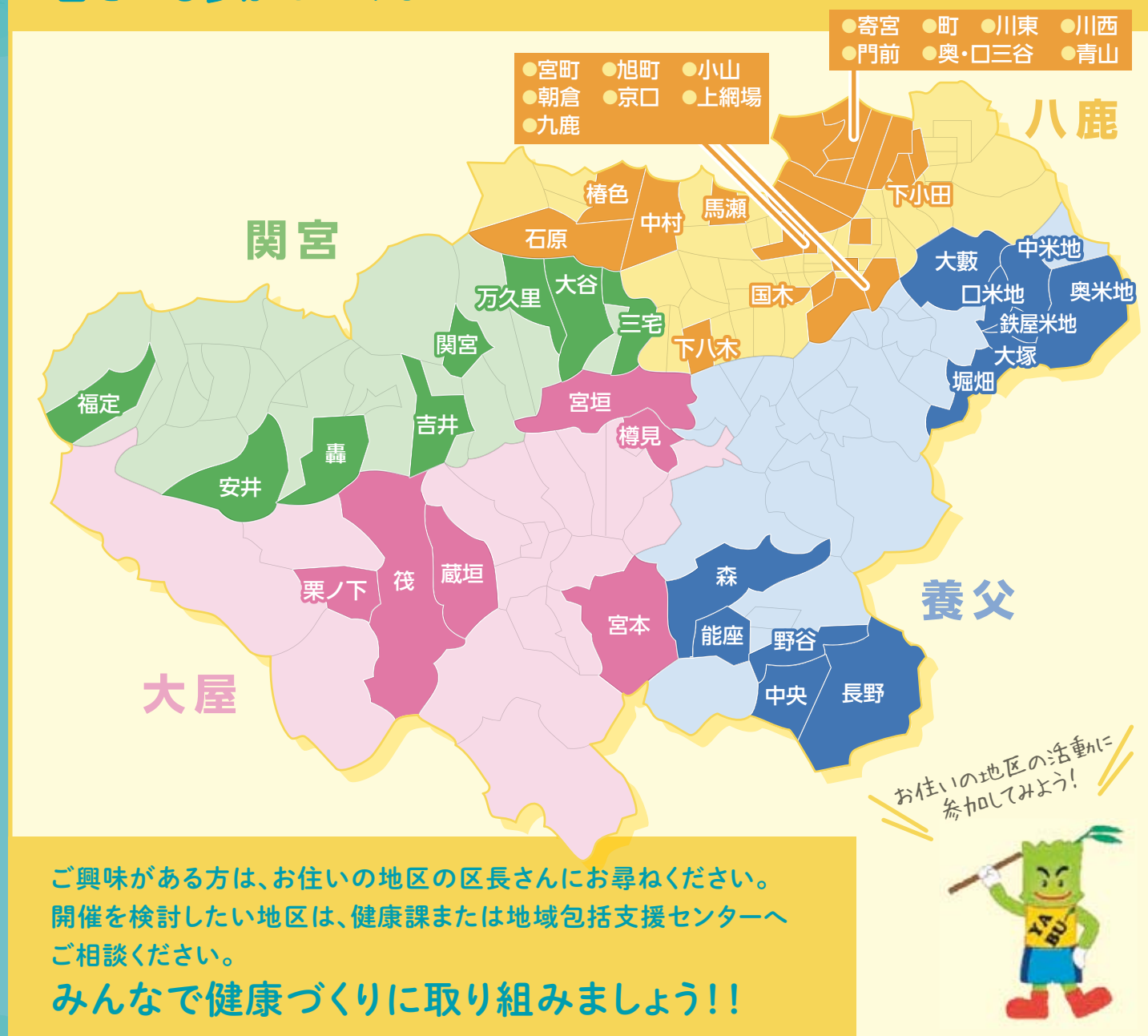


『毎日元気にクラス』開催マップ

平成30年4月時点で教室を開催している地区に色がついています。

養父市では、各地で「毎日元気にクラス」が開催されています。
皆さんも参加してみませんか!?



ご興味がある方は、お住いの地区の区長さんにお尋ねください。
開催を検討したい地区は、健康課または地域包括支援センターへ
ご相談ください。

みんなで健康づくりに取り組みましょう!!

