得られる情報を集約し、実態の把握に努めました。

自粛を余儀なくされる生活が長引くなか、高齢者の生活や体調の変化をより正確に把握するために行われたのが「新型コロナウイルス感染症流行による暮らし、こころやからだへの影響に関するアンケート」です。令和3年の8月から9月にかけて、要介護の認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に実施されました。アンケート配布数は8,000、回答数は4,554(回答率56.9%)。

「困りごと」や「変化」の代表は

「外出の機会が減った」

新型コロナウイルスの流行に関する困りごとについては、「外出の機会が減った」

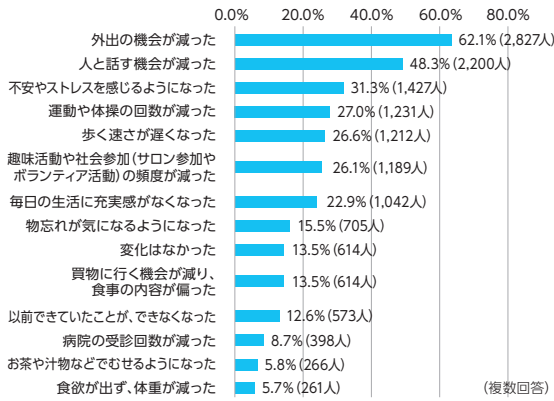
と回答した方が最も多く6割以上を占めました。次いで「感染の不安を常に感じている」、「人と話す機会が減った」、「運動不足で筋力や体力が落ちた」の順になっています。

暮らしや体調、気持ちの変化については、やはり「外出の機会が減った」と回答した方が6割以上を占めており、次いで「人と話す機会が減った」、「不安やストレスを感じるようになった」、「運動や体操の回数が減った」また「歩く速さが遅くなった」などフレイルにつながる回答が高い割合を示しました。

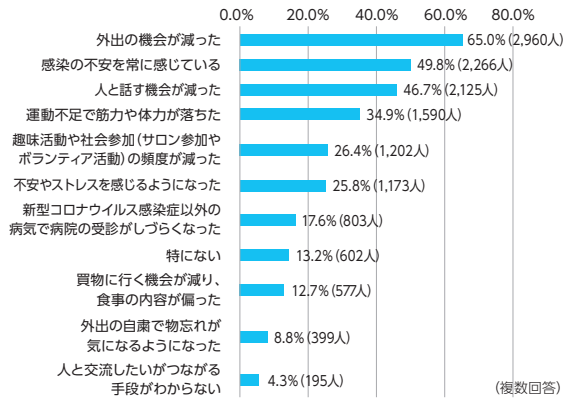
新たに行なっていること、工夫していることについては、「特にない」と回答した方が29.6%と最も多く、次いで「自宅で栄養を考え食事を作っている」、「自宅で運動している」、「手紙や電話、メールでコミュニケーションをとるようになった」の順に高い割合を示しています。

今後このようなサービスがあればよいと思うことについては、「自宅でできる運動、体操」と回答した方が25%以上を占めて最も多く、次いで「困ったときに相談できる場所や人」、「バランスのよい食事のレシピ等の配信」、「電話やオンラインによる診療や薬の処方」と続きます。

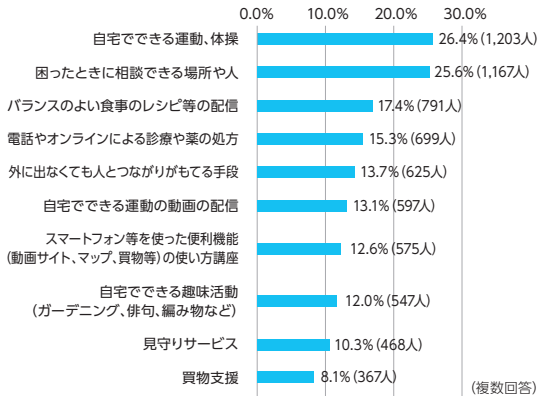
●新型コロナウイルス感染症が流行し、長期間経った、暮らしや体調、気持ちの変化



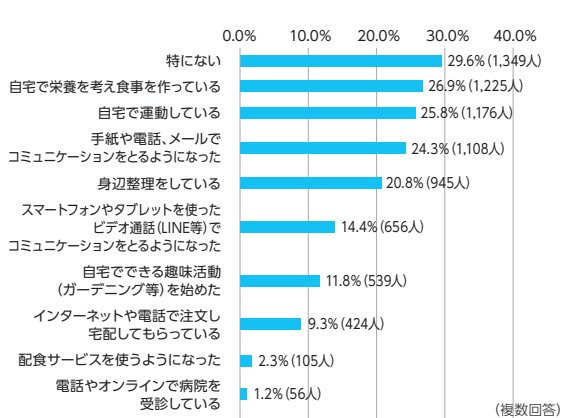
●新型コロナウイルス感染症が長期間にわたり流行している事での困りごと



●新型コロナウイルス感染症の流行以降、暮らしのあり方が変化したなかで、今後このようなサービスがあればよいと思うこと。



●自粛生活の中で、新たに行っていること。工夫していること



「新型コロナウイルス感染症流行による暮らし、暮らしからだへの影響に関するアンケート」の結果について(一部抜粋)

