

高齢者のフレイル予防に役立つ教材開発と普及

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 嶋田雅子 野藤 悠
川畑輝子 中村正和

はじめに

少子高齢化が急速に進展し、高齢者人口は、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には3,677万人に達すると見込まれている¹⁾。高齢化が進む中で、健康寿命の延伸は喫緊の課題であり、高齢者の通いの場を中心とした介護予防〔フレイル対策（運動、口腔、栄養等）を含む〕の場の拡大やプログラムの充実が求められている。

ヘルスプロモーション研究センターは高齢者の健康づくりとして、フレイル予防をテーマに、住民対象のフレイル予防教室の実施や評価、指導者養成などに取り組んできた。具体的には、東京都健康長寿医療センターとの共同研究として実施した兵庫県養父市での地域ぐるみのフレイル予防の介入研究²⁾を実施するほか、当協会施設がある群馬県嬲恋村では、2015年より村と協定を締結し、高齢者を対象とした実態調査³⁾を実施するとともに、「住民主役で健康長寿の村づくり」事業としてフレイル予防教室を村内の行政区に展開するため、その担い手となるサポーター養成に取り組んでいる^{4)、5)}。

今後全国的に進む高齢化にむけて、フレイル予防の取り組みを普及するために、これまでに蓄積された科学的エビデンス^{6)~8)}や上述の取り組みの中で開発した教材をもとに、新たにフレイル予防に関する教材を開発した。本稿ではその内容を紹介する。

フレイル予防教材の紹介

高齢者のフレイル予防に役立つ教材として、7種類の教材を作成した(図)。各教材の主な特徴を紹介する。

1. フレイル予防啓発冊子「今からはじめるフレイル予防」

フレイルの概念を分かりやすく解説するとともに、フレイル予防の柱となる栄養、運動、社会面のポイントを簡潔にまとめた冊子である。筋力運動のメニューや食事の多様性がチェックできるチェックシートを掲載し、住民向けに行う健康教室のテキストとしても活用できる。

2. フレイル予防ポスター「フレイルを予防して毎日を元気に過ごしませんか」

簡易のフレイルチェックを掲載したポスターで、医療・介護施設の待合室やロビー、通いの場などに掲示しやすいA2サイズで作成した。

3. フレイル予防カレンダー「今年もげんき」

フレイル予防の柱となる栄養、運動、社会面の記録がつけられるようになっていて、食事の偏りや運動・外出頻度をチェックできる。1年を通じて運動強度がレベルアップするように月ごとのおすすめの運動を写真付きで解説している。

4. 5分で作れる3行レシピ

『道具や洗い物が少なく、短い時間で簡単に』をコンセプトとしたレシピカードである。元気でいたいけど料理がおっくうという声に応える電子レンジを活用したレシピを紹介している。

5. JADEC COM体操DVD



図 2018年制作のフレイル予防に関する教材

協会オリジナルソングに合わせた有酸素運動、筋力運動、ストレッチの動画を収録している。詳しくは本誌2017年1月号をご覧ください⁹⁾。

6. フレイル予防かるた

フレイル予防のポイントを楽しく学べるビックサイズの大判かるた。セットのお手玉を使って札をとる遊び方など、通いの場やデイサービスで活用しやすい。

7. フレイル予防教室セット

フレイル予防教室(全20回分)の進め方をセリフ付きでまとめた指導者用テキストと補助教材のセット。テキストは地域で住民ボランティアが使用することを想定して作成した。運動だけでなく、栄養や社会面のプログラムが充実した内容となっている。上述したJADECOCOM体操DVDやかるたも教室プログラムの教材として活用している。

今後の展開

今後、たばこ(禁煙や受動喫煙、加熱式たばこ)と高血圧・減塩についての教材も作成し公開予定である。

制作した教材は当センターのホームページ(<https://healthprom.jadecom.or.jp/>)でも公開する。通いの場などの介護予防事業や健康教育活動、サポーター向けの研修、外来患者や通所サービス利用者などへの生活指導など、地域や医療

の場で広く活用されることを期待している。

ヘルスプロモーション研究センターは地域や医療の場での健康づくりの推進に向けて、今回紹介したような教材の提供のほか、指導者養成や住民向けの出前講座、自治体等の予防対策事業の企画・運営・評価に関する相談や支援を行っている。

今後も、ヘルスプロモーションを推進する観点から、現場のニーズに応えながら、地域の人々が健康で元気に暮らせるまちづくりに自治体や当協会施設などと協働して取り組んでいきたい。

参考文献

- 1) 内閣府:平成29年版高齢社会白書(全体版) <https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/index.html> (accessed 2018 Dec 20)
- 2) 野藤悠:健康長寿社会の実現を目指した健康づくり-地域ぐるみのフレイル予防の取り組み-。月刊地域医学 2016;30:205-210.
- 3) 野藤悠, 吉業かおり, 嶋田雅子, 他:群馬県嬭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;31:122-123.
- 4) 吉業かおり, 野藤悠, 嶋田雅子, 他: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-。月刊地域医 2017;31:206-210.
- 5) 大井志依, 土屋純子, 下谷みさと, 他: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(わっきゃない教室)開催の報告-。月刊地域医学 2018;32:228-232.
- 6) 東京都健康長寿医療センター研究所:健康長寿のための12か条。健康長寿新ガイドライン エビデンスブック。東京, 社会保険出版, 2017.
- 7) 野藤悠, 清野諭:フレイルとは:概念や評価法について。月刊地域医学 2018;32:312-320.
- 8) 野藤悠, 清野諭, 横山友里:フレイルとは:発症メカニズムと予防法について。月刊地域医学 2018;32:406-414.
- 9) 野藤悠, 吉業かおり, 嶋田雅子:『JADECOCOM体操DVD』の紹介と今後の活用について。月刊地域医学 2017;31:46-49.