

## フレイル予防オンラインセミナー

主催：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

医療の場におけるフレイル予防

超高齢社会に求められる医療機関の役割

2024.2.21

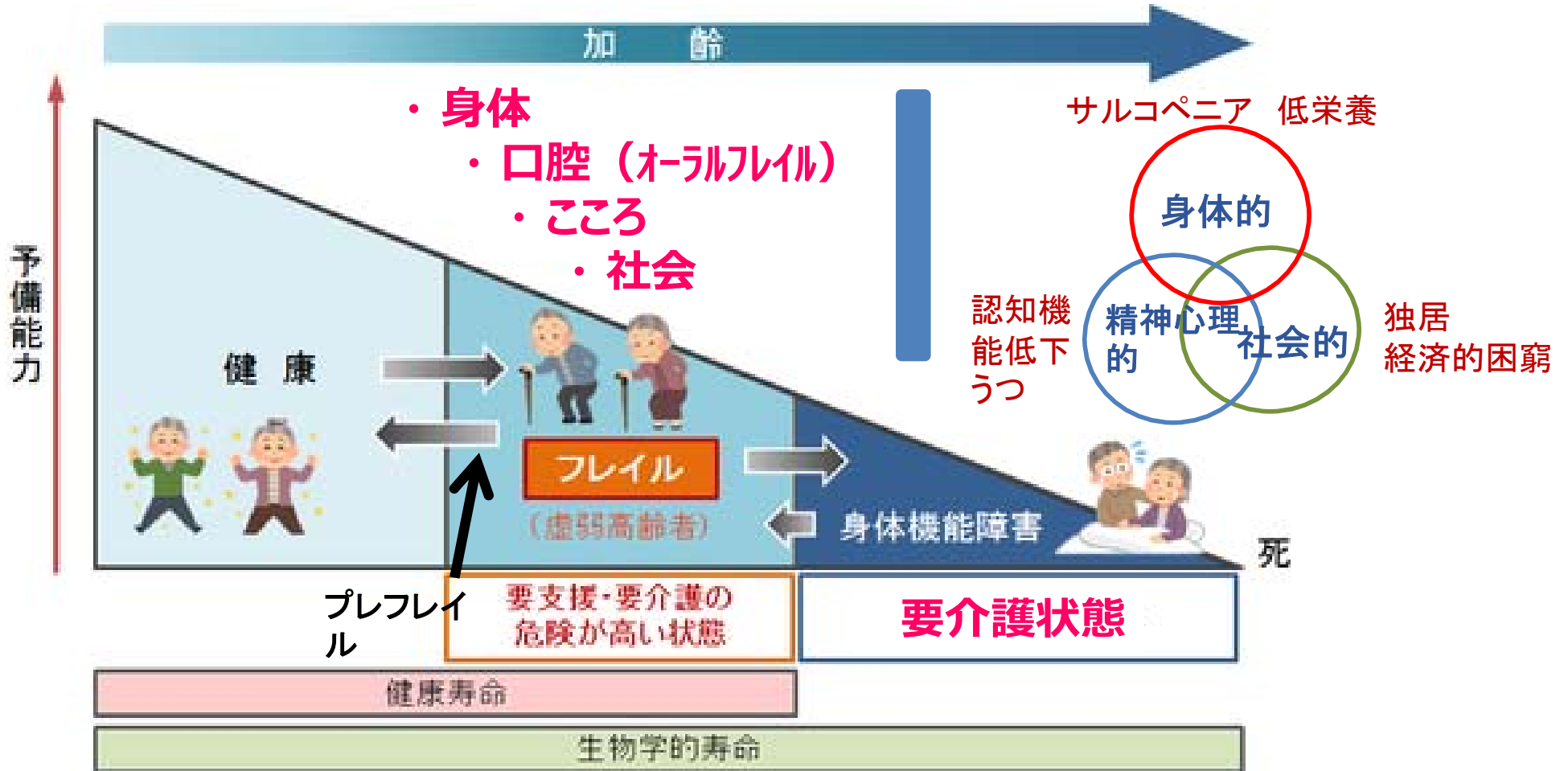
# 病院における高齢者診療体制の 構築とフレイル予防

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 顧問  
大内尉義



# フレイル frailty とは

(2014.5 日本老年医学会)



(国立長寿医療研究センター原図 大内一部改変)

下記の3つの柱を参考にバランスよく取り組んでみましょう

## フレイル対策の 3つの柱!

口腔機能の保持:  
オーラルフレイル

### 栄養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と  
水分をしっかりとりよう!  
バランスよく食べよう!

「かむ力」維持のために、  
定期的に歯科受診しよう!

### 身体活動

動く

階段を使う  
ひと駅手前から歩いて  
帰るなど、少し多めに  
動こう!

### 社会参加

趣味活動、ボランティア  
就労、地域デビュー

お出かけの頻度や時間を増やそう!  
家族以外ともおしゃべりしよう!

図:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

## フレイル対策の社会実装

社会実装とは得られた研究成果を社会問題解決のために実際に応用、展開すること

そのアプローチは?



地域の基幹病院における  
高齢者のフレイル対策

虎の門病院における高齢  
入院患者診療機能の整備

フレイル予防へのポピュ  
レーションアプローチ

# I .地域の基幹病院における高齢者の フレイル対策：健康長寿をめざす 取り組み

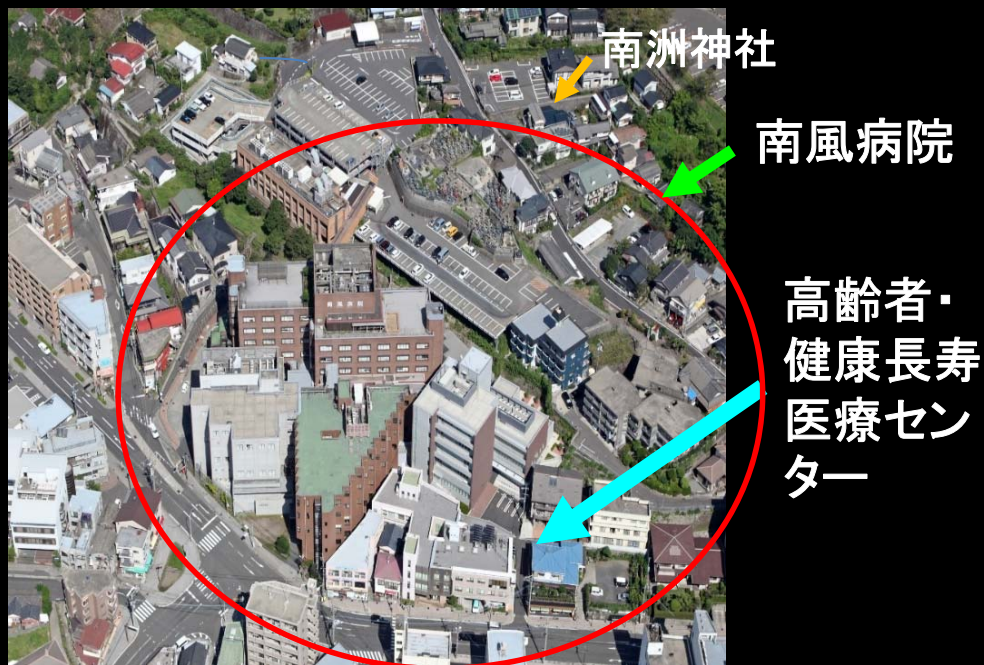
—公益社団法人 鹿児島県共済会 南風病院  
高齢者・健康長寿医療センターの活動—



# 南風病院 高齢者・健康長寿医療センター（2022.1.11運用開始）

## 南風病院について

1953年（昭和28年）開設



・職員数 **682名**（常勤数：2022.5.1現在）  
（医師 71名、医療技術 141名、  
看護師 316名、事務他 154名）

・病床数 **338床**

・診療科 **23科**（内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、外科、消化器外科、脳神経外科、整形外科、小児整形外科、放射線科、麻酔科、腎臓内科、人工透析内科、脳神経内科、病理診断科、肝臓内科、ペインクリニック内科、緩和ケア内科、糖尿病・内分泌内科、リハ科、リウマチ科、呼吸器外科、老年内科）

