多職種連携によるフレイル地域在住高齢者への運動教室への参加勧誘とフレイル評価

2023年5月26日　13:00

健康運動指導研究成果報告会

実践研究

河﨑優美子

超高齢社会におけるフレイル予防の必要性とその現状

多くの自治体で、介護予防・フレイル予防教室が実施されている
（厚労省, 2020）

介護予防・フレイル予防教室には、健康で好奇心が強く積極性のある元気な高齢者の参加が多く、虚弱ぎみで閉じこもりがちであり介護予防が最も必要とされる高齢者の参加が少ない
（秋山ら, 2015）

これからのフレイル予防
公的サービスに加え、住民ボランティア等による地域の支え合いの体制づくりが重視されている
（吉行ら, 2022）

仮説と目的

仮説

民生委員、地域包括支援センターの保健師及び健康運動指導士の連携により、運動習慣のない高齢者をフレイル予防の運動教室へ参加を勧誘し、運動教室参加者のフレイル判定の改善をもたらすことができる

目的

1. 多職種が連携することで、これまで運動教室に参加してこなかった人達の運動教室参加ルートを開拓すること
2. 運動教室参加者のフレイル判定の改善をもたらしたかどうかを明らかにすること

本実践研究の検証プロトコール

運動教室の企画立案
- 運動教室の開催地・会場の決定
- 運動教室の内容の決定
- 運動教室の対象者の決定

2022年5月

地域包括支援センター(保健師)への協力依頼の実施

2022年5月～8月

民生委員へのフレイル予防の重要性の理解促進と参加者の勧誘

2022年9月～11月

地域特性や高齢者の特性に合わせた教室の開催

運動教室の内容

目　的：フレイルの予防
対　象：65歳以上の高齢者
　　健康づくり無関心層
　　20名
ﾌｨｰﾙﾄﾞ：東京都K区
期　間：3か月
費　用：無料
　　(参加時QUOカード
　　￥500進呈)
その他：送迎なし

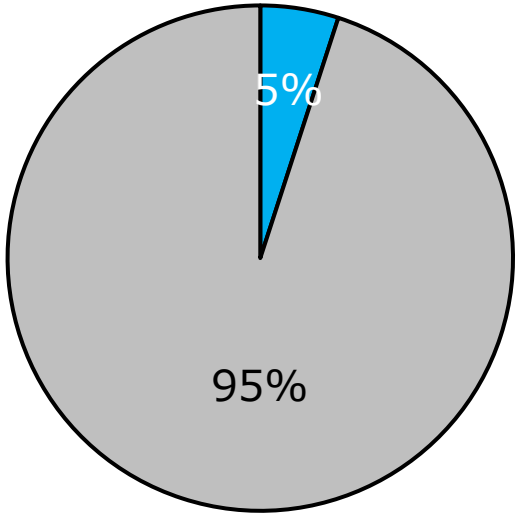
アクションリサーチ（プロセス分析）

フレイル判定の改善をもたらすか
量的・質的調査
体力測定
アンケート

運動室参加者の高齢女性の特徴

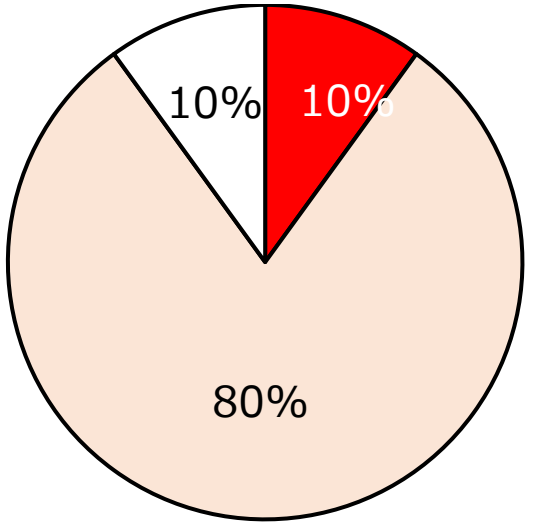
参加人数：20人　（教室定員20人）
平均年齢：82.2歳（72歳～91歳）

週に150分程度の中強度の運動習慣のある人の割合



運動習慣あり(n=1)　運動習慣なし(n=19)

介入前におけるフレイル判定



フレイル(n=2)　プレフレイル(n=16)　健常(n=2)

