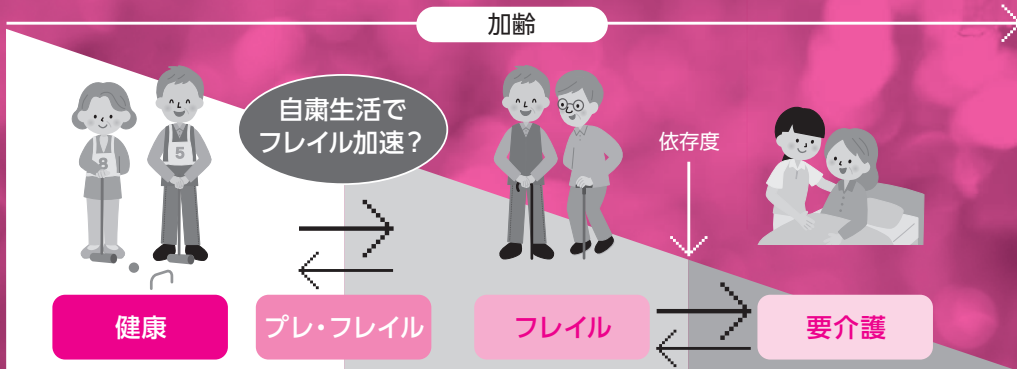


# フレイル 予防の現状 と動向と 長浜市の 取り組み

特集「在宅時代のフレイル対策」では、外出自粛を余儀なくされるコロナ禍のなかでの高齢者の暮らしを捉えながら、フレイル予防の重要性を皆さんと改めて共有するとともに、滋賀県内の各市町が取り組む「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の進捗と、その実践の場でもある「通いの場」の活動状況についてお知らせをしてみました。

「一体的実施」は令和4年2月現在、わが国全体の約5割に当たる793市町村が実施計画を申請しており、令和6年度までに全ての市町村で展開することを目指して取り組みが進められています。

最終回となる第8回は、コロナ禍におけるフレイル予防の現状や新たな動向などについてお知らせするとともに、長浜市のフレイル対策を含む一体的実施の概要と、市内のサロンで実践されているポピュレーションアプローチ、また参加者の皆さんの感想などをご紹介いたします。



## フレイル・ロコモ克服のための医学学会宣言

フレイルに関連した大きな動きとして、2022年4月1日に日本医学学会連合は、57の日本医学学会連合加盟団体並びに23の非加盟団体とともに「フレイル・ロコモ克服のための医学学会宣言」を発表しました。

1. フレイル・ロコモは、生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です
2. フレイル・ロコモは、適切な対策により予防・改善が期待できます
3. 私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって国民の健康長寿の達成に貢献します
4. 私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として80歳での活動性の維持を目指す「80GO（ハチマルゴー）」運動を展開します

出所：日本医学学会連合「フレイル・ロコモ克服のための医学学会宣言」解説

※ロコモとは、身体的フレイルに関連する概念のひとつ。ロコモティブシンドロームの略であり、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

フレイルは、まだ一般的に認知が進んでいないと言いつい難い状況です。東京都健康長寿医療センター研究所の実施した調査においては、フレイルの認知度は20.1%に留まり、フレイル対策が必要なものでは認知度が低いという実態が示されています。

フレイル・ロコモ克服のための医学界宣言を契機に、フレイルの認知が十分に向上することが期待されています。

## フレイルの予防 （コロナ禍の影響）

フレイルの予防の主軸は「運動」「栄養」「社会環境（人とのつながり）」です。コロナ禍の影響をみると、まず「運動」では、「約4割の高齢者の外出頻度が顕著に低下」や「1週間当たりの身体活動時間が約3割減少」といった調査が見られます。

「栄養」では、過栄養の高齢者は体重が増加し、低栄養状態の高齢者はさらに栄養状態が悪化。特に独居の高齢者に顕著であることが示されました。

「社会環境」をみると、感染予防のみならず、生活の不活発や人との繋がりが低下の予防も意識されるべきで

あると指摘されています。近年では、オンライン型技術を活用し対面型とオンライン型を融合したハイブリッド型フレイル予防システム構築の動きがみられるようになってきています。身体は離れていても心が近づくことができる地域社会の実現に期待されています。

## フレイルとくすり

高齢者は、複数の疾患をもち、多数の薬剤を服用することを余儀なくされる方も少なくありません。厚生労働省の令和2年の統計概況によると、院外処方において5種類以上の薬剤が処方された件数は、65〜74歳では27.2%、75歳以上では40.7%とされています。