・平均在院日数 **13.6日**

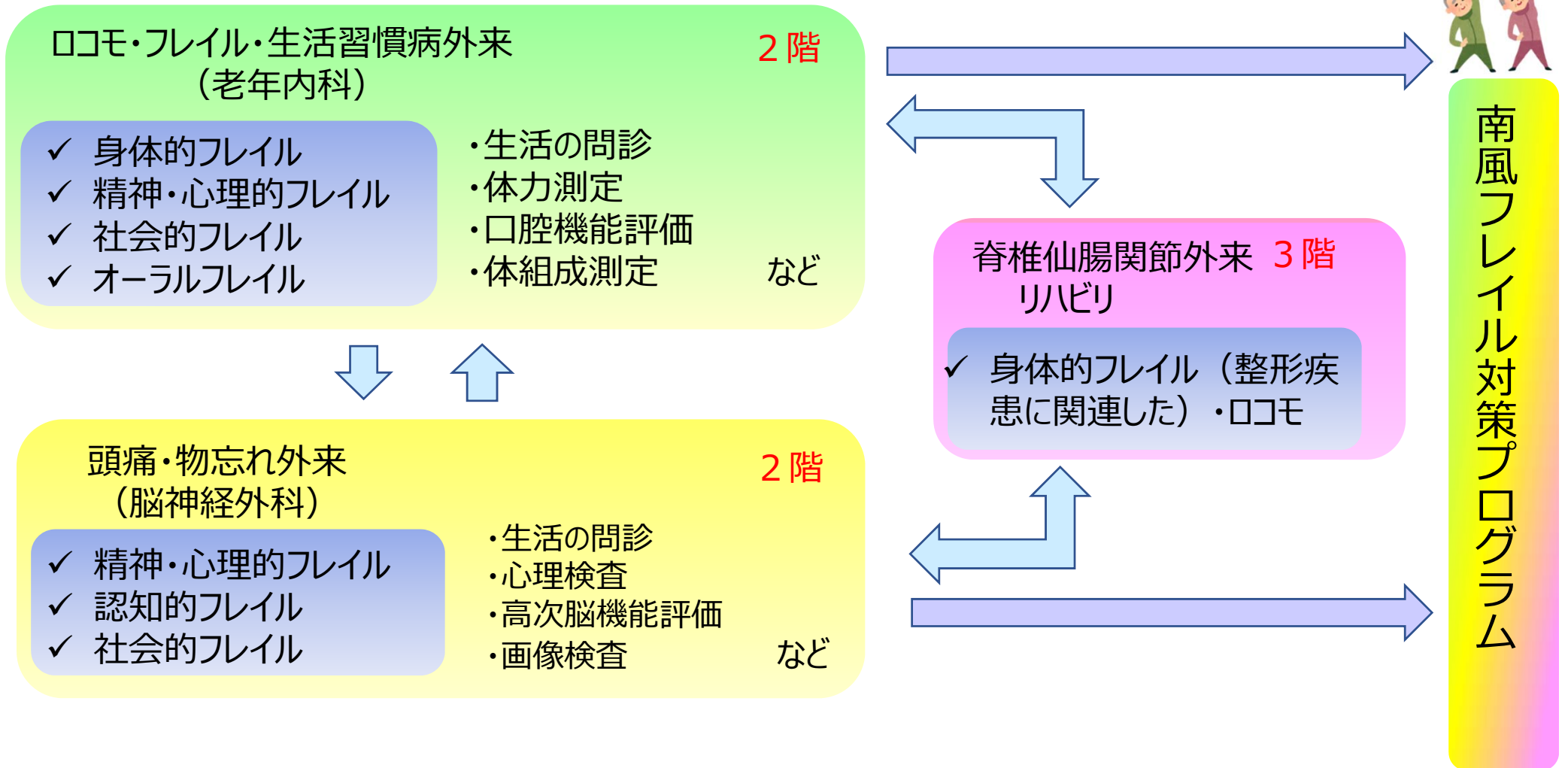
・関連事業（在宅ケア みなみ風）

訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所  
療養通所介護事業所 看護小規模多機能型居宅介護事業所

## 【設立理念】 地域における健康寿命延伸への貢献

- 南風病院高齢者・健康長寿医療センターは、主に認知症、ロコモ・フレイル、その基盤となる生活習慣病を対象に、生活機能を重視した総合的診療およびその予防を行う。
- その成果を介護予防、寝たきり予防につなげ、地域およびわが国における健康長寿社会の構築に貢献する。
- 健康寿命の延伸に貢献する。

# 高齢者・健康長寿医療センター フレイルへの取り組み



# 老年内科 多職種による診療



握力測定



歩行速度



InBody®体組成測定

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前に比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢、田中友規



体力測定

オーラルフレイルの評価

ロコモ度チェック



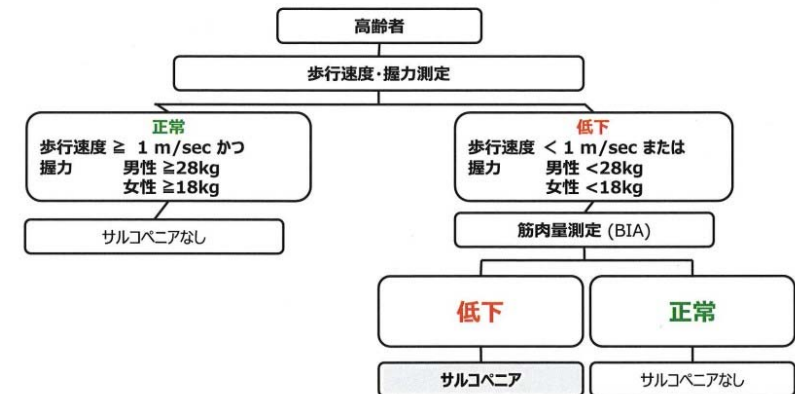
# 老年内科 多職種による診療



南風フレイル対策プログラム

- ・ 運動プログラム
- ・ 口腔ケアへの支援
- ・ 栄養への支援

日本人のためのサルコペニアの診断プロセスと  
その基準 (改訂J-CHS基準に基づき改訂)



## 南風フレイル対策プログラム 口腔ケアへの支援

### 【口腔機能低下症の症状と精密検査の項目】

- ① 口腔衛生状態不良 ⇒ 舌苔の付着程度
- ② 口腔乾燥 ⇒ 口腔粘膜湿潤度（機器 ムーカスにて測定）
- ③ 咬合力低下 ⇒ 残存歯数(口腔内に症状がないかも確認する)
- ④ 舌口唇運動機能低下 ⇒ オーラルディアドコキネシス（機器健口くんハンディにて「パ」「タ」「カ」発音数測定）
- ⑤ 咀嚼機能低下 ⇒ 咀嚼力判定ガム
- ⑥ 嚥下機能低下 ⇒ 自記式質問票（聖隷式嚥下質問紙）



### 【口腔機能精密検査の基準値に満たない項目を中心にアドバイス】

- ・口腔ケア・口腔体操・マッサージ・歯科受診 など
- ・助言・指導を行う：栄養をとる／口腔周囲の筋力を維持する／口腔衛生を維持すること など

# 南風フレイル対策プログラム 栄養評価・指導

<p><b>【結果の見方】</b></p> <p>☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。</p> <p>● 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。</p> <p>● 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。</p> <p>● 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。</p> <p>黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。</p>	<p>注・年齢から推定した必要エネルギー：1980kcal/日、 質問票から計算したエネルギー摂取量：1762kcal/日、 推定申告誤差・およそ11%過小 主食合計（粥・杯数・穀類換算）：3.36g/日</p>
---	--

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。 (○内はまだじゅうぶんには明らかでないものです。)
<p>太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？</p> <p>● 19.3 kg/m<sup>2</sup></p> <p>体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。 太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。</p>	<p>太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症</p>	
<p>カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 570mg</p> <p>牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。</p>	<p>骨粗鬆症</p>	
<p>鉄をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 8.4mg</p> <p>穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。</p>	<p>貧血</p>	
<p>ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 102mg</p> <p>果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。</p>	<p>(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)</p>	
<p>食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 1.3g</p> <p>精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれていません。</p>	<p>循環器疾患・糖尿病(大腸がん)</p>	
<p>カリウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>● 2500mg</p> <p>野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。</p>	<p>高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)</p>	
<p>食塩を取り過ぎていますか？</p> <p>● 8.6g</p> <p>調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。</p>	<p>高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん(骨粗鬆症)</p>	

## ・BDHQによる食習慣評価

brief-type self-administered diet history questionnaire

## ・評価にそった指導



鹿児島市食育推進キャラクター でこん丸

健康に過ごすために  
あなたの食事を見直して見ませんか？

～栄養状態の評価と提案～  
専用評価プログラムを受けることで  
より健康的な食事を考えていただく  
ことができます！

BDHQ\_Gene 2010/04/01 (S Sasaki, All Rights Reserved)

## 南風フレイル対策プログラム

### なんぷうウェルネス（サーキットトレーニング）の提案 （会員制）



	火曜	水曜	木曜	金曜
9:00~	○	○	○	○
9:45~	○	○	○	○
10:30~	○	○	○	○
11:15~	○	○	○	○
13:00~		○		○
13:45~		○		○

スタッフ2名が対応



# 南風フレイル対策プログラム

## 自宅トレーニングの提案（筑波大学・筋トレ君）



氏名 テスト 南風 性別 男 年齢 24 職業 所長

Isukuba Wellness Research co. Ltd.