編集・発行/ 養父市地域包括支援センター ☎ 662-7603
養父市健康課 ☎ 662-3167

〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿1675

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

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

〒102-0093 東京都千代田区平河町6-3 都道府県会館15階

JSPS科研費 JP16K19282 の助成を受け、養父市、東京都健康長寿医療センター研究所、地域医療振興協会が共同で作成しました。

健康長寿 大作戦!!

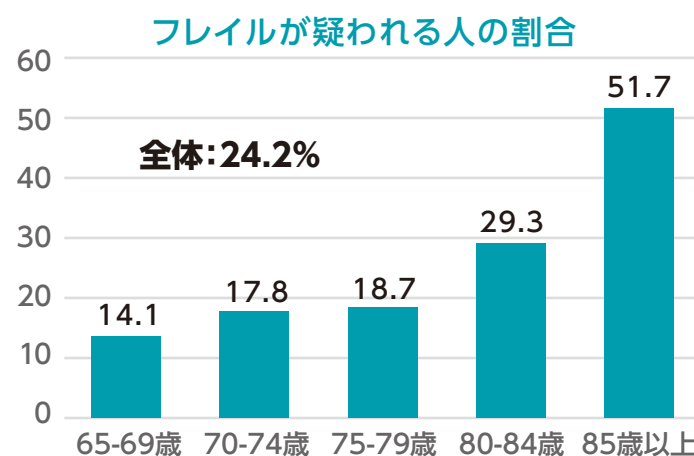
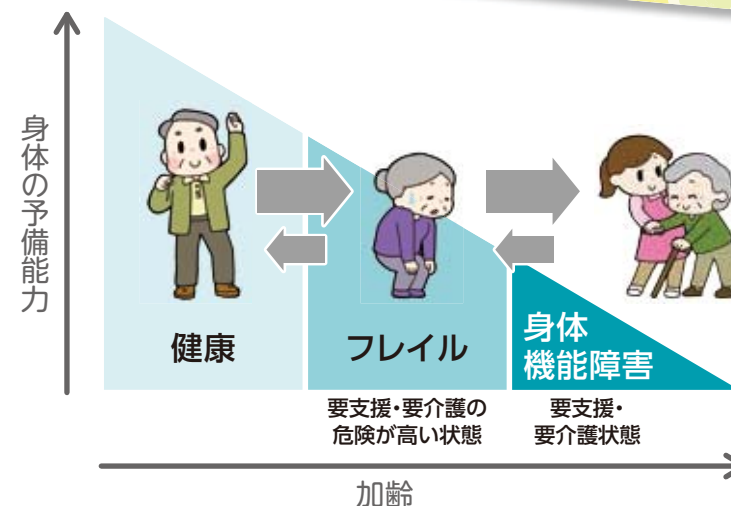
～地域ぐるみでフレイルの先送り～

ご協力
ありがとうございました!

65歳以上の方を対象に、平成29年7月に「第2回養父市高齢者健康調査」を実施しました。おかげさまで7018名(回収率86.4%)という大変多くの方にご協力いただくことができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。今後、この調査で得られた貴重な情報を市の様々な事業に活用していく予定です。

最近歩くのが遅くなったと 感じることはありませんか?

歩行速度の低下は「フレイル」の典型的な症状の一つと言われています。「フレイル」とは、加齢とともに筋力や認知機能が低下するなど、心や体の機能が低下した状態のことで、進行すると要介護状態となる可能性が高くなります。



めざせ!健康長寿!!

健康長寿を達成するには、生活習慣病の予防に加え、加齢に伴うフレイルを予防することが重要です。

今回の調査結果から、フレイルやその予備軍に該当する人の割合は24.2%で、高齢であるほどその割合が高いことがわかりました。

フレイル予防の3本柱

フレイル予防・改善のポイントは、生活習慣病の予防・管理に加え、「いろいろな食品をまんべんなく食べ(栄養)、よく体を動かし(体力)、地域や社会との関わりを保つこと(社会)」です。

