

群馬県嬭恋村におけるフレイル予防の取り組み —フレイル予防教室開催にむけたサポーター養成研修の概要—

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 吉葉かおり 野藤 悠
嶋田雅子 中村正和

はじめに

ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)では、主な活動の一つとして自治体と協働した健康づくりモデル事業を行っている。その重点地域の一つである群馬県嬭恋村では、ヘルプロと協働して2015年よりフレイル予防の普及啓発を開始し、村ぐるみで「住民主役で健康長寿の村づくり」事業を展開している¹⁾。

2017年からは「身近な場に住民運営のフレイル予防の場を創出する」ことを目標とし、村の各地区に歩いて気軽に通えるフレイル予防教室を開催する。準備年である2016年は、フレイルやフレイルのリスク要因に関する実態把握のための高齢者健康調査を実施した²⁾。その後、調査の結果を踏まえながら、地域包括支援センター等の村の関係者と教室のプログラムや開催方法に関して話し合いを進めてきた。村の各地区で定期的に教室を開催していく上で課題となったのは、教室の担い手の確保であった。この課題の解決策として、フレイルを先送りする社会システムのプロトタイプを構築し、先行的に取り組みを実施している兵庫県養父市の好事例³⁾を参考にし、嬭恋村では、フレイル予防サポーター(以下、サポーター)としてボランティアで活躍する住民を養成し、各地区に出向いて教室を運営する、という仕組みをつくることとした。そこで、2016年9月～12月にかけてサポーター養成研修(以下、研修)を開催し、教室の担

い手の養成を行った。本稿では、研修の概要を中心にサポーター養成の取り組みについて報告する。

フレイル予防サポーターの募集

サポーターの募集は、2016年7月～8月にかけて行った。募集の条件は、研修会に参加できる方、来年度から開始するフレイル予防教室の担い手として活動できる方とした。

2016年に実施した高齢者健康調査の結果をまとめたリーフレットの裏面にサポーターの募集案内を掲載して告知を行った(図1)。リーフレットは村の広報誌と合わせて全戸に配布された。また、村内の既存のボランティアグループ等で活動をしている方に対する村の職員による声かけも行った。その結果、全17名(男性2名、女性15名)から応募があった。

フレイル予防サポーター 養成研修の実際

研修は、9月～12月にかけて全10回(1回あたり約2時間半)実施した(表1)。講師は、ヘルプロの管理栄養士と高齢者健康づくり支援士が担当した。研修では、サポーターがフレイル予防教室を実施する際に使用する指南書(A4カラー、全185ページ)を作成し(図2)、それに基づいて研修を行った。指南書は、サポーターが

図1 フレイル予防サポーター募集のリーフレット

平成29年4月以降 フレイルを先送りするための
フレイル予防教室を始めます！！

嬭恋村では、「冬場は家でゴロゴロ」「一人ではなかなか健康づくりができない」「遠い場所での教室だと歩いて行けない」そんな村民の声を生かし、歩いて行ける場所にあり誰でも気軽に参加できる教室を住民のみならずと一緒に作ります！

内容は、ストレッチや筋力運動などの簡単な運動、元気を維持するための栄養の話や演習などです。高齢者健康調査の結果をもとに、嬭恋村に合った独自のプログラムを作成します。
みなさまのご参加をお待ちしています！

高齢者健康調査でたずねました
「地域の人が集まって健康づくりを行う機会があるとしたら参加したいですか？」
→ 男性25%、女性45%が「参加したい」と回答

大募集

フレイル予防サポーター（仮称）になりませんか？

フレイル予防教室の「担い手」は、嬭恋村の住民のみならず！サポーター養成研修を受けていただき、その後、各地区の集会所や公民館で活動していただきます。「地域みんなで元気になりたい」そんな想いのある方の応募をお待ちしています。

● 募集対象
嬭恋村民 どなたでも！！

● 募集条件

- 平成28年9月～12月に実施するサポーター養成研修（全10回）に参加できる方
- 平成29年4月から開始するフレイル予防教室の担い手として活動できる方

場所：嬭恋村農村環境改善センター
日程：9月 7-14・28日
10月 12-26日
11月 9-16・30日
12月 7-14日
※すべて水曜日 ※時間は昼間、詳細は未定