### 運動器機能向上トレーニングプログラムシート

■ 体カテスト実施日: 2022/01/05  
■ 体重: 78.0kg BMI: 25.8

体カテスト結果	
1 握力	30 kg
2 ファンクショナルリーチ	20 cm
3 開眼片足立ち	60 秒
4 いす立ち座り	60.0 秒
5 歩行速度	60.0 m/分
6 長座体前屈	20 cm
7 座位ステップ	20 回

備考

体力得点	本人の目標
26点 / 50点	

歩行能力得点  
3点 / 10点  
歩行や立ち上がり動作を改善するために、下肢を中心に筋トレを実施しましょう。

体カバランス

筋力(握力) 筋持久力(いす立ち座り)  
動的バランス能力 歩行能力(開眼片足立ち)  
静的バランス能力(開眼片足立ち) 歩行能力(最大努力歩行)

テスト 南風さんの筋トレプログラム 10回×1セット×週5回

○呼吸を止めないように、必ず1・2・3と声を出しながら実施しましょう。  
○体調が悪い時は無理して実施せずに、休んだり回数を減らしたりしましょう。  
○片方ずつ行う種目はそれぞれ10回、1セットずつ行いましょう。

1 もも上げA負荷なし	4 膝伸ばしA負荷なし
2 ブルアップC椅座位(白)	5 お休み
3 スクワットE椅子の立ち座り	6 お休み
	7 お休み

注意事項:

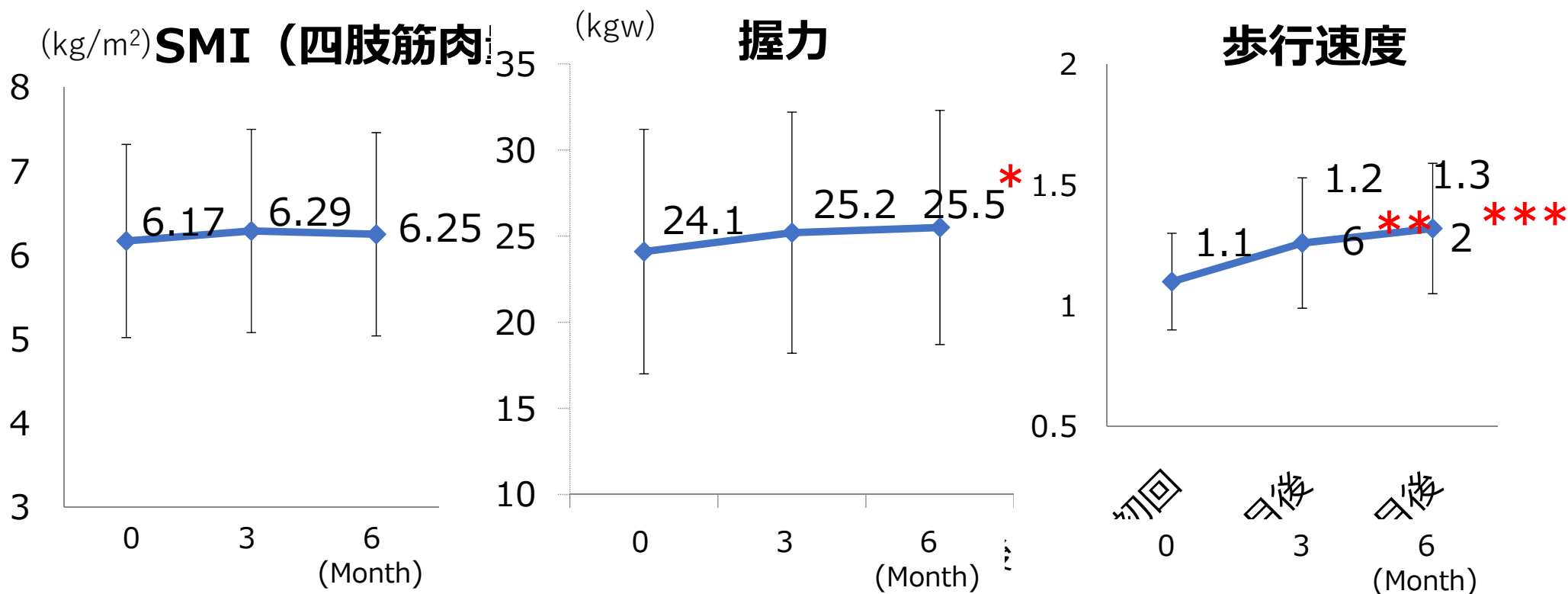
本プログラムおよび実施計画の説明を受け、実施することに同意しました。 氏名 \_\_\_\_\_