回答者は男性が45.8%、「女性」が54.0%。「前期高齢者が51.7%、後期高齢者が48.0%。家族構成では、夫婦二人暮らし(配偶者65歳以上)が47.5%と最も多く、次いで「一人暮らし」、その他、「娘息子の2世帯の順。要介護認定では、認定は受けていない」が97.9%と最も多く、要支援1または2の認定、無回答と続きます。

「困りごと」の項目の多くは「二人暮らし」が最多

アンケートでは、「性別」、「要支援・事業対象者」、「家族構成」によるクロス集計も実施。「困りごと」の質問では、「外出の機会が減った」との回答が夫婦二人暮らし(配偶者65歳以上)、夫婦二人暮らし(配偶者64歳未満)の順に多くなっています。一方、「運動不足で筋力や体力が落ちた」や「人と話す機会が減った」、「不安やストレスを感じるようになった」、「買い物に行く機会が減り、食事の内容が偏った」、「外出の自粛で物忘れが気になるようになった」、「人と交流したいがつながる手段がわからない」の質問には、同居している配偶者や親族がいる方に比べて最も多くなっています。



入庁前は看護師として活躍された原田真弓さん

実態に基づいた取り組みが必要
調査の結果、新型コロナウイルスの流行によって感染の不安やストレスを感じるようになった方や、筋力や体力が落ちたと感じる方が多いことが明らかになりました。要因として考えられるのは、外

出頻度の低下による活動量の低下や食欲の低下による体重や筋肉量の減少です。なかでも筋力や体力の低下、また歩く速さが遅くなったと感じる方は、要支援・事業対象者の認定を受けている対象者や一人暮らし高齢者に多く、認定を受けていない方や同居者のいる方と比べ、コロナによる影響をより大きく受けやすいことがわかりました。一方、自粛生活のなかで、新たに行っていること、工夫していることとして「自宅で栄養を考え食事を作っている」、「自宅で運動している」といった回答が約30%程度あるなど高齢者自身の取り組みや意欲も明らかになりました。「いずれも今後の施策の基礎資料になっていくと考えます」と健康保険部長寿政策課地域包括ケア推進室の原田真弓さん(保健師)。結果を踏まえ、今後はさらに対象者一人ひとりに届くようなフレイル予防や健康づくり事業を継続していくことが大切と続けました。

高齢者にとって広報誌は重要な情報媒体

前期・後期高齢者ともに、「広報おおつ」と回答した対象者が最も多く、「自治会の回覧板」、「LINE」の順に高い割合を示しました。さらに、後期高齢者は紙媒体で情報を得ている割合が前期高齢者よりも多くなっています。



大津市では、令和3年度にハイリスクアプローチとして糖尿病重症化予防や健康状態不明者の把握、モデル事業として口腔機能低下予防を展開。ポピュレーションアプローチでは、健康いきいき講座を開催し、フレイル予防の普及啓発をはじめ、参加者個々に応じた保健指導や生活機能向上の支援などを行ってきました。現在は前ページで紹介したアンケート結果をもとに、新たな取り組みも始まっています。事業を

担う長寿政策課地域包括ケア推進室の皆さんに引き続きお話を伺いながら、実践の場である仰木の里のサロン「ひまわりの種」を訪ねました。



健康保険部長寿政策課地域包括ケア推進室の皆さん

健康状態不明者把握事業で 実態に迫る

以前は地域の民生委員さんが把握に努めていましたが、新型コロナウイルスの影響で自宅訪問もしづらい状況に。あんしん長寿相談所からの相談を受け、医療にかかっていない、健診未受診、介護サービス利用のない80歳以上を対象にフレイルチェック表を一斉配布しました。返信があった方のうちフレイル状態の疑われる人や、85歳以上の未返信者へは地域包括ケア推進室、あんしん長寿相談所からアプローチを実施。老々介護を余儀なくされる方や認知症が疑われるご夫婦など、いろんな状況に接