地域住民を対象とした横断的研究では、フレイルと診断した高齢者で優位に薬剤数が多いと示されており、多剤処方とフレイルは関連がある可能性が高いと考えられています。日本老年医学会の「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」においては、75歳以上の高齢者、75歳未満でもフレイルあるいは要介護状態の高齢者を対象に、「特に慎重な投与を要する薬物のリスト」が示されています。

また、糖尿病や高血圧等の慢性疾患

では、厳密な疾患管理に伴う低血糖や血圧の低下がフレイル高齢者のフレイル状況に悪影響を及ぼす可能性が指摘されており、フレイル高齢者の日常生活活動度(ADL)や認知症に併せて血糖や血圧の目標値を緩める工夫がされています。

現時点(2022年5月16日現在)でフレイルの治療薬として承認された薬剤はまだありませんが、米Longeveron社の治験製品については、2022年1月に国立長寿医療研究センターより、加齢に伴うフレイル患者を対象とした国内第Ⅱ相臨床試験(医師主導治験)に関する支援契約を締結した旨の発表がありました。フレイルを対象とした数少ない治療薬であり、今後の動向に期待されています。

### 参考

- ・医薬産業政策研究所政策研ニュースNo.66 「フレイルの最新動向について」
- ・飯島勝矢 With コロナ時代のフレイル対策 ―日本老年医学会からの提言―
- ・山田実 COVID-19による高齢者の活動への影響と社会参加
- ・葛谷雅文 新型コロナウイルス禍と高齢者の栄養
- ・国立長寿医療研究センター
- ・お知らせ(2022年1月7日)

## 通いの探訪



長浜市高月町  
「井口ひだまり会」  
でのフレイル  
予防教室

長浜市の「保健事業と介護予防の一体的実施」事業は、令和元年度の4課協議(保険医療課、高齢福祉介護課、健康推進課、健康企画課)からスタートしました。データによる健康課題の分析と事業実施に向けた検討が行われ、令和2年度に体制および事業内容の検討を経て令和3年度に事業が開始されています。

今回は、事業の企画・調整を担う長寿推進課の福永まき絵さんと同課の



長寿推進課の中川さん(左)、福永さん(右)、保険年金課の西尾さん(中央)

皆さんにその進捗などをお伺いしながら、実践の場である町のサロン「井口ひだまり会」を訪ねました。

### 長浜市の取組の特徴は「地域ぐるみ」

75歳以上の方は心身機能の低下もみられ、生活改善の提案をしても実践に至らない場合があります。そのため、「地域を巻き込まないと課題の解決は困難」そう考えた福永さんたちは、まず地域の医師会や圏域内の開業医、また地域づくり協議会や民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会、老人クラブ



ブ連合会といった団体に声をかけ、事業の説明と協力依頼を実施しました。

さらに、生活支援コーディネーターや地域包括支援センター、保健師、社会福祉士などの専門職が、それぞれの分野から地区課題を示し、その共有と解決方法の検討などを行う「地域ケア会議」を15生活圏域で実施しています。

### 健康課題と実施対象地域の絞り込み

長浜市の主な健康課題は筋骨格系と循環器系疾患の2つです。令和3年度の事業実施に当たっては、脳出血や心筋梗塞の医療費が市平均より高い南郷里地区、筋骨格系の医療費が市平均より高い木之本地区を対象を絞り、それぞれの地区で循環器とフレイルをテーマにアプローチを実施。令和4年度には新たに筋骨格系で高月地区、循環器系で北郷里地区を追加し、現在4地域で展開しています。

### ハイリスクアプローチは結果を踏まえ全域に拡大

令和3年度は前年度の健診結果や問診票をもとに対象者を抽出し、訪問にて生活・治療状況を把握。必要に応じて医療受診勧奨や3か月間の保健指導を実施することとしました。初回の訪

問で生活状況など有用な情報を得ることはできませんでした。そもそも健診受診者が少なく、循環器系、筋骨格系とも保健指導には至りませんでした。

結果を踏まえ、令和4年度は対象者を全域に広げて抽出し、訪問を行っています。併せて健康状態不明者への訪問も実施。令和4年度は、健診・医療・介護を受けていない方に加え、介護保険の未利用者を対象としました。なぜなら令和3年度の訪問では、元気な方が多くフレイル該当者がいなかったからです。健康状態不明者は数が多いため前述の4地域に絞って展開しています。