# 多目的室（カフェ） 2F（情報交換、講演会、栄養指導、認知症カフェ）



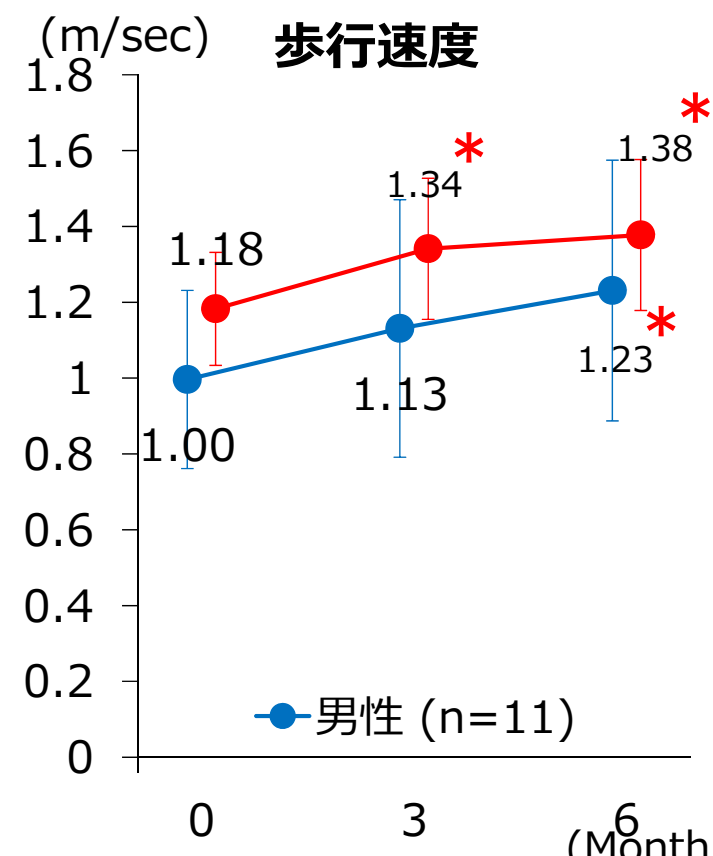
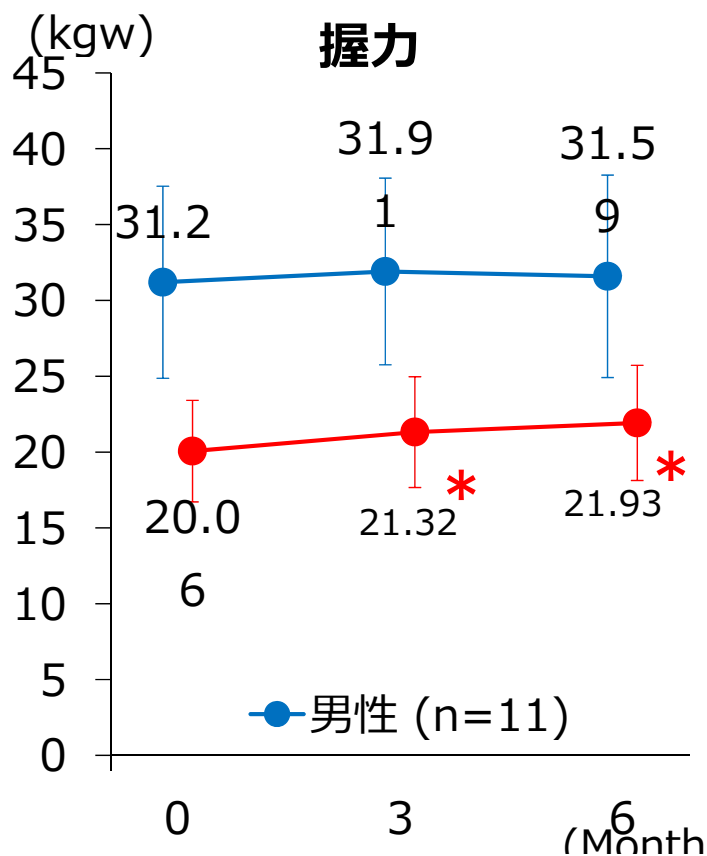
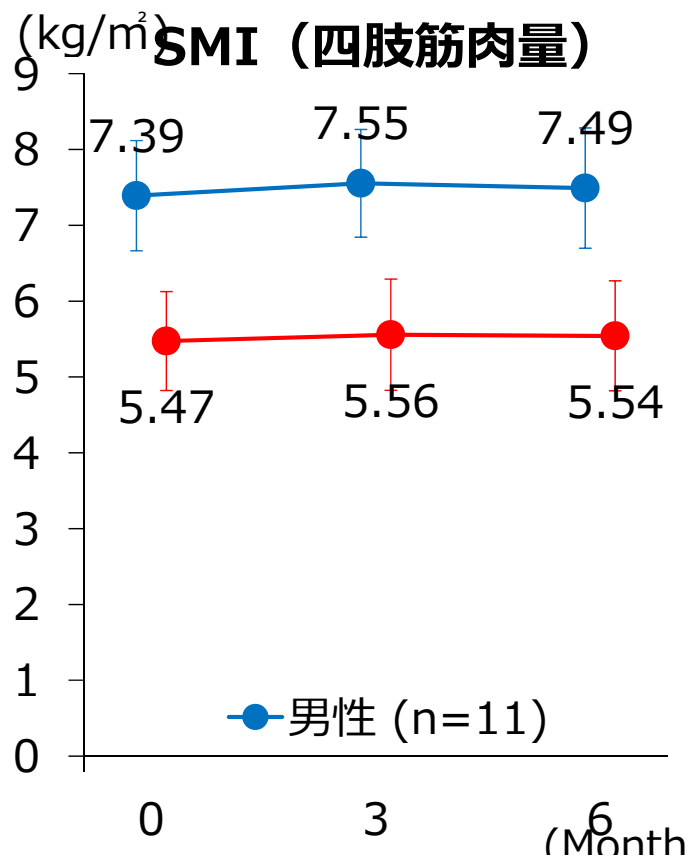
# トレーニング実践者に現れた効果(n=30)



- 握力は、6か月後に有意な増加を認めた。
- 歩行速度は、3か月後と6か月後に有意な増加を認めた。

\* P<0.05 \*\* P<0.01\*\*\* P<0.001  
repeated measures ANOVA

# 男女別の経過 (n=30)

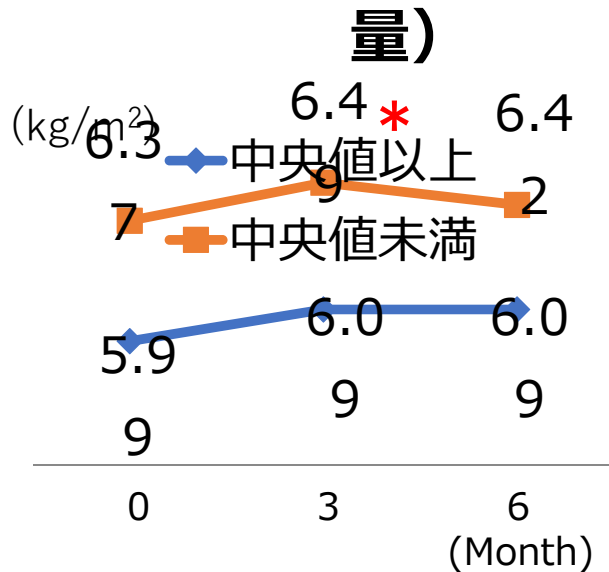


- ・握力は、女性で3か月後、6か月後に有意な増加を認めた。
- ・歩行速度は、女性で3か月後と6か月後、男性で6か月後に有意な増加を認めた。

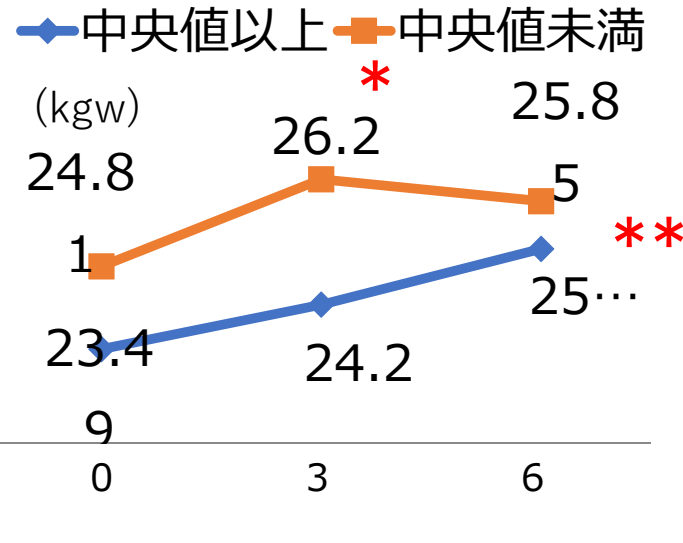
\*p<0.05  
Paired t-test

# SMI・握力・歩行速度の高い群、低い群でみた経過 (n=30)

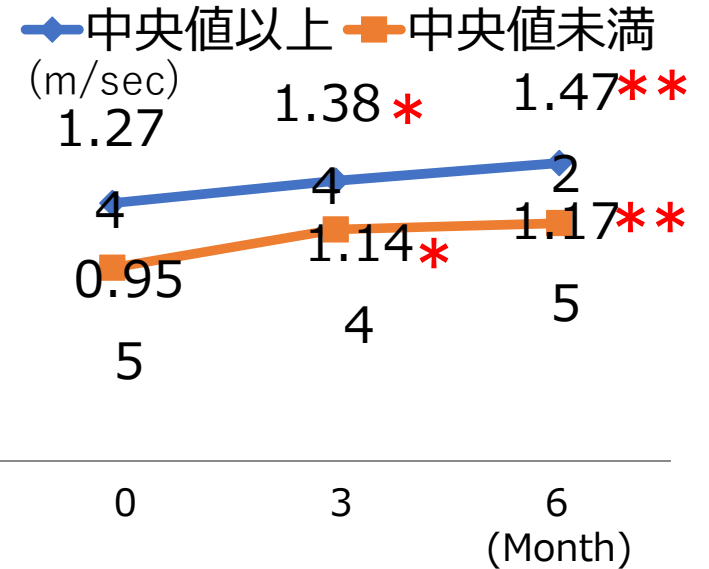
## SMI (四肢筋肉量)



## 握力



## 歩行速度



- SMIは、歩行速度が中央値未満の群で3か月後に有意な増加を認めた。
- 握力は、歩行速度が中央値未満の群で3か月後に、中央値以上の群で6か月後に有意な増加を認めた。
- 歩行速度は、歩行速度が中央値未満・中央値以上いずれも3か月後、6か月後に有意な増加を認めた。

中央値未満：平均  
中央値以上：平均

\* P<0.05 \*\* P<0.01 \*\*\* P<0.001  
repeated measures ANOVA

## 利用者の声：通いの場として

- 皆さまと知り合いになり、仲間が沢山できました。話がはずみ、通うのが楽しくなっています。
- お友達ができて、昼ご飯を食べるのも楽しみです。
- 週2回こちらに通うことで、生活に張り合いが出ます。1人暮らしなので、スタッフやメンバーの方と会話をすることで、精神面が落ち着きます。
- 同じように不自由を感じていらっしゃるメンバーの方と話をするとほっとします。自分ももう少し前に行けそうな気がします。