ここでは、3つの柱ごとに、5年前に実施した調査結果と比較しながら養父市の実態をご報告します。



いろいろな食品をまんべんなく

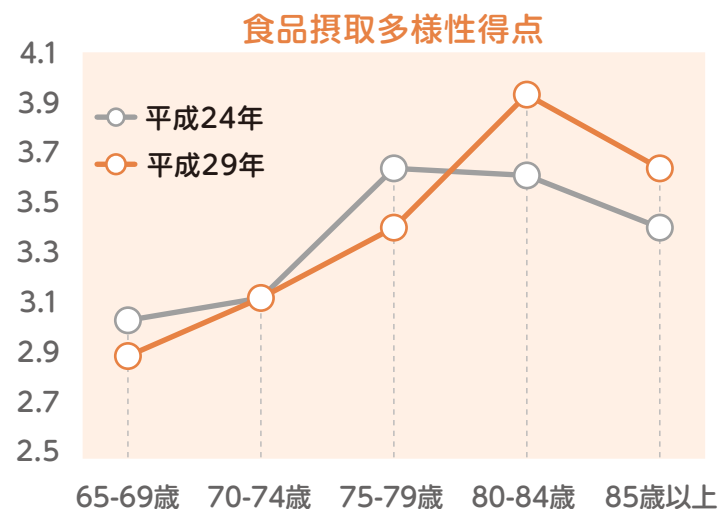
いろいろな食品をまんべんなくとることがフレイル予防のポイントのひとつです。右に示す10の食品群について、ほぼ毎日食べる場合を1点、それ以外の場合を0点として、合計点(食品摂取多様性スコア)を計算してみてください。食品摂取多様性スコアが高いほど、筋肉量や筋力が維持されやすいことがわかっています。

油を使った料理 	牛乳・乳製品 
肉類 	海藻 
魚介類 	緑黄色野菜 
卵 	果物 
大豆製品 	いも 

食品摂取多様性スコア 点

養父市の実態

食品摂取多様性スコアの目標値は7点(毎日7食品群を食べる)です。養父市全体の食品摂取多様性スコアの平均点は3.3点で、5年前(3.4点)とほぼ変わりはありませんでした。一方、年齢別にみると、80歳以上の方の得点は高くなっているものの、79歳以下の方の得点は変わらない、あるいは低くなっていました。



「ほぼ毎日食べている食品群」ランキング

第1位	緑黄色野菜	49.7%
第2位	牛乳	45.2%
第3位	大豆・大豆製品	37.9%
第4位	卵	37.1%
第5位	油脂	34.5%
第6位	果物	33.9%
第7位	魚介類	33.1%
第8位	海藻類	22.7%
第9位	いも類	20.5%
第10位	肉類	18.7%

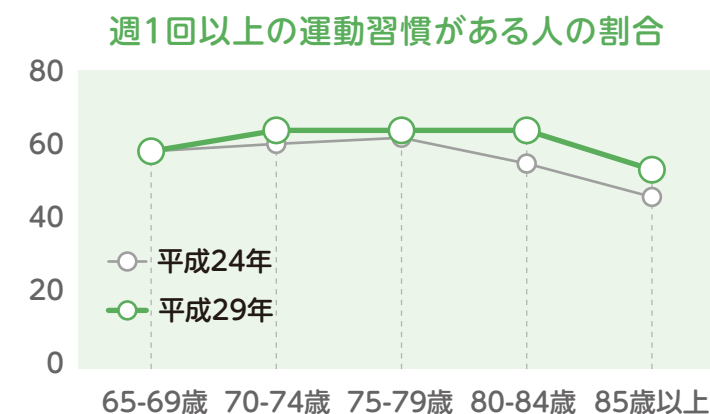
次に、食品群ごとにほぼ毎日食べている人の割合をみると、第1位は緑黄色野菜で65歳以上の約半数がほぼ毎日食べていることがわかりました。最下位は肉類で、毎日食べている人は2割弱でした。

からだをよく動かして体力を維持しよう

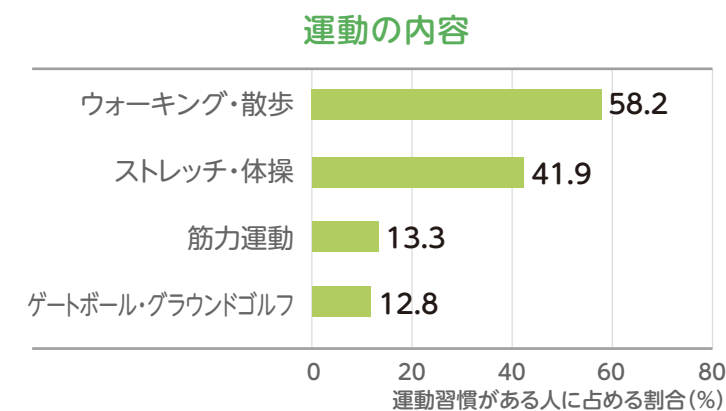
農作業や運動で体を動かすことは、体力を維持・増進させて身体を健やかに保つだけでなく、うつや認知機能低下を予防するなど、心の健康にも良い効果があります。楽しく体を動かすことは、フレイル予防の大切な要素です。