応募期間
2016年
8月1日（月）から
15日（月）まで

募集人数
先着 20名

**申し込み
問い合わせはお電話で**
嬭恋村地域包括支援センター
☎0279-96-1336

本リーフレットは、嬭恋村心、嬭恋村民健康保険診療所も運営する公益社団法人地域医療連携推進センターが共同で作成しました。2016年7月作成

図2 フレイル予防教室で使用する指南書（栄養プログラムの一例）

筋肉を増やす食事 お助けボード①

問題：筋肉を増やす食事にするには、あと一品何を加える？

漬物 鶏の照り焼き 野菜の煮物

卵（うどんに追加） 加えなくてよい

セルフ	動作
<p>こちらのボードをご覧ください。 今、ぶっかけうどん、ほうれん草のおひたし、キウイフルーツがあります。筋肉を増やす食事にするためには、あと1品何を加えると良いでしょうか。？（はてな）に入るものを、この中から一つ選んでください。</p> <p>それでは・・・ 漬物だと思う人 鶏の照り焼きだと思う人 野菜の煮物だと思う人 卵をうどんに加える、だと思う人 加えなくてよいと思う人</p>	<p>お助けボード①を使用</p> <p>正解だと思うものに 拳手してもらおう</p>

安心して教室を運営できるよう、台詞付きでまとめた。なお、フレイル予防教室の詳細については、「月刊地域医学」2017年2月号で紹介したので、参考にされたい²⁾。

本研修では、サポーターがフレイル予防に関する知識を習得することのみに重点を置くので

はなく、地域ぐるみでフレイル予防に取り組むことへの関心を高めること、サポーターとして教室を運営することの気持ちや自信を高めることを重視した。また、自分の生活を見直し、サポーター自らが健康づくりに取り組むこと、そ

表1 フレイル予防サポーター養成研修のプログラム

回数	日付	時間	内容
1	9月 4日	13：30～16：00	オリエンテーション、体力測定、運動プログラム
2	14日	〃	運動プログラム（JADECOCM体操、筋力運動、ストレッチ、コーディネーション運動）
3	28日	〃	運動プログラム（上記同様）
4	10月 12日	〃	運動プログラム + 栄養プログラム（栄養素）
5	26日	〃	運動プログラム + 栄養プログラム（栄養素）
6	11月 9日	〃	運動プログラム + 栄養プログラム（栄養素・食事内容チェック）
7	16日	〃	運動プログラム + 栄養プログラム（食事内容チェック・適切な食事量）
8	30日	〃	運動プログラム + 社会プログラム
9	12月 7日	11：00～15：00	食体験（3・1・2お弁当箱法）+ 栄養プログラム（減塩・口腔ケア・まとめ）
10	14日	13：30～16：30	通し練習、体力測定、修了式



写真1 研修の様子



写真2 修了証書とともに

して何より自分たちが楽しむことを大切にしながら研修を進めた。

研修では、まず講師がフレイル予防教室と同様の模擬を行い、疑問点や不明点を解消したのちに、実際にサポーターが交代で模擬を行いながら、教室の進め方を身に付けていった(写真1)。

研修の序盤では、「フレイル予防サポーター」と「フレイル予防教室」の名称を、参加者同士で案を出し合いながら決定した。投票の結果、サポーターの名称が「フレパル」(フレイルの「フレ」と仲間を意味する「パル」)、フレイル予防教室の名称が「わっきゃない教室」(「わっきゃない」は嬬恋村で使われる方言で、わけはない、簡単だの意)に決定した。サポーター自らが名称を決めたことで、活動により愛着が湧いた様子であった。

研修の終盤には、食体験として、1食に「何を、どれだけ食べたらよいか」が分かる「3・1・2弁当箱法」⁹⁾を用いて、楽しみながらフレイル予防のための食事について考える機会を設けた。指南書だけで学ぶのではなく、実際に体験することで、バランスの良い食品や栄養素の組み合

わせ、1食の適量について身をもって学ぶことができたこと、サポーターから大変好評であった。また、同じ目的をもって活動する仲間と一緒に共食しながら会話をを楽しむ様子がとても印象的であった。

4ヵ月間の研修の最終日には、1人ずつ修了証書を授与され、最終的に1期生16名(男性2名、女性14名)を養成することができた(写真2)。途中脱落者は1名(初回の研修のみ参加)で、脱落率は5.9%であった。また、修了者16名の平均参加回数は8.7回(全10回中)、平均参加率は88.8%であった。

