

特集

フレイル予防

延ばそう健康寿命

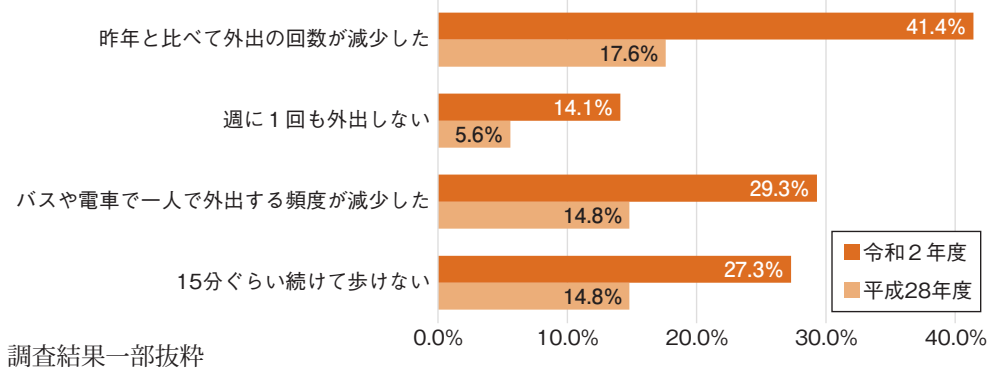


「こけないからだ体操」をする「中の丁有志の会」(広瀬町)の皆さん。

「こけないからだ体操」とは

週1回、30分程度の簡単な体操。地域包括支援センターの保健師や看護師が支援を行うプログラムです。

「外出が減った」と答えた後期高齢者が4割に



9月には調査結果を公表。結果の概要と併せて、コロナ禍による外出自粛が高齢者にどのような影響を与え、それをどう解決すべきか、同センターの足立卓久センター長に聞きました。

安来市地域包括支援センターでは、6～7月に「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う後期高齢者の生活や健康に与える影響調査」を実施しました。

新型コロナウイルス感染予防のため外出するときは、3密を避けるほか、手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどが必要です。一方で、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて体を動かさないことによる健康への影響が心配されています。



▲安来市地域包括支援センター 足立卓久センター長



『調査を行った目的は』

平成28年度実施「基本チェックリスト(※1)」を回答した後期高齢者の中から133人を対象に調査を実施しました。

5月に国から「緊急事態宣言」が出され、各種行事の中止や公共施設の休業、病院や施設の面会制限などの行動自粛が続きました。

そのような中、この調査によってコロナ禍の流行前と現在とで高齢者の生活がどのように変わり、それが健康にどのような影響を与えたかを明らかにしました。そして、この調査結果をこれからの新しい生活様式におけるフレイル(※2)・介護予防のあり方に生かすことを目的としています。

『どのような結果に』

平成28年度と比べて令和2年



▲中の丁では、体操に併せてタッチパネルを利用した「物忘れ予防トレーニング」も行っています。

度では「外出の回数が減った」と回答した人は23・8%増の41・4%。「バスや電車で一人で外出する頻度が減少した」と答えた人は平成28年度調査時と比べて、約2倍となりました。

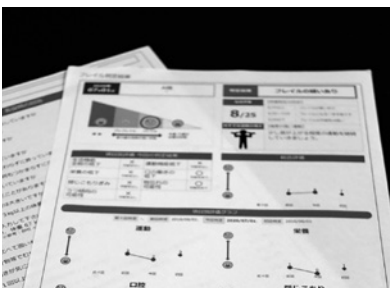
この結果から、コロナ禍に伴う外出自粛の影響で、高齢者が家に閉じこもり、生活が不活発になることで「フレイルの進行」や「認知機能の低下」につながる危険性があることが分かりました。