# 鹿児島市短期集中運動型サービス事業

通所型

5年度限定



## 短期集中運動型サービスのご案内

日常生活のなかのわくわくを取り戻してみませんか！



一人一人のめざす目標に向けて、トレーニングしてみましょう！

【めざす目標（例）】

- ・家族や友人と温泉旅行を楽しみたい！
- ・地域の方と一緒に畑作業をずっと続けていきたい！
- ・カラオケ仲間と大好きな歌をずっと歌い続けたい！



### ★通所型の短期集中運動型サービスとは・・・

一人ひとりの日常生活における目標の実現に向け、理学療法士や作業療法士の専門職が一人ひとりの困り事を解決するための運動プログラムを立案し、短期間（3か月）集中的にそのする運動プログラムを実施し、サービス終了後の運動機能向上や社会参加の支援を実施します。

### サービス概要

1. 対象	要支援1, 2、事業対象者 ※65歳以上	★5年度限定 ★利用負担なし ★送迎あり
2. 利用料	自己負担はありません。	
3. 事業所	【北部エリア】南風病院 【南部エリア】アイプラス教室 ※送迎の範囲等の詳細は裏面をご確認ください。	
4. 内容	3か月間、週に1回、事業所に通いながら、理学療法士、作業療法士が立案した運動プログラムによるトレーニングを実施します。 ※運動プログラム実施前には、日常生活の困り事などの確認や運動プログラム立案のため、理学療法士・作業療法士が自宅を訪問します。	
5. 期間	①、②いずれかの3か月 ① 令和5年8月～10月（第1クール） ② 令和5年11月～令和6年1月（第2クール）	
6. 申込方法	裏面の長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）へご連絡ください。	



★他都市では、利用者からこんな声が届いています！

- ・趣味の囲碁サークルに通えるようになった。
  - ・地域の通いの場に参加して昔の友人と再会できた
- （広島市の短期集中運動型デイサービス利用者からの声）

## 北部ブロック サービス提供事業所 南風病院

住所	鹿児島市長田町14-3
電話番号	099-295-3666
内容	トレーニングマシンを使用した筋力トレーニングと有酸素運動
サービス提供日	毎週木曜日
時間	14:00～16:00
送迎の範囲	【南風病院周辺】、【天文館周辺】 【城山、草牟田周辺】、【中央駅周辺】 ほか



お近くの長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）はこちらです！  
利用をご希望の方はこちらにご連絡ください。

事業所名	電話番号	主な管轄町名
上町	219-4815	【南風病院周辺】 長田町、冷水町、上竜尾町、下竜尾町、上本町 ほか
中央	219-4061	【天文館周辺】 平野町、東千石町、西千石町、照国町、加治屋町 ほか
城西	813-0130	【城山、草牟田周辺】 城山1・2丁目、草牟田1・2丁目、草牟田町、玉里町、新照院町 【中央駅周辺】 西田1～3丁目、常盤1・2丁目、永吉1～3丁目、菜師1・2丁目 ほか

# 多職種による健康教室/トレーニング室でのサーキットトレーニング

← **管理栄養士**によるおはなし

「食べて楽しくフレイル予防」



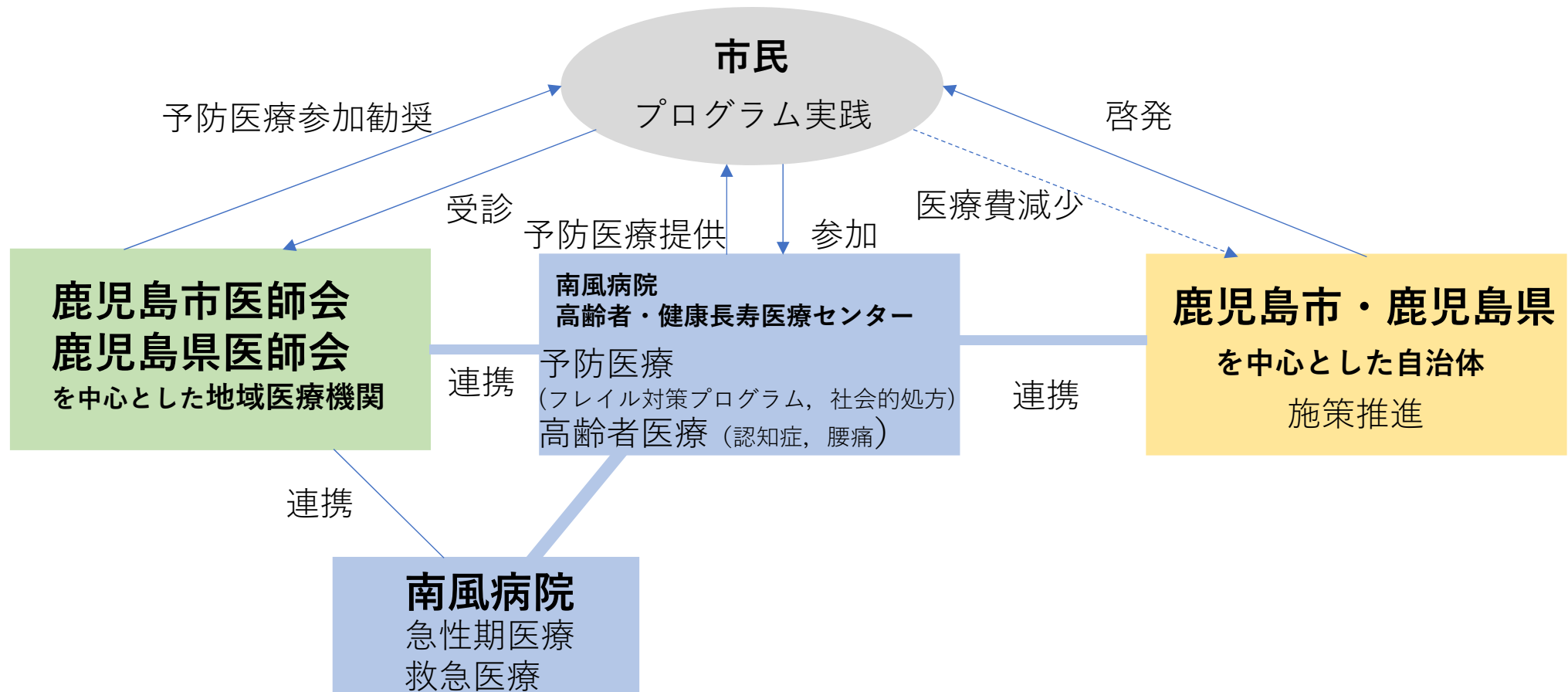
↑  
**公認心理師**と行うアクティビティ

「サザエさん体操」



← **サーキットトレーニング** (理学療法士・看護師が常時支援者として参加)

# 地域ぐるみでの介護予防 フレイル・ロコモ予防 → 健康寿命延伸



南風病院高齢者・健康長寿医療センターは自治体、地域の医療機関とそれぞれの役割を分担しつつ、一体となって市民の健康寿命延伸に貢献する。

# ・基幹病院における高齢入院患者 診療機能の整備

— 虎の門病院 高齢者総合診療部について —



# 虎の門病院における高齢者診療機能の整備

## 超高齢社会における医療のニーズ

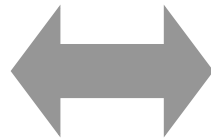
### 全人的・包括的医療と先端医療とがうまくマッチする医療が重要

#### 超高齢社会

- ・ 複数疾患を持つ患者
- ・ 慢性疾患の増加
- ・ 医療・介護の連携

診療科横断的医療  
全人的医療

生活機能の維持



#### 医療の高度化

- ・ 臓器別
- ・ 高難度医療

臓器別専門的医療

疾患の治療

従来の虎の門病院

#### 2 リレーコラム

\* 本号では虎の門病院 大内院長のリレーコラムを紹介します。

#### 老年医学の視点から虎の門病院を見る

虎の門病院 院長 大内尉義

本年4月1日付けで虎の門病院院長を拝命し、早くも半年が過ぎました。二十代後半に三井記念病院に3年間勤務したこと、米国留学の2年間を除いて、大学病院での勤務経験しかない私にとって、虎の門病院での経験はすべてが新しく新鮮な半年間でした。右も左もわからないような状態から、ようやく院内の状況が俯瞰できるゆとりが出てきたこの頃です。私はもともと循環器内科医でしたが、昭和61年から老年医学を専門とするようになり、その後は多病の高齢者の総合的な診療をどのようにすすめるか、ということについて研究をしてまいりました。連合会病院ニュースレターからリレーコラムの寄稿を依頼されたことを機に、今後の虎の門病院の展開について、今までの経験をもとに考えてみたいと思