養父市の実態

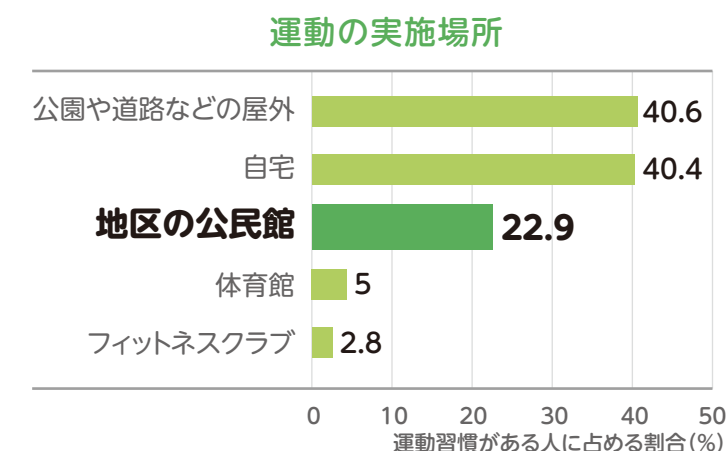
では、どのくらいの人に体を動かす習慣があるのでしょうか?下の図は、運動習慣がある人の割合を年齢ごとに示したものです。



週1回以上の運動習慣がある人の割合は、平成24年では全体で56.4%であったのに対し、平成29年では59.9%でした。年齢別にみると、80歳以上の方では、5年前と比べて運動習慣がある人が約10%増加したことがわかりました。



筋肉の衰えを防ぎ、フレイルを予防するには、筋力を高める筋力運動とウォーキングやグラウンドゴルフのような有酸素性運動を組み合わせることが効果的と考えられています。養父市では、運動習慣がある人の約6割がウォーキングを実施している一方で、筋力運動を実施している人は少ないことがわかりました。



自宅や公園などだけでなく、養父市では、地区の公民館も運動の場になっているようです。

地域や社会との関わりを保とう

人間関係や社会との関わりの希薄さが心身の健康を損ねるリスクを高める一方で、仕事やボランティア、趣味の活動などの地域活動を行っている人では、心身の健康が維持されやすいことがわかっています。

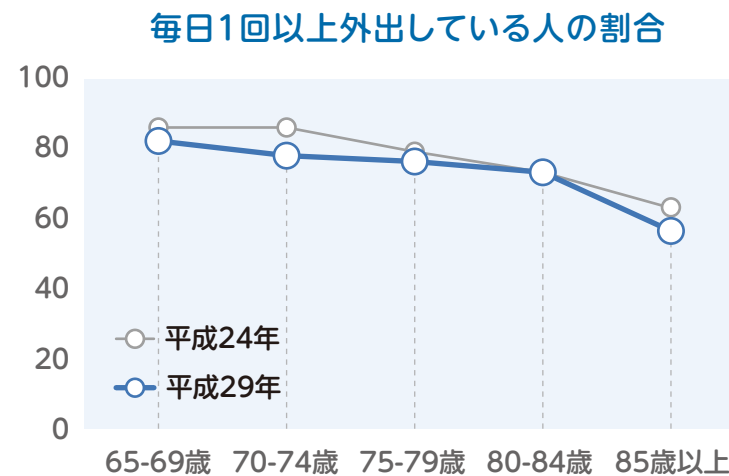
健康長寿の観点から、右のような社会参加の目標が定められています。

- 毎日1回以上は外出しよう!
- 週1回以上は友人・知人と交流しよう!
- 月1回以上は地域の活動に参加しよう!

