

## 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—

群馬県嬭恋村地域おこし協力隊 地域作り担当(フレイル予防サポーター) 大井志依  
 群馬県嬭恋村地域包括支援センター 土屋純子 下谷みさと 黒岩達哉 目黒真理  
 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 川畑輝子 野藤 悠

### はじめに

群馬県嬭恋村は県の西端に位置し、高原キャベツの生産日本一を誇る人口9,780人、高齢化率32.0%(2015年国勢調査より)の村である。全国同様、高齢化率は年々上昇し、2025年には39.9%に、2035年には44.7%にも達すると予想され<sup>1)</sup>、今後要介護者の増加が懸念される中、健康寿命の延伸と、高齢者が元気に安心して暮らせるむらづくりを行うことは、嬭恋村において喫緊の課題である。

このような背景の中、嬭恋村では地域医療振興協会と協定を締結し、2015年よりフレイル予防の普及啓発をはじめ<sup>2)</sup>、2016年に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<sup>3)</sup>。その結果を踏まえ、村の関係者および地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)の専門職で協議を重ね「住民主体のフレイル予防教室」を村内の行政区ごとに順次開催することとした<sup>3)</sup>。その目標に向けて、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<sup>4)</sup>を参考に、その担い手となる「フレイル予防サポーター(以下、サポーター)」を全住民から公募し、ヘルプロの専門職2名を講師として養成研修を行った<sup>5)</sup>。

公募の結果、全17名(男性2名、女性15名)から応募があり、2016年9月から12月の4ヵ月間にわたる養成研修を経て、最終的に16名のサ

ポーター(第1期)が誕生した。メンバー全員で話し合い、サポーターチームの名称を、「フレイル」を予防する「仲間・友達(PAL/パル)」という意味をこめて『フレパル』と決めた。教室名は、嬭恋村の方言で「訳なくできる、容易い」を意味する『わっきゃない教室(以下、教室)』とした。チームカラーを嬭恋村の特産物であるキャベツの色(黄緑色)に決め、お揃いのポロシャツをあつらえ、教室の開催に向けて士気を高めていった。

### 第1地区(三原地区)開催まで

養成研修終了後、教室開始に向けて週1回、自主的に練習を行った。その中で、ヘルプロの専門職が村内各地区を巡回して行く、村の「健康づくり教室」に同行し、各地区でフレパルのお披露目と練習の成果を発揮する機会を作っていた。それまでフレパルはメンバー以外の人前で発表する機会がなかったため、最初は今までできていたことがスムーズにできなくなることが多々あった。しかし、住民の方々に温かく迎えられながら巡回を重ねるにつれて、雰囲気にも慣れ、モチベーションが上がり、フレパルの中で「早く教室を始めたい」という気持ちが高まっていると感じられた。

同時期に、第1回目の開催地区の選定を、村の地域包括支援センターと相談し「三原地区」に決定した。決定理由は、高齢者健康調査の結果

## 『わっきゃない教室』

(健康づくり教室)

### 参加者募集!

【日 時】 5月10日(水)より毎週水曜日  
午前9時30分から(約1時間半)全20回

【場 所】 いきいきセンター(三原嬭恋村商工会隣)

【内 容】 ・体操、ストレッチ、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  
・**社会**との関わりを保つための話

【持ち物】 ・汗ふきタオル・飲み物・体操ができる服装

**\*お申し込みは不要です。直接会場へお越しください。**

この教室は、加齢に伴う筋力や心身の活力が低下した状態『フレイル』を、早い段階で気づき、日々の生活を見直すことで予防や改善に取り組むことを目的としたものです。嬭恋村フレイル予防サポーター『フレパル』が教室をすすめていきます。みなさんとフレイルを先送り、いつまでも元気に暮らしましょう!