運動教室参加者には、運動習慣のない者が95%、
フレイル10%、プレフレイル80%、健常10%含まれていた

民生委員の勧誘による運動教室参加率

勧誘経路	n	参加/不参加	n		n	割合
民生委員	25	参加	18	1回目の勧誘	15	83.0%
				2回目の勧誘	3	14.0%
		不参加	7	今はいい	2	28.6%
				興味なし	1	14.3%
				病院受診	1	14.3%
				体調不良	1	14.3%
				反応なし	2	28.6%
民生委員以外	2	参加	2	ポスター チラシ	2	100%

住民組織である民生委員を介し、運動習慣のない高齢者をフレイル予防のための運動教室に勧誘できたことが示唆される

地域包括支援センターへの協力依頼の実施

研究遂行者Aの働きかけ

□地域包括支援センターを訪問し、事業内容を説明実施

□民生委員へ繋いでもらうための協力依頼を実施

地域包括所長Cの反応

✓ 3か月の期間限定の運動教室に、閉じこもりやこれまで支援の届かなかった人は誘えない

✓ 運動教室に歩いて来られるような人は元気高齢者だから地域包括と民生委員が連携して動く事例（緊急性のあるハイリスク対応）ではない

✓ 民生委員の会長を紹介する

課題

➢ 期限のない継続した運動教室の開催が必要

➢ 予防の重要性を地域包括支援センターの保健師に理解してもらうことで、民生委員に繋いでもらえる可能性がある

どのように課題を解決したのか

■運動教室は3か月で終了するのではなく継続的に実施するプログラムとする

■予防活動がハイリスク者を減らすことに繋がる活動であることの理解を促す

民生委員へのフレイル予防の重要性の理解促進と参加者の勧誘

研究遂行者Aの働きかけ

□健康づくり無関心層の定義づけ⇒週に1回以上運動教室に通っていない人
□健幸アンバサダー通信vol.22「コロナフレイルにご注意を」を用いて生活不活発になった結果、体力や気力が低下して一気にフレイルが進むことの説明実施

民生委員の反応

✓「引きこもりじゃないですけど、うちにいらっしゃる方、
✓ 1人暮らし、コロナ禍で運動量が足りてない方っていたんです」（民生委員2丁目F）
✓「活動量が落ちると筋肉が減り、痴呆になるからこの企画をやる」
✓「座って集まる会や訪問で、運動習慣のない高齢者を勧誘する」
✓「遠くから来られる元気な人は運動教室の対象外だから、会場のある地域担当の
✓ 民生委員が中心となって勧誘する」（民生委員会長D）

課題

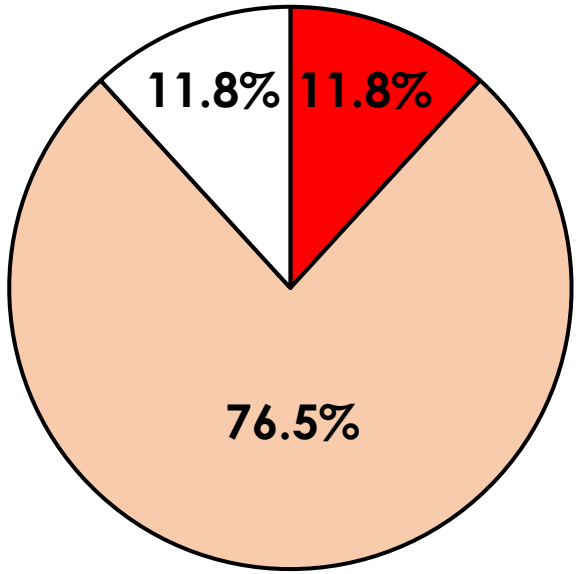
➢ 今回の企画は送迎がないため遠方の高齢者は参加が難しい可能性がある
➢ 参加継続が可能な、住居から会場まで徒歩圏内の高齢者を対象とする必要がある