# 高齢者総合診療部とは

---

理念：「虎の門病院の臓器別高度診療体制に、老年症候群への対応、生活機能の保持などに向けて、多職種で行う高齢者の総合診療を加えることにより、超高齢社会に求められる医療モデルを虎の門病院で実現する」

- 高齢期に入ってから急増し、QOLを障害する一群の疾患、症候をもつ高齢患者を対象とする
- 一つの診療科ではなく院内横断的なタスクフォース的診療機能を有する医療チームで多職種から成る
- 医師（老年病専門医、認知症専門医、内科専門医、精神科、リハビリ）、看護師、薬剤師、栄養士、PT/OT/ST、MSW、事務職員

# 高齢者総合診療部の業務

- 高齢者の総合診療
  - 機能評価(CGA)
  - 薬物療法コンサルテーション  
(polypharmacy対策)
  - 栄養評価と対策(NSTと連携)
  - リハビリテーション
  - 認知症/せん妄対策
  - 術前評価・術後管理
- 高齢者救急医療(救急部と連携)
- 医療安全
  - 転倒・転落(転倒チームと連携)
  - 薬物有害事象の把握と予防(薬剤部と連携)
- 緩和ケア・終末期ケア(緩和ケア診療部と連携)
- 地域医療連携・介護との連携

各部門と協働し、  
入院診療サポートを  
中心におこなう  
外来での継続的サ  
ポートも必要に応じ  
ておこなう

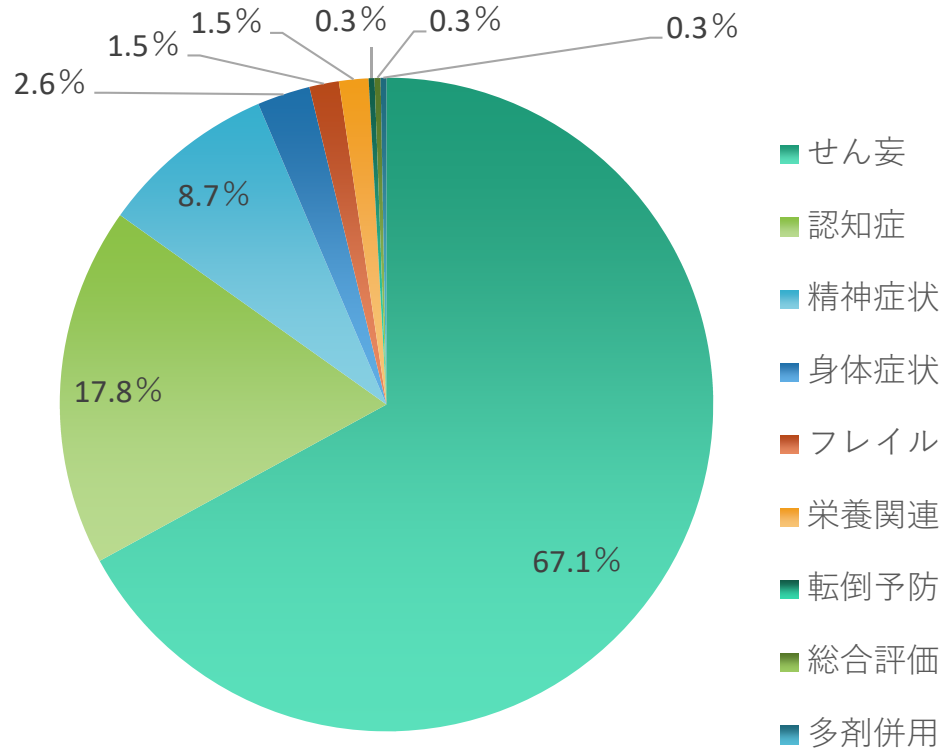
## 虎の門病院高齢者総合診療部の構成と役割 (2023.4)

医師	老年病(2) 循環器(2) 糖尿病(1) 精神科(2) リハビリ(1) 高齢入院患者コンサル(医学的評価 総合機能評価 治療方針決定 退院支援) 研究	8名
看護師	高齢者総合機能評価後の精査 看護・介護・生活の総括, 家族相談 患者サポート	3名
薬剤師	薬物療法助言、polypharmacy対応	1名
臨床心理士	認知機能評価, 心理評価 患者家族の精神的サポート	1名
PT/OT/ST	患者ADLの評価, リハビリ提案	1名
MSW	生活環境の整備 転院調整 サポート体制構築	2名
栄養士	栄養評価 介入	2名
事務	データベース、活動記録、かかりつけ医調整	1名

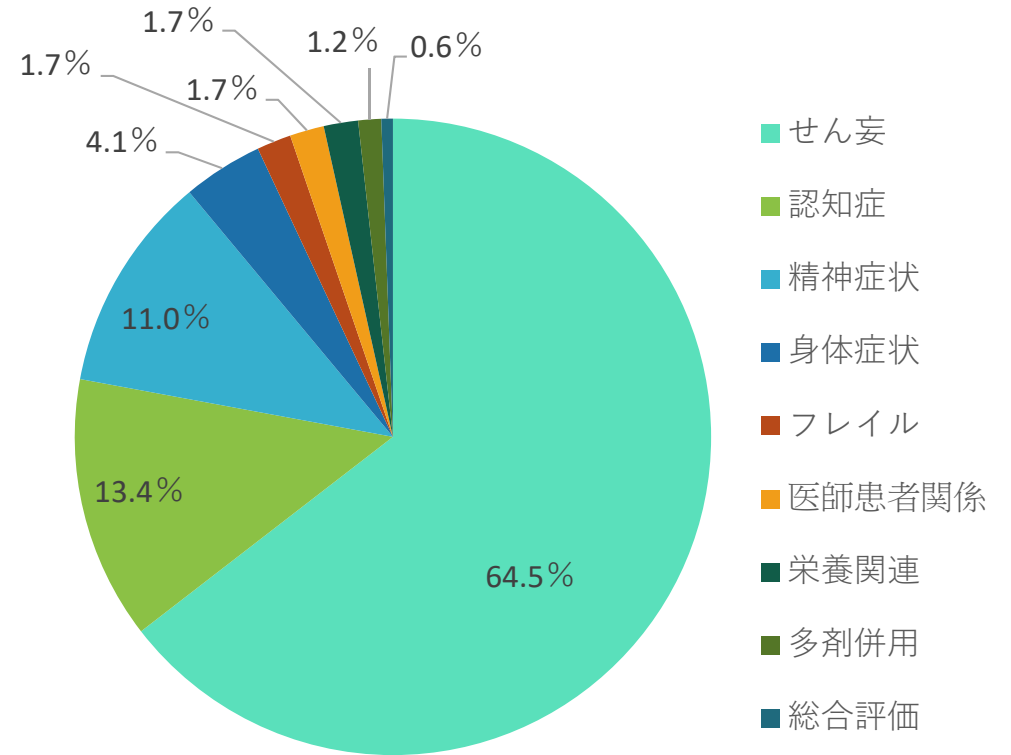
⇒ 多職種チームで話し各患者の方針を決定、アドバイスする  
各病棟にリンクナースを設置

# 高齢者総合診療部への診療依頼内容

2022年度 343件



2023年度4-9月 172件





# フレイル対策チームの活動

- フレイル対策チーム
- 認知症対策チーム
- ポリファーマシー対策チーム（2020年より）

## 医師・看護師・スタッフ教育 患者教育

フレイルチーム介入  
 高齢者総合診療部検診患者  
 平均年齢：82.3歳  
 男：女：3：1  
 平均入院期間：18.8日

平均握力  $\Delta$ +3kg  
 平均歩行速度  $\Delta$ 変化なし  
 平均SPPB  $\Delta$ +2.5点  
 平均CFS（Clinical frailty scale）  $\Delta$ -0.25