【問い合わせ先】  
嬭恋村地域包括支援センター  
☎0279-96-1336

図1 回覧板での募集案内

から、参加時期を問わず「1年中を通して参加してみたい」と回答した人の割合が高く(47.0%)、かつ、高齢者の約9割が拠点となる集会所から1km以内に居住しているという「集まりやすさ」だった。三原地区は、嬭恋村の中心にあり、JR吾妻線の万寿鹿沢口駅と、地域医療振興協会が村から委託を受けて運営する嬭恋村国民健康保険診療所がある場所でもある。

教室の周知は、地区の回覧板、地区の民生委員を兼務しているフレパル2名による個別の声かけ、嬭恋村国民健康保険診療所での医療スタッフによる声かけにより行った(図1)。

教室の内容は、東京都健康長寿医療センター研究所で開発・効果検証されたフレイル予防プログラム<sup>6)~8)</sup>を参考に、高齢者健康調査から得られた結果を基にヘルプロが嬭恋バージョンにアレンジしたプログラム(週1回・全20回、運動+栄養プログラムと、運動+社会参加プログラムを隔週交互に約5ヵ月間実施)とした。実施期間は、2017年5月中旬から9月下旬の毎週水曜日で、フレパルは各回4名ずつになるよう

当番制とした。そしていよいよ、2017年5月、嬭恋村三原地区でフレイル予防教室『わっきゃない教室』を開始した。

### わっきゃない教室(三原地区)の様子

参加者の平均年齢は78歳(最小69歳、最高87歳)で、参加人数は男性1名、女性16名、合計17名が1回以上参加した。初回の教室には11名が参加したが、2回目から人数が少しずつ減少し、前半は5~6名が継続的に参加していたものの、最後まで継続参加されたのは女性3名だった。

しかし、参加者が少なかったことにより、フレパルも、参加者同士も、互いの顔や名前をすぐに覚えることができ、会話の時間を多くとることができたことが今回の教室の最大のメリットだった。フレパルは、教室開始前や終了後、また休憩の時間などにも参加者に対し積極的に声かけをし、コミュニケーションを図っていた。また参加人数が少ない場合は、自分たちも参加者となり、一緒に楽しんでいた(写真)。

フレパルは、個々の意識がとても高く、多くは自分の当番の日以外でも自主的に教室に参加していた。上手くいかなかったことに対しては、長年の仕事や人生経験で培った技術や知識、考



写真1 参加者と一緒に運動をするフレパル

えを惜しみなく提供し合い、さまざまなアイデアを出しながら、より効果的な教室、より楽しい教室にしようという気持ちに溢れていることを強く感じた。

参加者もまた、フレパルとのコミュニケーションを何より楽しみにしていた。「フレイル予防サポーターの方が大勢いて、皆さん優しく接してくれる」「ここでは、皆さんに会えるしお話しができる(独居の方)」「リハビリの体操も、1人でやるより皆と一緒にの方が楽しい」などの声が寄せられた。

## 教室の効果

全20回のプログラムを通じて、すぐに行動や生活を変えることは難しいものの、運動・栄養・社会面で個々の意識の変化は確実に生じていると感じられた。

運動面では、「毎日体を動かした方が良いことが分かった」「コーディネーション運動は楽しい」「(習った運動を)友達にも教えてあげたい」など、まずは運動の大切さや楽しさを学び、「会場まで歩いていく」「時間を決めて(習った運動を)毎日やる」など、自分自身で目標を立て、実践している参加者もみられた。

栄養面では、「たんぱく質(特に肉や魚)を食べることが大切だと分かった」「なんでもしっかり食べなければならぬと分かった」「自分に足りない食品が分かった」など、バランスの良い食事をするための大切さやセルフチェックの方法を学び、今まで重要だと思っていなかった食品や、自分に足りない食品を積極的に摂ろうとする姿勢が見られた。また「いろいろ食べていたら筋肉がついてきた」と、効果を実感する声も聞かれた。

社会面では、「週1回外出すると家に閉じこもらない」「教室に行くために、早起きする」「身支度を整える努力をする」など、個人の生活リズムの改善のほか「今まで顔見知り程度だった人と、近所やスーパーで会ったときに話をする関係になった」「いつも教室に来ていた方が来ない