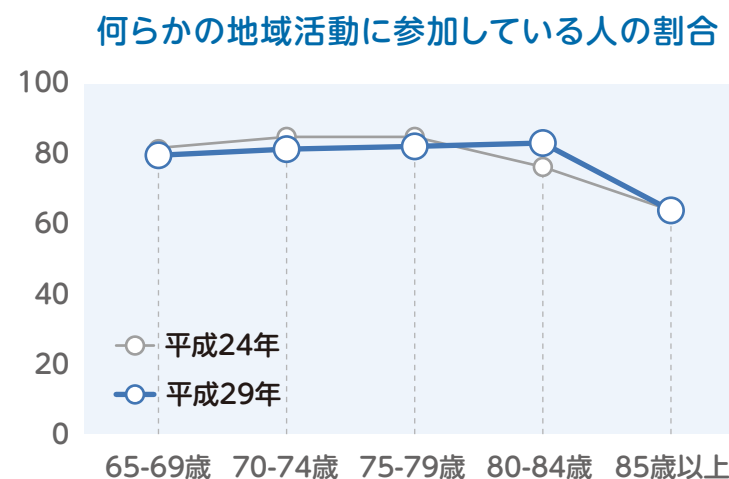
健康長寿新ガイドライン
(東京都健康長寿医療センター研究所作成)より

養父市の実態

では、どのくらいの人社会参加を行っているのでしょうか？
下の図は、社会参加している人の割合を年齢ごとに示したものです。



毎日外出している人の割合は全体で74.0%で、平成24年(77.4%)から大きな変化は認められませんでした。



何らかの地域活動*に参加している人の割合は全体で77.3%で、平成24年(78.0%)から大きな変化は認められませんでした。
年齢ごとにみると、平成24年では80歳を超えると参加率が低下していたのに対し、平成29年では80～84歳と80歳未満の参加率は同等でした。

*地域活動:
“区や町内会、老人クラブ、趣味・スポーツ・学習サークル、ボランティア”のいずれかに参加している者を“地域活動している”と定義しました。

地域のかでフレイルを先送り!

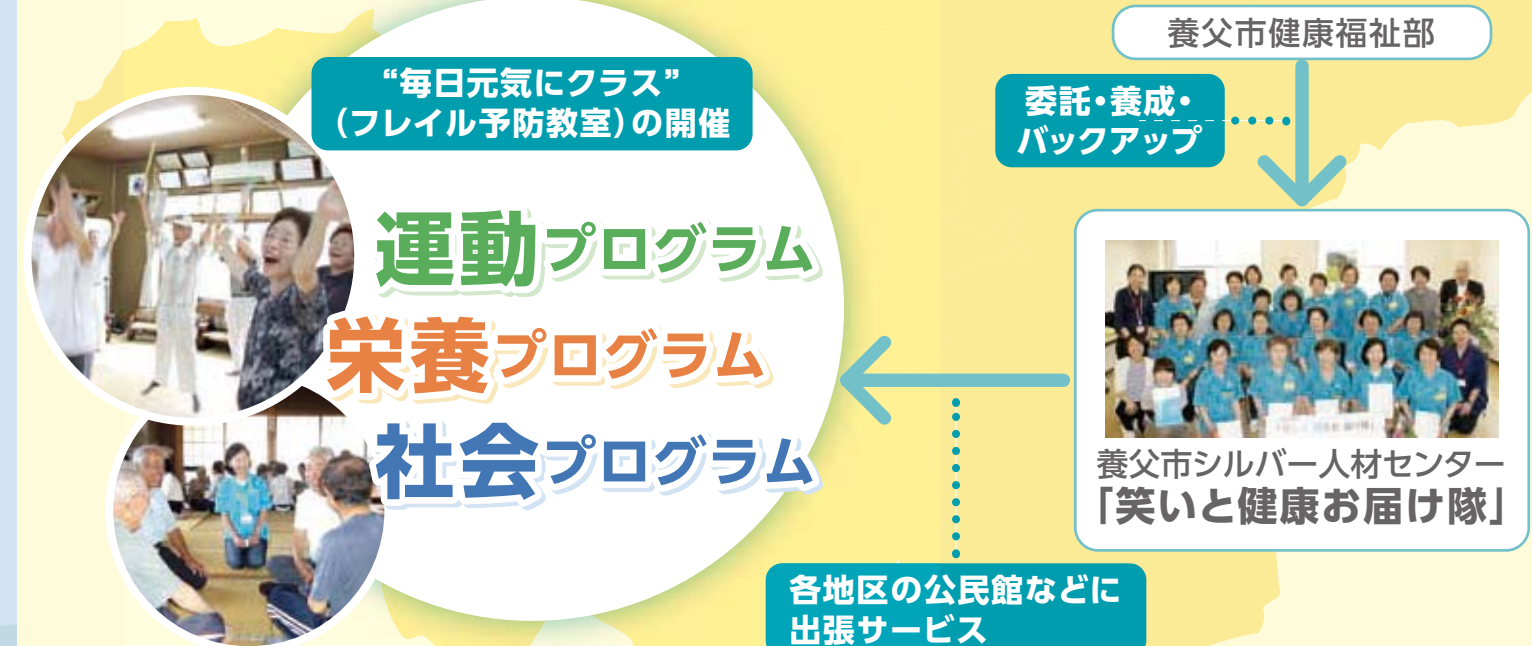
「毎日元気にクラス」ってなに?

