

孺恋村と協同した高齢者のフレイル予防の取り組み

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
吉葉かおり 中村正和

はじめに

孺恋村は群馬県西北部の高原地帯に位置し、夏秋キャベツの生産日本一を誇る人口約10,000人の村である。高齢化率は平成22年時点で28.5%と高く(県23.6%, 全国23%), 2035年には44.7%にまで達することが予想されている。今後、介護を必要とする人口の増加が懸念される中で健康寿命を延伸し、いつまでも住み慣れた地域で高齢者が元気に暮らせるまちづくりを行うことは、高齢化が急速に進展する孺恋村において極めて重要な課題である。

村では、平成26年10月に村民の老後に強い問題意識を持つ保健・医療・介護関係者の有志が集まり地域包括ケア研究会を立ち上げた。研究会では、地域包括ケアシステムの構築に向けて保健・医療・介護の連携や将来構想について話し合う中で、これまでの健康づくり事業(生活習慣病や介護予防)が各組織バラバラに行われてきた点が問題として挙げられていた。

そのような背景の中、孺恋村国民健康保険診療所(以下、診療所)の藤田あづさ医師から、当ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)に孺恋村での介護予防事業支援の相談があり、診療所、自治体と連携して村民の健康づくり事業に関わることになった。

本稿では孺恋村で行ったフレイル予防の取り組みと今後の展望を紹介する。

村ぐるみでフレイル予防に取り組む研修会

孺恋村では例年、社会福祉協議会と老人クラブの共催で、11地区を巡回する健康づくり教室を農閑期の11月から3月にかけて実施している。これまで体操や調理実習などが行われていたが、毎年各地区1回の単発的なイベントで終わっていた。そこで、この事業を継続性のある効果的な取り組みとするために、まず、村民の健康づくりを担う関係者の研修会を開催することにした。

研修会を企画するにあたり、孺恋村の健康課題を明らかにするため、既存データを用いて地域診断を実施した。その結果、循環器疾患に重点をおいた生活習慣病対策とフレイル¹⁾の予防の重要性が示された。そこで、これらの課題について関係者間で課題の共有化を図り、健康づくりの方向性を確認することを研修の目標とした。

平成27年10月に①医療・保健・介護従事者向け研修会(約40名)、②介護予防サポーターおよびボランティア、地区老人クラブ会長対象の研修会(約30名)、11月に③孺恋村ボランティア連絡協議会会員向け研修会(約50名)を実施した(図1)。

①の医療・保健・介護従事者向け研修会は二部構成で行い、村長も出席した。第一部では、既存データを用いた地域診断の結果から、男性の脳血管疾患死亡率が全国と比べて高く、循環器疾患のリスク要因保有者(高血圧、喫煙、肥満、