『これまでの取り組みとは』

平成18年度から住民運営の通いの場として「ミニデイサービス」や「ミニサロン」(月1回)を実施してきました。

しかし、内容は地域においてバラツキがあります。

「運動・栄養・口腔」といったプログラムや専門職の関わり



▲ICTを活用することで、従来の聞き取りチェックを「見える化」し、データを検証しています。

『新たな取り組みとして』

平成30年度から新たな通いの場として週に1回、30分程度の「こけないからだ体操」を実施。現在、市内6カ所で開催されています。この体操に併せて、地域包括支援センターの保健師や看護師が短期集中支援を行っています。

これまでは事前・事中(6カ月・事後(1年後))の身体測定を実施し、運動面の効果を明らかにしてきました。

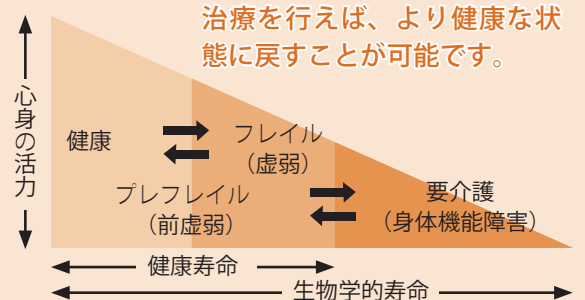
しかし、運動面だけでなく生活・栄養・口腔・認知・心の健康の評価も必要と感じました。

そこで、今年度からフレイル早期発見システムを導入し、ICT(情報通信技術)を活用した視点での判定結果に対する評価を試しています。



▲体力測定をする「飯梨町はつらつ教室」の皆さん。

フレイルは早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。



※2 フレイル

加齢により身体や脳の機能が低下していく「虚弱状態」のこと。健常から要介護へ移行する中間の段階。適切な介入を行うことで、健常な状態に戻ることができるといわれている。

※1 基本チェックリスト

厚生労働省が作成した全25項目の質問で構成されたリスト。65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えている箇所がないかどうかをチェックできる。

キーワード



〈今後の方向性は〉

今回の調査で、コロナ禍が後期高齢者の外出頻度の減少や体力低下に影響を及ぼす結果が示されました。

今後は、「こけないからだ体操参加者」と「非参加者」とのデータを比較検証し、活動内容に反映していきます。また、ICTを活用した取り組みを通して、フレイルの早期発見につなげていきます。

今回の調査結果を踏まえ、「新しい生活様式」に沿った形での住民運営の通いの場の拡充をはじめ、自宅で行えるフレイル予防の啓発に努めていきたいと考えています。

安来市地域包括支援センター (高齢者まるごと相談センター)

▼基幹センターひろせ ☎ 32-9110

▼サブセンターやすぎ ☎ 27-7100

▼サブセンターはくた ☎ 37-1540

「夜間・早朝・時間外」の電話受付も
行っています

家で簡単にできる フレイル予防

外出を控えて家で動かない生活を続けることで、フレイルが進行する恐れがあります。フレイルの予防のためには、特に日々の運動、バランスの良い食事、口腔機能の維持・向上が重要です。

ちょっとした運動を継続しましょう

- 天気が良い日には外で散歩や体操をしましょう。
- 体の状態に合わせ、無理せず行ってください。
- 自分のペースで継続することが大切です。



▲気軽にできる散歩。公園や遊歩道などを歩いてみませんか。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう

- 免疫力を維持するために、バランスの良い食事が大切です。特に筋肉のもとになる「タンパク質」を取るようにしましょう。

口腔体操で舌や口周りの筋肉を保ちましょう

- 舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりする口腔体操は、食べることや会話すること、笑うことといった機能の維持・向上に効果があります。
- 口腔体操を行う一番良いタイミングは「食事の前」です。

あいうべ体操

あいうべ体操を行うことにより、鼻呼吸がしやすくなります。鼻呼吸のメリットは、空気中から侵入してきた異物を鼻の粘膜でキャッチすることです。



あ

・「あー」と口を大きく開く。



い

・「いー」と口を大きく横に広げる。



う

・「うー」と口を強く前に突き出す。



べ

・「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。