どのように課題を解決したのか

■介護予防・日常生活支援総合事業の基本的な考え方に準じ、
徒歩圏内に会場を設定する

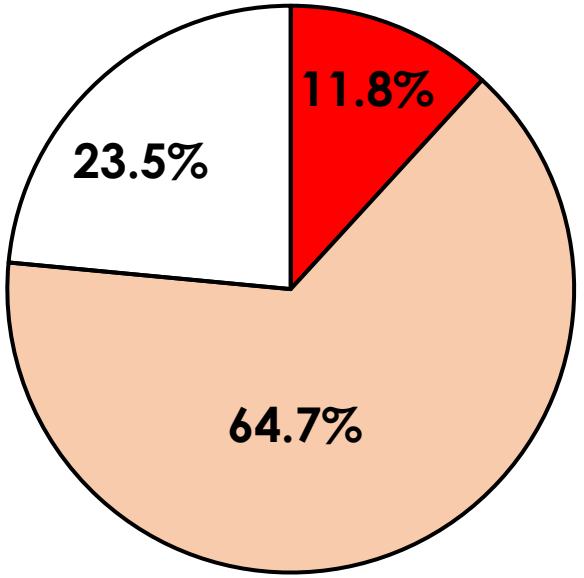
参加者における教室前後のフレイル該当率の変化（n=17）

教室前



フレイル(2人)　プレフレイル(13人)　健常(2人)

教室後



フレイル(2人)　プレフレイル(11人)　健常(4人)

参加者における教室前後のフレイル判定の変化

	教室前	教室後	n	年齢（歳）	FRT（cm）	フレイル判定変化要因
改善群4人	プレフレイル	健常	1	91	**27.5→35.0**	握力17.8 kg→18.2kg
		健常	1	77	**32.0→44.0**	握力17.0 kg→19.3kg
		健常	1	78	**32.0→36.0**	身体活動
	フレイル	プレフレイル	1	80	30.0→29.5	身体活動
悪化群2人	健常	プレフレイル	1	83	**35.0→37.0**	握力18.2 kg→17.0kg
	プレフレイル	フレイル	1	83	**29.0→37.0**	握力19.9 kg→17.9kg
維持群11人	健常	健常	1	80	**35.0→45.0**	
	プレフレイル	プレフレイル	9	平均83.6	**平均25.1→33.8**	
	フレイル	フレイル	1	78	**21.0→31.0**	
離脱群3人	プレフレイル	疲れる	1	75	36.0→29.0	
		老人会が忙しい	1	83		
		膝の手術	1	72		

結論

多職種が連携することで、これまで運動教室に参加してこなかった人達の運動教室参加ルートが開拓され、一部の運動教室参加者にフレイル判定の改善をもたらす可能性が示唆された

限界

本研究のフィールドは、Ｋ区の1地域での介入のため、全国の代表性を示せる結果とは言及できないため、今後他地域での検証も必要である

文献

秋山弘子（2015）高齢社会のアクションリサーチ. 東京大学出版会:東京, pp.1-206.

荒井秀典（2014）フレイルの意義. 日本老年医学会誌, 51（6）:497-501.

荒井秀典・佐竹昭介（2017）超高齢社会におけるフレイルの概念の重要性と診断および対処法. 総合健診,　44（2）:370-377.

葛谷雅文（2015）超高齢社会におけるサルコペニアとフレイル. 日本内科学会雑誌, 104（12）:2602-2607.

杉澤秀博・石川久展・杉原陽子（2012）民生委員を通じた閉じこもり高齢者把握の可能性.

日本公衆衛生雑誌, 595 （5）:325-322.

杉原陽子（2018）東京都の民生委員の活動継続意欲を促進・疎外する要因：援助成果,

役割ストレス，サポートとの関連. 日本公衆衛生雑誌, 65（3）:233-242.

戸川和成（2021）首都・東京の社会関係資本と世代間継承, 都市ガバナンスに関する予備的考察「地域を紡ぐ市民の信頼, 社会参加, 暮らしの政策に関する調査」をもとに．千葉商大論叢, 58(3):71-104.

文献

中尾竜二（2019）役割が付与された地域住民ならびに民生委員における認知症が疑われる高齢者を発見した際の相談先の選択の意向. 川崎医療福祉学会, 28（2）:359-368.

松永洋子・杉澤秀博（2013）民生委員における地域賦活支援センター活動との関わり. 老年学雑誌, 3:53-65.

吉行紀子・河野あゆみ（2020）要支援高齢者のフレイルと近隣住民ボランティアのソーシャル・キャピタルの関連. 日本公衆衛生雑誌, 67（2）:111-120.

葛飾区（2021）葛飾区の世帯と人口. https://www.city.katsushika.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/025/080/2021-0301.pdf, （2023年1月7日 閲覧）.

厚生労働省（2017）介護予防・日常生活支援総合事業の基本的な考え方 https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000192996.pdf（2023年1月7日 閲覧）