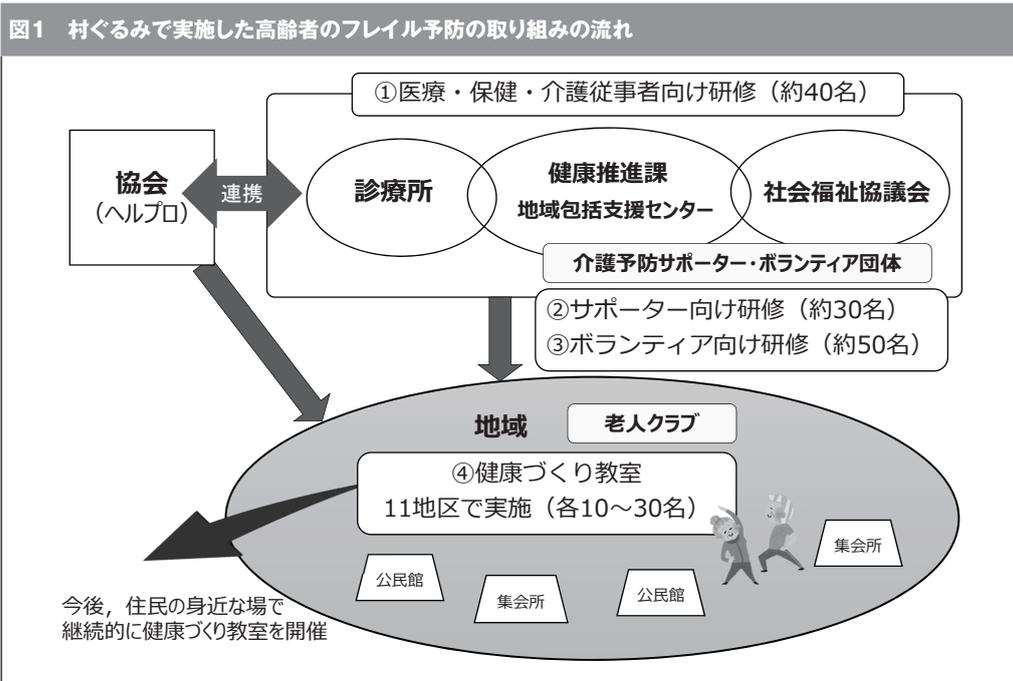


表1 医療・保健・介護従事者向け研修会プログラム（90分）

第一部
「健康長寿社会実現のための戦略」（45分）

1. わが国の健康課題と健康長寿に関わる要因
2. 既存データからみえる婦恋村の健康課題
3. 健康長寿社会実現に向けた提案

第二部
「フレイル予防の理論と実践」（45分）

1. 既存データから見る婦恋村の高齢化の現状と将来予測
2. 科学的エビデンスに基づくフレイル予防の理論とその実践例

表2 介護予防サポーター・ボランティア向け研修会プログラム（90分）

「フレイルを先送りしていつまでも元気に暮らせるまちを目指して」

1. 健康寿命を延ばすにはどうしたらいいか
・既存データからみえる婦恋村の健康課題
・『フレイル』とは ～『フレイル』チェックをしてみよう～
2. 『フレイル』を予防・改善するには
① 栄養編
② 運動編（実技含む）
③ 社会編
3. 地域で力を取りこむ健康づくり
・歩いて通える場所にフレイル予防の教室を
～兵庫県養父市の事例紹介～

過量飲酒など)が多いことを示し、今後、循環器疾患予防に重点をおいた対策が必要であること、その対策を効果的に実施するために、より詳細な実態把握や分析が必要なことを提案した(表1)。第二部では、超高齢社会への対策として健康寿命の延伸に向けた取り組みが急務であり、フレイル予防が重要であることを解説し、具体的な地域での実践例を紹介した。

②と③の介護予防サポーターやボランティア向けの研修会は、実際に11地区で住民向けに行う教室の内容を紹介する形で進行した(表2)。まずは、フレイル予防の大切さについて解説した後、具体的な予防のポイントとして、栄養をまんべんなく十分摂ること、いつもの運動に筋力運動をプラスすること、積極的に社会参加することを解説した。さらに、具体的な地域での実践活動の様子をビデオ等で紹介し、健康づく

りには地域の力が必要であること、参加者自らが健康づくりの担い手になれることを意識づけるプログラムとした。

「フレイル予防教室」の実際

関係者の研修会后、11月から12月にかけて村内全11地区を巡回して「フレイル予防教室」を実施した。

1. 参加者

対象者は各地区の老人クラブの会員で、会長を通じて教室の参加を呼びかけた。会場は各地区にある公民館や集会所などで、延べ215名(男

表3 「フレイル予防教室」プログラム(90分)

1. 健康寿命を延ばすにはどうしたらいいでしょうか (15分)
 - ・要介護に至る要因
 - ・孀恋村の特定健診からみえる課題
 - ・『フレイル』とは ～『フレイル』チェックをしてみよう～
2. 『フレイル』を予防・改善するには
 - ① 運動編 (45分)
 - ・筋肉量をチェックしよう!
 - ・その場で簡単エクササイズ (実技)
 - ② 栄養編 (20分)
 - ・栄養状態のものさし ～適正体重を保ちましょう～
 - ・あなたの食事内容をチェック
 - ・1日にとりたい食品と量
 - ・今の食事から塩分を減らす工夫
 - ③ 社会編 (5分)
 - ・社会参加と健康寿命
3. まとめ これからの健康づくり (5分)
 - 質疑応答



写真1 運動実技の様子

性51名、女性164名)が参加した。これは孀恋村65歳以上人口の約7%にあたる。

2. 教室のプログラム

今回の教室は社会福祉協議会のほか、行政の保健師や診療所の看護師に協力してもらい、教室開始前に参加者の健康チェック(血圧・体重・身長・握力測定、BMI算出)を行った。

教室は90分で、効果が検証されている運動、栄養、社会プログラムから成るフレイル予防プログラム^{2,3)}を参考に孀恋村の高齢者の生活や身体状況に合わせてプログラムを作成した。講師はヘルプロの管理栄養士と高齢者体力づくり支援士が担当した。

教室のプログラムを表3に示す。要介護に至る要因や孀恋村の特定健診結果を紹介し、健康寿命を延ばすには生活習慣病の予防とフレイル予防が大切であることを説明した。参加者全員で簡易のチェック票を用いてフレイルチェックをした後、フレイル予防・改善の3本柱である運動、栄養、社会参加について実技やクイズを交えながら説明した。

運動に関してはフレイル予防に効果的な自宅のできる筋力運動(もも上げ、スクワットなど)と、頭と体を動かすようなコーディネーション運動を紹介し、参加者全員で楽しく体を動かした(写真1)。