高齢期の食事のあり方を勉強したり、体操などをして、「栄養・体力・社会」の3側面に働きかける地区の集まりです。

フレイル予防の秘訣はわかっているけど、一人で取り組むには限界があります。

そこで、養父市では、『フレイル』を先送りしていつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、「毎日元気にクラス」を市全体に広げる活動を行っています。

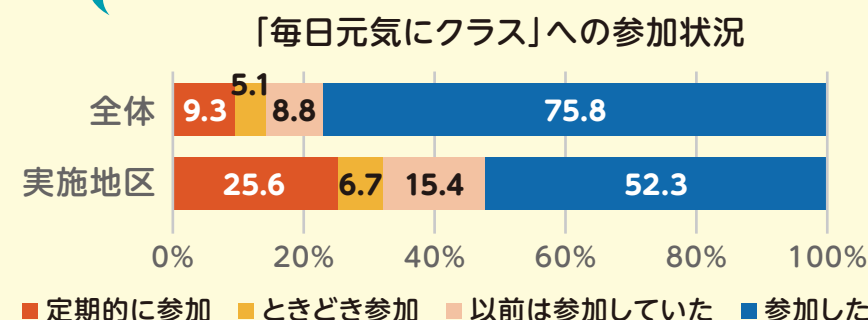
シルバー人材センターが「笑いと健康」をお届けします!



どのような地区でも実施できるよう、研修を受けたシルバー人材センターの「笑いと健康お届け隊」が各地区に出向き、全20回の教室(基本コース)を実施するという仕組みをつくりました。

平成26年6月に下八木地区でスタートとして以降、各地で教室が行われ、全ての地区で基本コース終了後も地域の方が主体となって活動を継続しています。

「毎日元気にクラス」には
どれくらいの人参加している?



一般的な介護予防事業への参加率は0.8%とされていますが、養父市では市全体でみると65歳以上の14.4%の方が「毎日元気にクラス」に参加しています。また、実施している地区に限ってみると32.7%の方が参加しており、かなり高い参加率と言えます。

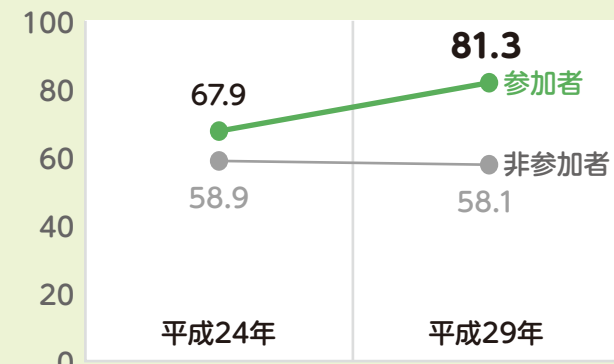
ここからは、養父市高齢者健康調査からみてきた、「毎日元気にクラス」の効果をご紹介します。

「毎日元気にクラス」に参加した人ではどんな変化があった？

運動・体力面

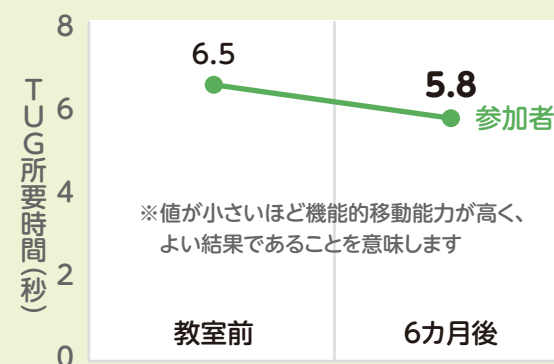
運動が習慣化され、体力が向上！

週1回以上の運動習慣がある人の割合の変化(%)



