

ヘルプロキャラバン「フレイル予防教室」実施報告

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)は、医療・福祉施設ならびに自治体と協同して、生活習慣病や介護・認知症の予防活動の取り組みを行うことを目指している¹⁾。その活動のひとつにキャラバン隊による予防医療活動があり、医療施設の通院患者や地域住民を対象にした保健指導、栄養指導、運動指導等を実施し、住民および地域の健康の向上を図ることを目的としている。

このたび、当協会施設である西伊豆町田子診療所の笹井 平医師から、田子地区での地域振興イベントで診療所が行う移動健康相談室の協力依頼を受けた。笹井医師と話を進める中で、イベントに留まらず、診療所での健康教室の企画が進み、イベント翌日に田子地区の地域住民を対象とした「フレイル予防教室」を実施する流れとなった。イベントでは減塩啓発のための「Misoカフェ」(塩分濃度の異なるみそ汁の体験、減塩におけるだしの効用の説明)²⁾、フレイルの啓発と握力測定を行った。本報では、診療所で開催したフレイル予防教室の概要を報告する。

教室の実際

1. 開催日時・場所

平成27年8月8日(土)の午前10時から約1時

間、西伊豆町田子診療所の待合室の一角にて「フレイル予防教室」を実施した。教室の企画・実施は、ヘルプロの吉葉(管理栄養士)と野藤(高齢者体力づくり支援士)が担当した。

2. 教室の目的

フレイルとは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、要介護状態などに陥りやすい状態であり、早期に適切な介入をすることにより、予防・改善が可能であると考えられている³⁾。そこで、本教室では、フレイルとは何かを知ってもらうこと、フレイルの特徴とされる体の状態の気づきを促すこと、予防の大切さを認識し、できることから始めてもらうことを目的とし、プログラムを構成した。

3. 参加者

田子地区在住の高齢者を対象とした。参加者は、田子地区全戸へのチラシの回覧、診療所待合室へのポスターの掲示、笹井医師による外来診療時の声かけにより募集した。また、前日の地域振興イベントの来場者にも声をかけ、教室への参加を募った。当日の参加者は、22名(全員女性)であった。

4. 教室の流れ

ヘルプロが作成したワークブック(A4、見開き、18頁)を用いた(図1)。

教室ではワークブックの構成に従って、まず、フレイルについて説明したのち、簡易のチェック票にて参加者自身のフレイルチェックを行った。その後、フレイル予防の3本柱である栄養、

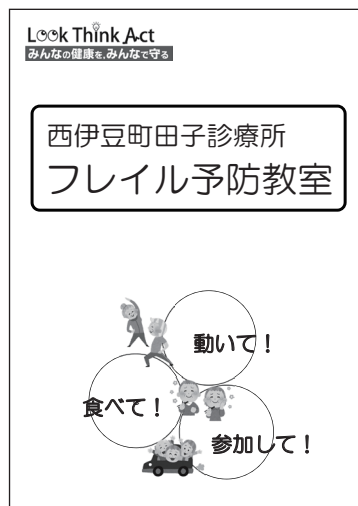


図1 教室で使用したワークブック

◆コンテンツ

- I. フレイルって何？
- II. フレイルチェックをしてみよう
- III. フレイル予防の3つのポイント
 1. 栄養編
 - ① 低栄養を予防しよう
 - ② 食事内容をチェック
 - ③ 1日にとりたい食品と量
 - ④ たんぱく質はなぜ重要？
 2. 運動編
 - ① 貯筋(筋肉量)チェック
 - ② 簡単！5つの筋力運動
 3. 社会参加編
 - ① 社会的な健康状態をチェック
 - ② 社会参加のススメ

あなたの食事内容をチェック！

以下の食品について、一週間に何回食べますか？
ほぼ毎日（週5日以上）食べるものには「1点」、
それ以外の場合は「0点」として合計点数をつけましょう。

油を使った料理 (揚げ物・炒め物)	点	牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ)	点
肉類 (牛・豚・鶏・ハム・ウインナー)	点	海藻 (わかめ・のり・寒天)	点
魚介類 (魚・貝・いか・たこ)	点	緑黄色野菜	点
卵 (鶏卵・うずら卵)	点	果物	点
大豆製品 (豆腐・納豆・生揚げ)	点	いも (里芋・じゃが芋・さつまい)	点