### ポピュレーションアプローチでは健康教育を実施

地域の通いの場であるサロンや転倒予防体操を実施しているグループを対象に保健師と管理栄養士が訪ね、健康教室を開催しています。まず、問診票で聞き取りを行い、その場で握力や血圧を測定。その後は、循環器とフレイル、2つのテーマで健康教育を行います。3か月後に再度教室を開いて結果をお返しします。

対象となる会場は全35カ所。昨年2度の訪問を予定していましたが、コロナの影響で断念したところもあります。



保健師の家森さざりさん

**井口ひだまり会でのフレイル予防教室**  
高月地区のサロン、井口ひだまり会で開かれた2度目のフレイル教室を訪ねました。

当日の参加者は約30名。皆さんに返却された前回の結果には、一人ひとりの評価がコメントされていて、市での担当者が作ったものでも、ちよつとした違いながら、参加者同士の話題になりやすく、当日に行われた2回目の結果との違いは生活改善へのモチベーションにもつながるようです。会場のあちらこちらで参加者同士が評価や変化を見せ合い、都度歓声があがっていました。



管理栄養士の清川千裕さん

その後、管理栄養士の清川さんによる「自宅でできる健康づくり&フレイル対策」、さらに保健師の家森さんによる血圧測定の習慣化を通じた体の管理方法などについてお話がありました。



世話役の久田本榮さん

**コロナ禍の収束とかつての賑わいを望む声**  
教室のあとは世話役の久田本榮さんの進行により、DVD健康体操を視聴しながらの体操が行われ、最後に「ジングルベル」と「ぼけな音頭」をみんなで歌って終了しました。

「クリスマスは春の集いと収穫祭に並ぶメインイベントの1つ、以前のように食事をしながら盛り上げられないのが残念」と久田さん。井口ひだまり会は設立さ



ボランティアの皆さん



地域のとりまとめを担う  
代表の須賀祥治さん

れて約20年。それ以前から地域で営まれていたボランティアグループが高齢者向けのサロンをスタートさせたことが始まりです。代表の須賀さん



参加いただいた「井口ひだまり会」の皆さん



オンラインサロンの様子

んは大切な集いながら「担い手の不足、新規参加者も少ない」と切実な思いをにじませました。

**全市的な取り組みとして  
オンラインサロンを実施**

ポピュレーションアプローチの一環としてオンラインサロンも定期開催されるようになりました。令和4年度の8月にスタートし、フレイル予防のための体操や食事指導、また参加者による交流などが行われています。オンライン交流の未経験者には、まちづくりセンター「さざなみタウン」で接続支援を実施しています。

「他の市町と同じく男性の通う場がないことも課題として意識されています。決まった日に何かをするために集まるのではなく、気楽に立ち寄れる「喫茶店のようなところがあればいいな」といった声もあがっており、いまは地域に返している状況です。

一方、市内には全世代型のコミュニティが存在することもわかりました。高齢者のための転倒予防教室に子どもも参加できるようクリ

訪問を重ねる中で  
**気づいたこと**

独居の高齢者は総じて健康に対する意識が高く、交流も積極的に行っています。むしろご家族と同居されている方ほど孤立化などの問題を抱えているように見受けられました。例えばサロンのお休みが続くようなら「ご家族がいるから」と安心することなく民生委員さんやリーダーさんなどにお声がけいただくよう依頼をしています。

他の市町と同じく男性の通う場がないことも課題として意識されています。決まった日に何かをするために集まるのではなく、気楽に立ち寄れる「喫茶店のようなところがあればいいな」といった声もあがっており、いまは地域に返している状況です。



長寿推進課地域包括支援係、  
係長の福永まさ絵さん

**一体的実施の要となるのは  
庁内関係部門の一体的連携**

「この事業は主管課が頑張るだけではなく、関係各課の横断的な協力が必要」と福永さん。これまで各部門が独立して行ってきた保健事業をお互いによく理解し、共通の目的を意識して、地域の実情に応じた対策につなげていくことが一体的実施のねらいでもあるはずと続けました。

令和5年は事業の評価年度。目標の達成度合いを評価し、また新たなことに取り組みたいとの言葉でお話を結びました。

スマス会などを企画されている所もあります。そのプロセスで若い人がお手伝いで集まり、そのまま体操教室に入る人もいるそうです。サロンや個別訪問で聞いてきた困りごとなどを共有し、これからの介護予防を盛り上げていきたいと考えています。