と心配になり、連絡をとり安否確認をする」など、他者との関係の広がりも見られ、地域での見守り体制や安心づくりの効果も得られていると感じた。そして何より「いつまでも元気でいたい」「長生きしたい」という声が多く聞かれるようになった。

教室の効果は、参加者だけでなくフレパルにも表れていた。教室を運営する中で「知り合いが増えた」「村のことが良く分かるようになった」「ほかのボランティア活動の役に立つ」など地域・社会への関心の高まりが見られ、「自分自身がレベルアップしたい」「教室の効果を広め、参加者を増やしたい」という次の目標にもつながっていた。

## 課題と反省点

三原地区での教室を終えて、いくつかの課題と反省点も見えてきた。まず、参加者が減少した理由について、大きく3つの要因があると考えられた。1つ目は地域関係者との連携不足、2つ目は参加者層とプログラム内容のミスマッチ、3つ目は移動手段が限定されていることだった。

### 1. 地域関係者との連携不足

まず、教室の開催に関して周知の方法が地区の回覧板と、民生委員2名および村の国民健康保険診療所スタッフによる個別の声がけのみで、そもそも教室開催が広く周知されていなかった。また、教室の開催と同じ曜日の同じ時間帯に老人クラブ主催の他の行事が重なり、参加者がそちらに流れたことが、初回以降の参加者の減少につながった。教室開催前から地区の区長、老人クラブ会長、ボランティア団体などの地域関係者と密に連絡を取り合い、あらかじめ相談や働きかけをすることで、教室についてさらなる情報提供をし、参加者を多く募ることができたと考えられる。また、開催日に関しても、関係者間で情報共有することで他の行事がある日を互いに避ける工夫ができたと考えられた。

## 2. 参加者層とプログラム内容のミスマッチ

運動プログラムに関しては、初回から徐々に強度を上げていく構成となっていたため、初回の運動強度は軽めだった。そのため、運動を目的に来られた方々にとっては強度が軽すぎ、初回の満足度が低かった。一方、コーディネーション運動は、今までやったことがない運動だったため、難しく感じられ、嫌になったようだった。

栄養プログラムは、まずBMIの算出や各栄養素の働きを示す各論から入り最後に総括をする構成となっていたため、要点が分かりにくく「難しい」という印象を与えてしまった。また、教材に使われていた用語や説明の際の言葉遣いが参加者にとっては馴染みが薄く、「難しい」という印象を強めたようだった。この反省を踏まえ、次回以降はまず「いろいろな食品をまんべんなく食べよう」という要となるメッセージを総論として最初に伝え、各論に入る構成とした。説明する際も、参加者にとって馴染みのある日常的な言葉を用いることとした。

## 3. 移動手段が限定

今回会場となった集会所は、地区在住高齢者の約9割が1km以内に居住しているという「集まりやすさ」を考慮して選定したが、距離的には近くても高低差がある土地柄のため、徒歩で来られる範囲は限られていた。「送迎があれば来られる」「雨が降ると来られない」「車がないと(送ってくれる人がいないと)来られない」などの声が聞かれた。冬季になると雪も降るため、より多くの参加者に安全に集まってもらうための交通手段の確保は、今後の課題でもある。

### 今後に向けて

フレイル予防教室の大きな目的の一つが、週1回の外出と運動を習慣化し、住民主体のフレイル予防の場を広げるための仕掛けを作ることである。教室が終了した三原地区では、参加者が運動の重要性を十分に理解し、継続して運動

を行いたいと考えてはいるものの、人数が少なく、キーパーソンがいなかったため、フレパルと地域包括支援センター職員が会場のセッティングを行い、運動用DVDを流すなどのサポートをしながら活動を続けている。

また、三原地区の教室終了後、11月からは第2地区目となる大前地区での教室も始まった。大前地区の選定理由は、ほかの健康教室や地域活動に積極的に参加する人の割合が高いこと、地区で新たに開始した高齢者向けサロンと抱き合わせにすることで、サロン利用者を巻き込むことができる、ということであった。