フレイル予防サポーターの属性

1期生16名の平均年齢は66.9歳(最小38歳、最高90歳)であった。最年少のサポーターは、村の地域おこし協力隊としても活躍する女性であり、サポーター間の連絡の取りまとめや教材の準備、会場設営など、積極的に研修の運営に携わった。また、最高齢である90歳の女性が村の健康づくりと自らの健康づくりのために熱心に研修に取り組む様子は、他のサポーターにとって良い刺激となっている様子であった。サポーターの中には都内からの移住者も数名みられ、多様なメンバーで構成されていた。

研修の評価

研修の初回と最終日に、体力測定と食品摂取の多様性の評価を行った。体力測定では、5回椅子立ち上がり、タイムドアップ&ゴー、長座体前屈の3種目について測定を行った。5回椅子立ち上がりは下肢筋力、タイムドアップ&ゴーは歩行機能や動的バランス、敏捷性などを総合した移動能力、長座体前屈は腰部から大腿部にかけての柔軟性を評価する指標である。研修前後の測定値の変化をみたところ、3種目ともに体力の向上がみられた(図3)。

食品摂取の多様性の評価には、食品摂取多様

図3 体力測定の前研修前後の変化

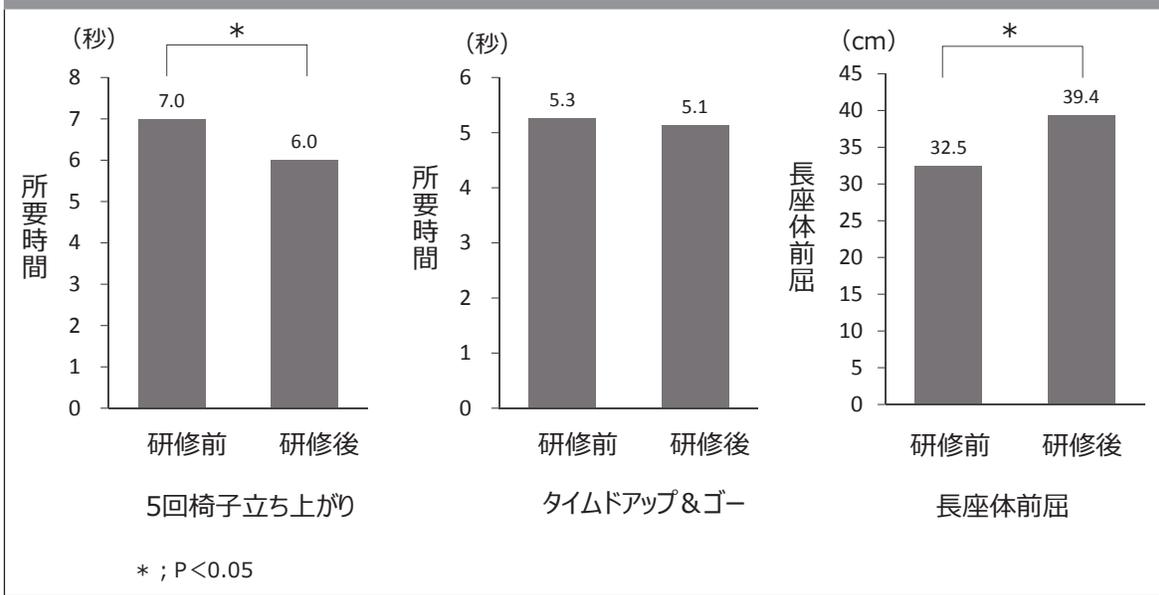
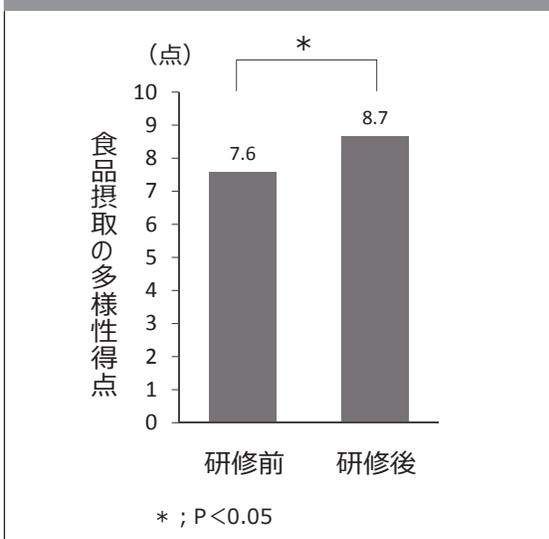


図4 食品摂取の多様性得点の前研修前後の変化



性スコアを用いた^{5),6)}。食品摂取多様性スコアとは、肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理の各食品群について、「ほぼ毎日食べている」を1点、「それ以外」を0点とし、その合計点を10点満点で評価したものである。研修の前で得点の変化をみたところ、研修後に点数が高くなり、その変化は有意であった(図4)。