栄養に関しては、BMIと食事内容をチェック

し、多様な食品をとる必要性を説明した。BMIが目標とする値より高い参加者が比較的多かったことや、国保データベース平成26年度データで孀恋村は県や全国に比べて血圧が高い人が多いことから、一食あたりの適量と減塩のポイントについても説明をした。

最後に社会参加もフレイル予防に大切であること、これらの取り組みを支える地域の力が重要であることを強調して伝えた。

終了時には教室の内容をまとめたワークブックを配布し、自宅でも継続して取り組めるようにした。

3. 教室後アンケートの結果

教室実施後に11地区中7地区で参加者にアンケートを実施し、118名(男性36名、女性81名、不明1名)の回答を得た(回収率88%)。

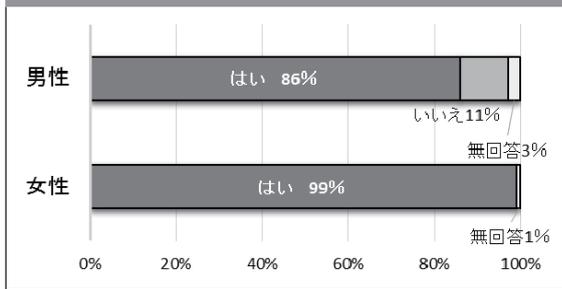
教室参加者の年齢構成は70代が65%と多かった。

「教室に来て新しい気づきがあったか」の問いに79%が「あった」と回答した。運動に関することが16件と最も多く、次いで教室全体について「楽しかった」「良かった」などの意見が多かった。

「生活の中で取り入れたいこと」の具体的な記述では、運動面で「筋肉をつける」「筋トレやストレッチ」、栄養面では「バランスよく食べる」、社会参加では「老人会や地域の行事に参加する」「周りの人との会話」「できるだけ外出をする」「ボランティアを頑張りたい」などの回答が多かった。

また、「身近な場所で健康づくりを行う機会があれば参加したい」が95%(図2)、「教室の運営のお手伝いに関心がある、どちらかといえば関心がある」が88%を占め(図3)、身近な場所での継

図2 身近な場所で健康づくりを行う機会があれば参加したいか



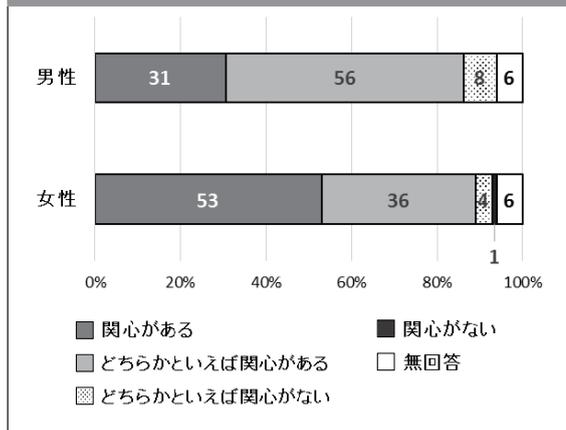
統的な教室の開催と教室への主体的な関わりを望む声が多く寄せられた。

今後の展望

嬭恋村の診療所や行政、社会福祉協議会と協同して村ぐるみでフレイル予防に取り組む研修会および健康づくり教室を実施した。研修会には村民の健康づくりを担う関係者が総勢約120名参加し、11地区で実施した健康づくり教室には地域高齢者が215名参加した。研修会に参加したボランティアの中には、近隣や知り合いの高齢者を教室に誘う人や、実際に自分たちで教室をやってみたくて声をあげる人もいた。また、教室の運営に社会福祉協議会や行政の職員、診療所の看護師らが一緒に関わったことで関係性が強化され、このような教室を増やすことへの意欲や自信が高まったように感じられた。

嬭恋村では今回の一連の研修や教室の手ごたえから、野藤らが兵庫県養父市で行った地域ぐるみでフレイル予防・改善のための取り組み⁴⁾を

図3 教室の運営のお手伝いに関心があるか



参考に、28年度は、嬭恋村、診療所、社会福祉協議会だけでなく地域住民も教室の担い手となってフレイルの予防に村ぐるみで取り組む事業を計画している。ヘルプロも引き続き、村や診療所と連携して住民主体で教室が広がる体制づくりを支援する予定である。嬭恋村の高齢者がフレイルを先送りしていつまでも元気で暮らせるように願っている。

参考文献

- 1) 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 2016 Jan 10)
- 2) 新開省二:(独)科学技術振興機構戦略的創造研究推進事業「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」領域「高齢者の虚弱化を予防し、健康余命を延伸する社会システムの開発」研究報告書、2014.
- 3) 川畑輝子, 武見ゆかり, 村山洋史, 他:地域在住高齢者に対する虚弱予防教室による虚弱および食習慣の改善効果. 日本公衆衛生雑誌 2015;62:169-181.
- 4) 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.