し、必要に応じて医療や介護サービスにつなげました。

今春から出前講座の リクエストが急増

大津市ではさまざまなメニューの出前講座を実施。専門知識を生かした講座を行うことで、フレイル予防等の普及啓発を行うことが目的です。

第6波が収まった本年4月以降は、高齢者サロンの活動再開を示すかのように、講座の依頼が急増。利用者さんも行動制限に対する社会的な認識の変化を感じていると原田さん。出前講座を通じてフレイルチェック表などを活用することで、高齢者の状態も把握しやすくなり、「本人が身体の衰えなどに気付ける機会にもなっています」と続けました。



サロンでの出前講座風景。講師は長寿政策課の本田圭吾さん(理学療法士)

高齢者に人気 「スマホの使い方講座」

スマホを役立てていただくための講座を開催。ソフトバンクの協力により、デモ機を使って基本操作やアプリの操作方法を実践することができました。定員は20名ですが、常に受付開始から10分足らずで満席に。アプリの操作が可能になれば、生活が充実し、ゆくゆくはオンラインによる生活支援の基盤づくりにもつながると期待されています。

「オンライン 通いの場」アプリ

コミュニケーション、体操動画、脳を鍛えるゲーム、食事チェック、健康チェックや利用によるポイント制度があり、身体的・社会的・知的活動を自己管理しながら総合的に促進できるアプリです。



「ひまわりの種」を訪問し、 介護予防教室に参加

「ひまわりの種」は仰木の里の旧公団案内所が自治会館となった約18年前に発足。住民である小倉久美子さんが「地域の居場所づくり」を目指して立ち上げました。同居していた義母の介



発足以来18年、代表を務める
小倉久美子さん

護を経験し、いきいきと生きていくには人と人とのつながりが重要であることを痛感。流しソーメンやカレーパーティといったお楽しみイベントからスタートし、現在のかたちになったのは7年前のこと。毎週金曜は「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」を実施。水曜には月に一度、健康について考える講座などを開催しています。

イベントの運営は大津市介護予防活動支援事業補助金で賄われ、一人100円の参加費は会場の利用料と保険料に充てられています。

■今から始める介護予防教室

講座は、長寿政策課の本田圭吾さん（理学療法士）が講師となり、「なぜ介護予防が必要か？」というテーマでスタート。第1部は、平均寿命と健康寿命の違いをはじめ、介護が必要になる原因や、そのきっかけとなるフレイルについての基礎知識を紹介。第2部では、膝痛や腰痛が引き起こす悪循環

環のメカニズムと、予防するために自宅で行える運動や生活改善などが紹介され、参加者全員で実践しました。



体操を実践する参加者の皆さん

■積極的な会話で共感拡大

講座終了後は「健康寿命を延ばすことが肝心」「体操を取り入れたい」などと参加者間で感想が共有されました。緊急事態宣言の発出などで休止をやむなくされた期間でも、一人でウォーキングを続けた人は多く、「総じて意識が高い」と小倉さん。かつては体操

の後にカフェを開いて楽しく過ごしたとか。その日が来ることを誰もが待ち望んでいました。



体操を実践する参加者の皆さん



会報「ひまわりの種」は通巻61号。小倉さんが原稿をまとめ、レイアウトは娘さんが担当。

■アンケートを受けて今年度から実施する取り組み

栄養について学んでもらう機会の提供や高齢者向けレシピの紹介、運動や口腔機能向上に向けた教室の実施など、参加者それぞれに応じたフレイル予防や健康づくりを継続できるように事業の準備が進められています。

■運動について学ぶ介護予防教室

運動や栄養についてのプログラムを

個人の健康や体力レベルに応じて組み合わせる「個人処方型運動・栄養プログラム」です。歩数などがわかる活動量計を貸し出し、教室前後に体組成計で測定。ICTで変化を見える化し、効果を実感いただくことで継続を促進します。

プログラムは公募によりタニタヘルスリンクとの協働で運営。平和堂の協力により坂本店、石山店で本年の秋からモデル実施の予定です。

■食を通じた介護予防教室

アンケートでは「自宅で栄養を考え食事を作っている」の回答も多く、レシピを求める声もたくさん届いています。そこで、市内三カ所でホテルなど大規模会場を使用し、定員100名規模での食のイベントを開催予定。高齢者にとって必要な栄養をバランスよくとるためのレシピの提供や、状況に応じて試食の実施なども検討しています。

野菜中心を心がける「生活習慣病」対策から「低栄養」に陥らないようにする「フレイル」対策への意識の転換を促したいイベントです。

原田さんは、昨年度のアンケートや戸別訪問などで得た情報をもとに、高齢者の生活や心身の健康を把握しながら「一人ひとりに対応していくことが今後の大きなテーマ」としてお話を結びました。