三原地区での反省を活かし、参加者数を増やすため、地区の区長、老人クラブ会長、ボランティア団体、サロン代表者などにあらかじめ教室開催について説明し、地区在住高齢者に向けて参加の呼びかけを依頼した。直接的な周知方法は、回覧板だけでなく、全戸配布のチラシ、老人クラブ会員向けのチラシを作成し、サロンでは、教室開始前に具体的な内容を知ってもらうため「プレ運動教室」を行い、参加を呼びかけた。

プログラムの内容は、前回の反省点を踏まえ一部改訂したプログラムを参考に(図2)、週1回、全19回、11月上旬から3月中旬まで行うこととした。サロン開催日(毎月第4水曜日)は、サロンが本来持つ「地域住民同士のつながりを深める」という目的を尊重し、運動プログラムのみ行うこととした。フレパルは、プログラム内容により、2~4名の当番制とし、その他、地域包括支援センターの職員がサポートにあっている。

現在(2018年1月)、大前地区の教室も前半10回が終了した。参加者の属性は60代前半~80代後半の男女29名(男性2名、女性27名)で、毎回約15名の参加者数となっている。比較的若い60~70代の参加者が多いため、三原地区よりも運動の回数を増やし、強度も上げて行っている。運動のやり方や栄養についての質問も、活発に出ている。このことから、今後は参加者のターゲットを若年層(60代~70代)に絞り、フレイル予防の重要性を若いうちから意識してもらうこ

回数	運動	栄養	社会
1	JAEDecom体操, ストレッチ, 筋力, コーディネーション運動	総論: 色々な食品をまんべんなく食べよう (毎日食べたい10の食品群)	-
2	↓	筋肉を増やす食事	-
3		-	婦恋村を再発見! (婦恋カルタを使ったポッチャ風ゲーム)
4		-	-
5		骨を強くする食事 血管をしなやかに保つ食事	-
6		-	笑う門には福来たる! 実践, 笑いの健康法
7		体の不調に負けない食事 頭と体をしっかり働かせる食事	-
8		-	転ばぬ先の豆知識 (転倒防止の基礎知識)
9		-	-
10		参加者の 様子を見ながら 強度を調節	-
11	自分に足りない食品をみつけよう		-
12	-		-
13	↓	量を意識して食べよう① (手ばかりのはなし)	-
14		量を意識して食べよう② (4つの皿をそろえよう)	-
15		はじめよう! 口腔ケア	-
16		-	プラス思考の人付き合い (ほめほめゲーム)
17		-	-
18		まとめ「フレイル予防の三本柱」	-
19	JAEDecom体操, ストレッチ, 筋力, コーディネーション運動	-	教室終了後について考えよう②

※1回目と19回目に体力測定を実施する  
※4回, 9回, 12回, 17回は, サロン開催日のため運動プログラムのみ実施する

図2 フレイル予防教室プログラム(改訂版)

とが、予防の観点からも重要かつ有効であると思われる。

フレパルが活動を続ける上で最大の励みになることは、教室に参加して下さる方の笑顔と「教室を楽しみにしている」という参加者の言葉である。フレイル予防教室の輪が広まり、住民の集いの場、地域づくりの場として活性化し、心も身体も元気な婦恋村を今後も地域住民と一緒に作っていききたいと思う。

#### 参考文献

- 国立社会保障・人口問題研究所:日本の将来推計人口(平成24年1月推計)。
- 嶋田雅子, 野藤悠, 吉葉かおり, 他:婦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;30:144-147.
- 野藤悠, 吉葉かおり, 嶋田雅子, 他:群馬県婦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.
- 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.
- 吉葉かおり, 野藤悠, 嶋田雅子, 他:群馬県婦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.
- 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.
- 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.
- Seino S, Nishi M, Murayama H, et al: Effects of a multifactorial intervention comprising resistance exercise, nutritional, and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: a randomized, controlled, crossover trial. Geriatr Gerontol Int. 2017 Nov;17(11):2034-2045.