合計点数は？ -----> 点

●得点のチェックをしてみよう
あなたは何点でしたか？

<p>0～3点 要注意！</p> <p>より元気になるために、意識して色々な食品を食べることをお勧めします。</p>	<p>4～8点 あとひといき！</p> <p>健康を維持するために、より多くの食品をとるように心がけることが大切です。</p>	<p>9～10点 素晴らしい！</p> <p>この調子で意識して多くの食品を食べることで健康な毎日が守られます。</p>
---	--	---

図2 食事内容のチェックに用いた評価票

運動、社会参加について話をした。

栄養編では、まず食品摂取の多様性評価票⁴⁾を用いて食事内容のチェックを実施した(図2)。その後、何をどれだけ食べれば良いのか、たんぱく質を摂ることはなぜ重要か、などについて

話をした。運動編では、フレイル予防に効果的な筋力運動を一緒に実践した。今回は椅子に座ったまま簡単にできる5種類の筋力運動を紹介し、皆で声を合わせながら、体を動かした(写真1)。最後に社会参加編で、ボランティア活動など家



写真1 教室の様子

庭以外での対人活動(社会参加)もフレイル予防には大切であることを伝え、約1時間の教室は終了となった。

なお、教室で用いたワークブックは、田子診療所の待合室にも配し、教室に参加できなかった方も閲覧できるようにした。

5. 参加者の声

教室開始時にフレイルという言葉を知っていた方はわずかであったが、皆が自身の体の状態と向き合いながら、真剣に耳を傾けていた。参加者の中には一人暮らしの方も多く、「一人だとなかなか沢山の種類の食品を食べるのが難しい」「一人で食べていても食欲が湧かない」などの声が聞かれ、今後の対策の重要性が示唆された。

後日、診療所が実施した一部の参加者へのアンケートでは、「いろいろ質問しながら話も聞いてもらえてよかった」「話を聞いてもすぐ忘れるが、パンフレットをもらったので後で読み返して自宅で実施している」「楽しかったので、たびたびこのような教室をやってほしい」など、教室実施に対する好意的なコメントが多数挙げられた。一方で、診療時間内での実施であったことから、患者さんへの影響を最小限に考え、声の音量を控えるなどしたため、一部の参加者からは、話の内容が聞き取りにくかったとの意見もあった。

6. 診療所医師のコメント

教室実施後、診療所の笹井医師からは『田子地区はジムもデイケアセンターもなく、高齢者の健康増進教育を担えるのは診療所しかない。健康教室は小さな診療所にとって慣れない分野であり、ポスターの作り方や教室の進め方などヘルプロの方々ノウハウは学ぶべきところが多くあった。参加者からは「実際に教えてもらって

よく分かった』『これから毎日教えてもらった体操を続けます』などの声があり、参加者に大きな影響があったものとする』とのコメントをいただいた。

まとめ

田子地区のみならず、全国各地で今後ますます高齢化が進むことが予想される。高齢世代の方がこれから先、寝たきりにならず自立して生活を続けるには、早い段階で体のサインに気づき、日々の生活を見直して、フレイルを予防することが重要となる。

今後、病院や診療所が拠点となって、今回のような取り組みが単発ではなく定期的に開催されること、また、地域住民が、家庭だけでなく公民館などの地域の各所に集って日常的にフレイル予防に取り組むことが重要であると考え、それらの実現には、協会施設とヘルプロ、また自治体が共同して取り組みを行うことが必須とされる。今回実施した教室はそれらの取り組みの第一歩であり、今後活動を継続しながら、全国の診療所や病院に広く提供できるノウハウを蓄積できるよう取り組んでいきたい。

最後に、今回の事業の実施にあたり、場を提供していただき、参加者の募集や事業の円滑な実施において親身になってご協力いただいた田子診療所の笹井医師をはじめ、診療所のスタッフの方々に謝意を表す。

参考文献

- 1) 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ホームページ. http://www.jadecom.or.jp/overview/inst_healthprom.html (accessed 2015 Sep 8)
- 2) 嶋田雅子, 吉葉かおり, 野藤 悠, 他:「真鶴町健康カフェ」カードゲームとMisoカフェを取り入れた体験型セミナー. 月刊地域医学 2015;29(8):620-623.
- 3) 一般社団法人日本老年医学会:フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント. http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf (accessed 2015 Sep 8)
- 4) 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.