また、全10回の研修終了後にアンケートを実施した。「研修は楽しかったか」を尋ねたところ、

87.5%が「とても楽しかった」、12.5%が「まあ楽しかった」と回答した。「研修を受けて、フレイル予防に対する関心は高まったか」を尋ねたところ、56.3%が「とても高まった」、43.8%が「まあ高まった」と回答した。また、「今後サポーターとしてフレイル予防教室をやっていく自信は高まったか」の問いには、12.5%が「とても高まった」、81.3%が「まあ高まった」と回答した。「フレイル予防教室をやっていく気持ちは高まったか」の問いには、18.8%が「とても高まった」、81.3%が「まあ高まった」と回答した。

さらに、研修を受けてフレイル予防に関する知識は身についたかを尋ねたところ、31.3%が「とても身についた」、62.5%が「まあ身についた」と回答した。具体的にどのような知識が身についたかを運動プログラム、栄養プログラム、社会プログラムのそれぞれについて記述式で回答を求めたところ、運動プログラムでは「ストレッチも歩くことも大事であること」「無理せず楽しみながら体を動かすこと」、栄養プログラムでは「健康で生活するためにたんぱく質をしっかりとること」「減塩が大切であること」、社会プログラムでは「家にばかりいないで人の集まる所へ出ておしゃべりをするのも大切ということ」等の記述がみられた。

体力測定と食品摂取の多様性の評価について

は、比較対象がないため解釈には注意を要するが、サポーターがフレイル予防に関する知識を身につけ、自らの生活においてもフレイル予防を実践した結果が、体力や食生活の変化につながったと言えるだろう。また、自信や気持ちの高まりに関しては、「とても高まった」と回答した割合は決して高くはなかったが、研修当初、サポーターとして教室を担っていくことに不安を抱えていた方が研修を重ねる中でその不安を解消し、楽しみながら研修に参加していたことが伺え、研修のねらいにかなう評価が得られたと考える。

今後に向けて

全10回の研修が終了し、サポーターや村の関係者のフレイル予防の取り組みに対する士気が、より一層高まったと感じている。研修を進める中で、「こうした方が教室の参加者に伝わりやすい」「もっとこんな説明も入れてほしい」など、サポーターから積極的な意見が出てくるようになった。

フレイル予防教室を担う上で、さらに自信を高めるために、2016年12月で研修が修了した後も、毎週1回サポーターが自主的に集まり、研修の復習をしながら練習を重ねている。また、2017年2月には、村の社会福祉協議会と老人クラブが共催する健康づくり教室が村の全11地区

で開催され、サポーターが実地研修としてその教室の運営一部を担った。

現在は、2017年4月からのフレイル予防教室の開催に向けて、準備の最終段階に入っている。まずは1～2地区を選定して実施し、順次開催地区を増やしていく予定である。ヘルプロが提案した教室プログラムに、サポーターや村の関係者からの意見やアイデアが加わり、孀恋色に染まったフレイル予防教室となることであろう。孀恋村の各地にフレイル予防教室が広がり、孀恋村での「住民主体で健康長寿の村づくり」がより盛んに行われるよう、ヘルプロもサポートを続けていきたい。

参考文献

- 1) 嶋田雅子, 野藤 悠, 吉葉かおり, 他:孀恋村と協同した高齢者のフレイル予防の取り組み. 月刊地域医学 2016;30(2):144-147.
- 2) 野藤 悠, 吉葉かおり, 嶋田雅子, 他:群馬県孀恋村におけるフレイル予防の取り組み-高齢者健康調査の結果とフレイル予防教室の概要-. 月刊地域医学 2017;31(2):123-129.
- 3) 野藤 悠:フレイルを先送りし, 高齢者が元気に暮らせるコミュニティを創る!. 介護福祉・健康づくり 2015;2(2):104-107.
- 4) 針谷順子:料理選択型栄養教育をふまえた一食単位の食事構成力形成に関する研究「弁当箱ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価. 栄養学雑誌 2003;61(6):349-356.
- 5) 熊谷 修, 渡辺修一郎, 柴田 博, 他:地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌 2003;50:1117-1124.
- 6) Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al: Dietary Variety and Decline in Lean Mass and Physical Performance in Community-Dwelling Older Japanese: A 4-year Follow-Up Study. J Nutr Health Aging 2017; 21: 11-16.