CLINICAL FRAILITY SCALE - JAPANESE  
 臨床虚弱尺度

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>非常に健康である</b>	<b>健康</b>	<b>健康管理されている</b>	<b>ごく軽度の虚弱</b>	<b>軽度の虚弱</b>	<b>中等度の虚弱</b>	<b>重度の虚弱</b>	<b>非常に重度の虚弱</b>	<b>人生の最終段階</b>
健康、活動的、精神的、意欲的な人々である。これらの人々は通常、定期的な運動を行っている。同年代の中で、最も健康である。	活動性の疾患の症状はないものの、力（ペグリー）は健康ではない。季節によっては運動したり非常に活発だったりする。	時に症状を訴えることがあっても、医学的な問題にはよく管理されている。日常生活での歩行以上の運動を普段は行わない。	自立からの移行の初期段階である。日常生活で介護は必要ないが、定例により活動性が制限される。よく「動作が鈍くなった」とか、日中から寝ていると訴える。	これらの人々は、動作が明らかに鈍くなり、高度なIADL（手段的日常生活活動）（食料管理、交通機関の利用、重い家事）では介護が必要となる。軽度の虚弱のために、買い物や人外に出ること、食事の準備、服薬管理が徐々に障害され、軽い家事でもできなくなり始めるのが特徴である。	屋外でのすべての活動や家事には介護が必要である。屋内でも階段で問題が生じ、入浴では介護が必要である。着替えにもわずかな介助（両掛け、見守り）が必要となることもある。	どのような原因であれ（身体的な、身の回りのケアについて完全に無能力状態である。そのような状態であっても、状態が安定しており6か月以内で死亡するリスクは高くない。	完全に無能力状態であり、人生の最終段階が近づいている。典型的には、軽度の疾患からでは回復できない可能性がある。	死期が近づいている。高度の虚弱に見えなくても、余命が数か月未満であればこのカテゴリーに入る（人生の最終段階にあっても多くの人は死の瞬間まで運動ができる）。

### SPPB（Short Physical Performance Battery）テスト

1 バランステスト

<b>開脚立位</b> 10秒可能 1点 10秒未満 0点 実施困難 0点	<b>セミタンDEM立位</b> 10秒可能 1点 10秒未満 0点 実施困難 0点	<b>タンDEM立位</b> 10秒可能 2点 3~9.99秒 1点 3秒未満 0点 実施困難 0点
--	---	--

0点の場合は「歩行速度テスト」「タンDEM立位」は実施しない

2 歩行速度テスト

普通のスピードで4m歩行しその時間を2回測定し、速い方の結果を記録とする

4.82秒未満	4点
4.82~6.20秒	3点
6.21~8.70秒	2点
8.70秒以上	0点
片脚がラインを超えればゴール	実施困難 0点

歩行補助器具使用可

3 椅子からの立ち上がりテスト

11.19秒未満	4点
11.20~13.60秒	3点
13.70~16.60秒	2点
16.70秒以上	1点
60秒以上、実施困難	0点

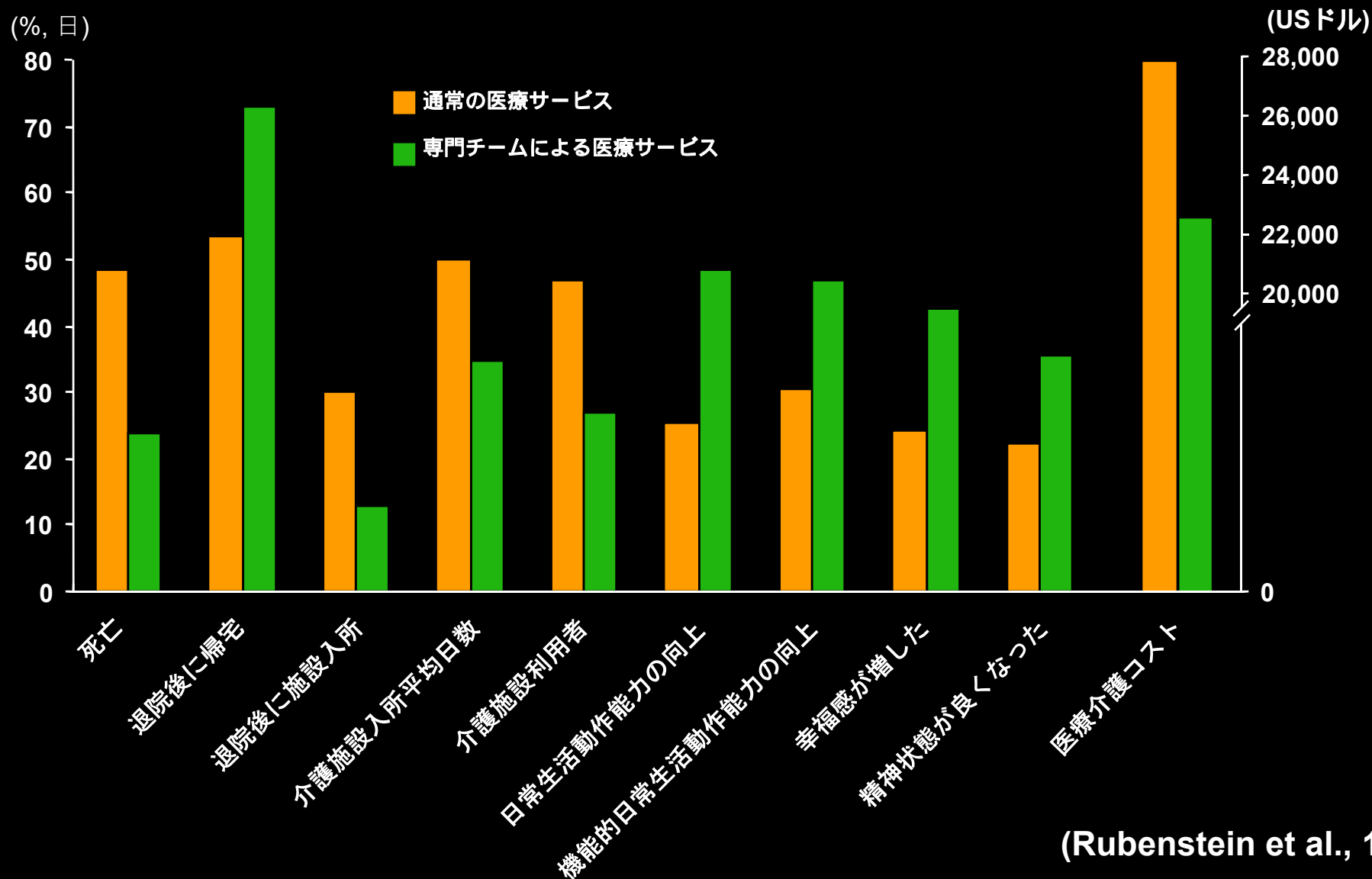
フレテスト：胸の前で腕を組み椅子に座り立ち上がる。  
 本體：フレテストと同様に胸を組んで座り、素早く椅子から立ち上がり座るを繰り返して、5回目の立つまでの時間を測定。

総合点数：0~6点 低パフォーマンス 7~9点 標準パフォーマンス 10~12点 高パフォーマンス

\*急性期病院の入院患者対象の実際のフレイル予防はなかなか難しい

# 高齢者専門医療チームによる介入効果 (UCLA)

-高齢入院患者123名を対象にした1年後の比較-



(Rubenstein et al., 1984)

# 冲中重雄先生

(1902-1992)

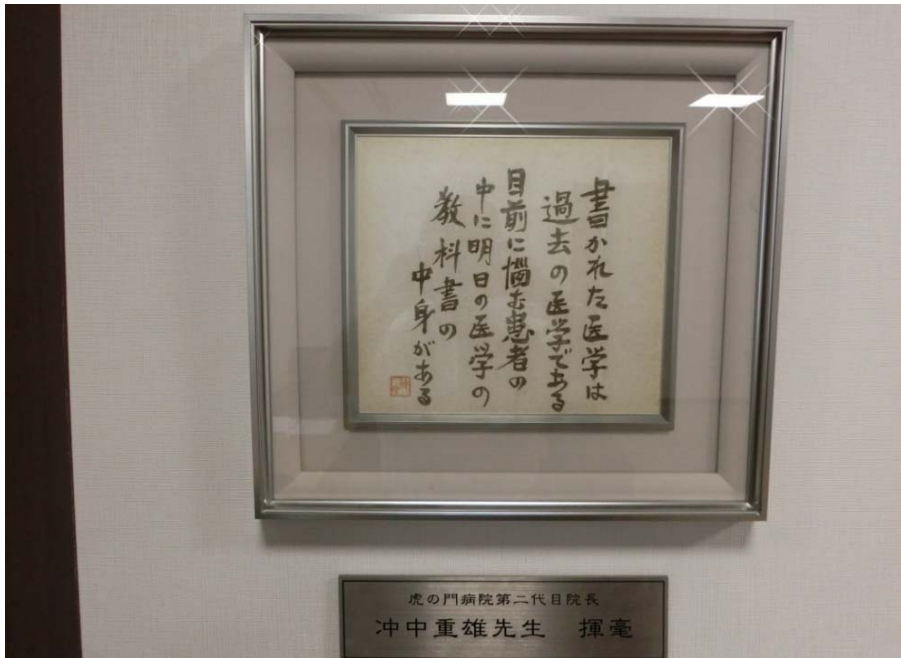
東京大学第三内科・老人科  
(老年病科)教授

虎の門病院第二代院長

日本における神経内科学と老年医学の  
創設者

1970 文化勲章受賞

1975 勲一等瑞宝章



“内科はいずれ、すべて老人科になる”

# 虎の門病院高齢者総合診療部の目標

- ① 高齢者における各疾患/老年症候群治療の**エビデンスの確立**  
治療前後で介入し,認知機能,ADL,IADLなどの観点から治療の効果判定を行う
- ② 老年疾患の**早期診断と予防法の確立と高齢者複合病態の治療**
- ③ 「**治す医療**」の指標から「**治し支える医療**」への**パラダイム変換**  
従来の臓器機能の評価に生活機能評価や機能的自立度評価を加える  
治療目的を救命・延命から QOL・QOD (Quality of death) へ  
⇒ **臓器機能の回復とともに生活機能の維持・回復へ→フレイル対策**
- ④ 高齢者に対応可能な医師、看護師、医療専門職の育成
- ⑤ 高齢者の適正な終末期医療の確立: 終末期の判定方法の確立など  
→ 緩和ケア診療部と連携
- ⑥ **在宅医療の推進**
  - (1) かかりつけ医との病診連携
  - (2) 地域包括ケアシステムを構築のための多職種連携
  - (3) 在宅医療の担い手の発掘と対応力向上; 在宅医療の質の確保
  - (4) 市民との啓発の場づくり

## 超高齢社会に対応した 医療モデルの構築



# フレイル予防へのポピュレーションアプローチ

—自治体におけるフレイルチェック活動—

# 福山市フレイルチェック会開催状況 (2021.1-2023.3)

●フレイルチェック会54回

●参加人数**941**名

性別：男性**226**名(24.0%) 女性**705**名(76.0%)

60歳代 138名(14.7%) 80歳代 223名(23.7%)

70歳代 561名(59.6%) 90歳以上 12名(2.0%)

●フレイルトレーナー：**6**名(30歳～50歳代)

●フレイルサポーター(2023.3.31現在活動中)

**61**名：男性**18**名(29.5%) 女性**43**名(70.5%)

20歳代2名(3.3%) 50歳代8名(13.1%)

30歳代4名(6.6%) 60歳代24名(39.3%)

40歳代6名(9.8%) 70歳代17名(27.9%)

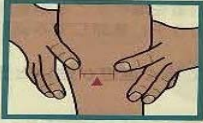
# イレブンチェック(簡易チェック):青と赤のシールを貼る 半年～1年後に改善したかどうかチェックする

## フレイルチェック(簡易チェック)


～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

### 指輪っかテスト


指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。  
当てはまる  同じ色のシールを貼って下さい。




困めない



ちょうど囲める



隙間ができる



右のアンケートに答えてみてください。  
皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・ところの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。  
回答したら裏面を読んで参考にしてくださいね！

## イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。  
※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

栄 養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口 腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社 会 性 ・ 心 身	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ID: \_\_\_\_\_

指輪っかテスト	
困めない	<input type="radio"/>
ちょうど囲める	<input type="radio"/>
隙間ができる	<input type="radio"/>

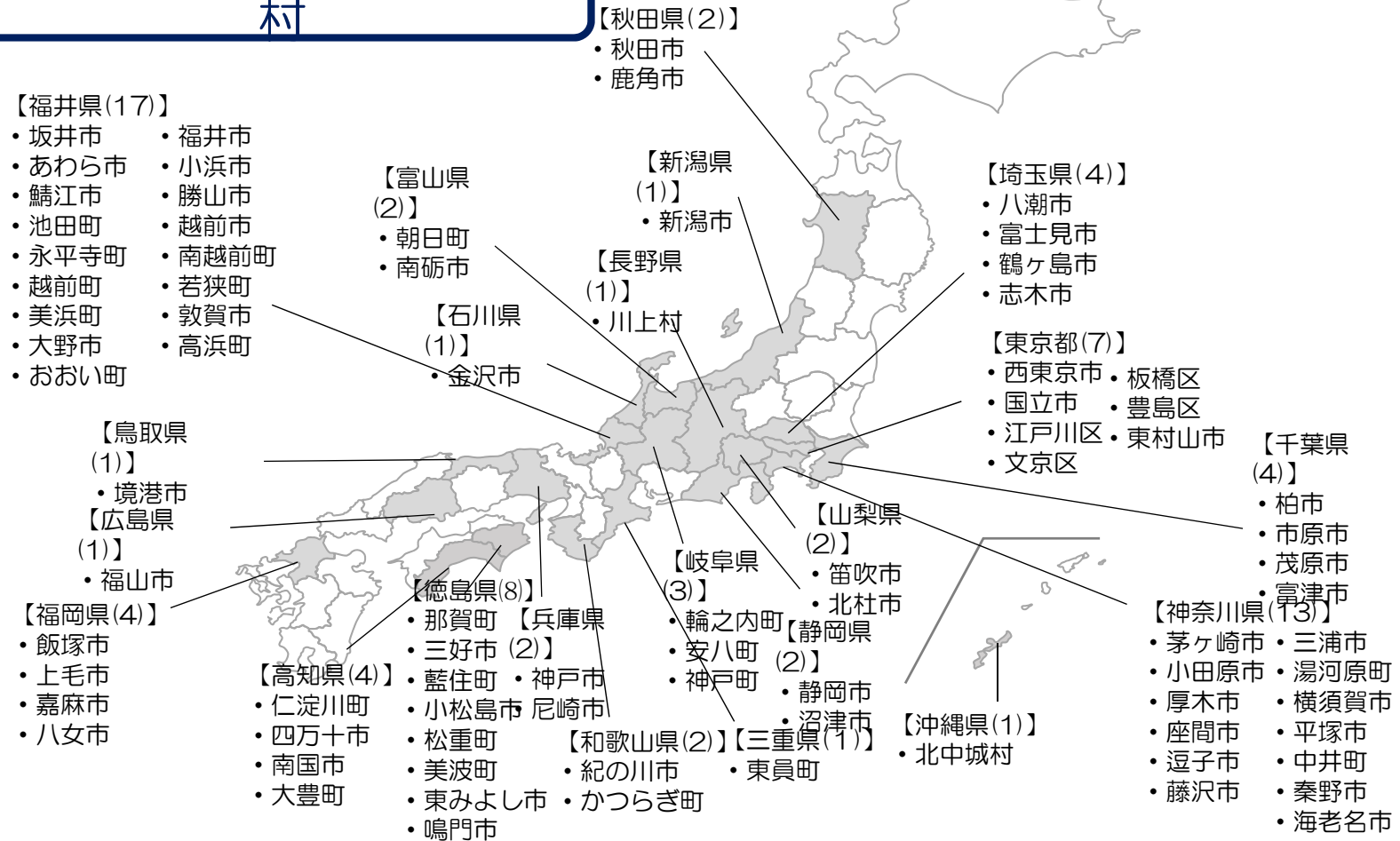
  

イレブン・チェック	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 全国に広がる「高齢市民主体のフレイルチェック活動」

令和3年12月末までの導入自治体

21都道府県82市区町村



# まとめ

1) 南風病院高齢者・健康長寿医療センター(2022.1開設)では、多職種が連携し、外来診療の枠を越え、地域住民を対象にしたフレイル・ロコモ対策を行うとともに、自治体とも連携した活動を展開している。

2) 虎の門病院では高齢者総合診療部を設置し(2015.4)、老年症候群への対応、生活機能の保持などに向けて、多職種で行う高齢者の総合診療を行う体制をとっている。それに加え、認知症対策、ポリファーマシー対策、フレイル対策をチームで行っているが、フレイル対策に関しては必ずしも十分行えていない。

3) フレイル対策には、ハイリスクアプローチとともに、一般住民を対象にしたポピュレーションアプローチを展開する必要がある。