非参加者では運動習慣に変化がみられなかったのに対し、参加者では「運動習慣がある人」の割合が増えました。

機能的移動能力の変化



参加者では、筋力や歩行能力、敏捷性などを総合的に評価した機能的移動能力が改善しました。

※値が小さいほど機能的移動能力が高く、よい結果であることを意味します

栄養面

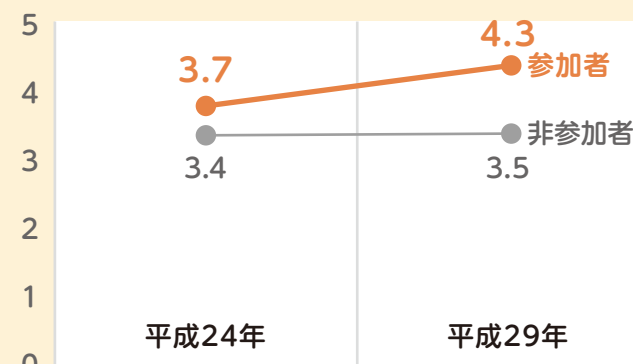
毎日食べる食品が多様化！

一週間に何回食べますか？

油を使った料理	牛乳・乳製品
肉類	海藻
魚介類	緑黄色野菜
卵	果物
大豆製品	いも

ほとんど毎日食べる食品を1点として、合計得点(食品摂取多様性スコア)を算出

食品摂取多様性スコアの変化

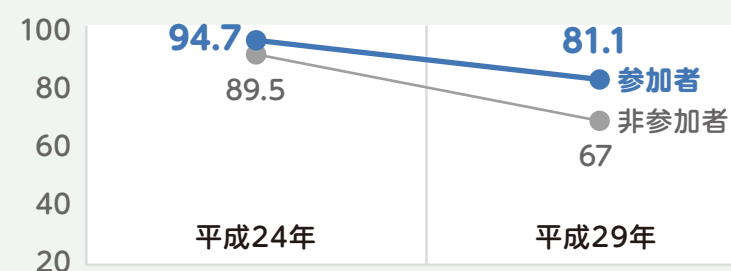


非参加者では「食品摂取の多様性」に変化がみられなかったのに対して、参加者では「多様性」が向上しました。

社会面

週1回以上の交流を継続！

友人・知人・近所の人との交流が週1回以上ある人の割合の変化(%)

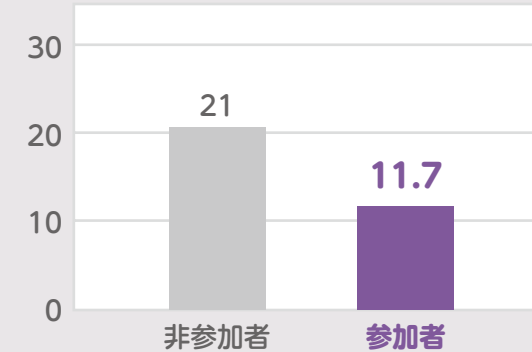


年齢とともに、社会参加の機会が減り、友人・知人・近所の人との交流頻度も減少しますが、参加者では、交流頻度が維持されやすいことがわかりました。

フレイル

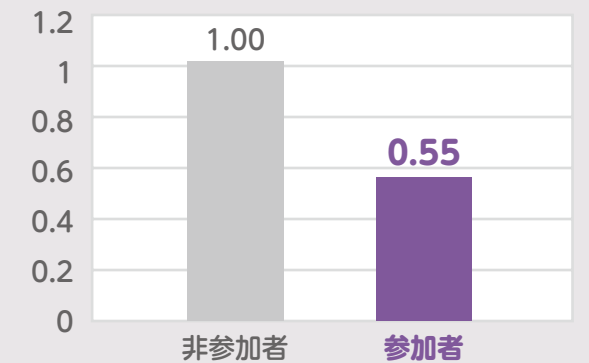
フレイル予防に効果的！

フレイルの発症率(%)



非参加者では、平成24年時点でフレイルではなかった人のうち約2割の人が平成29年の調査でフレイルと判定されました。一方、参加者では約1割と、フレイルの発症率が低いことがわかりました。

フレイルを発症するリスク
(もともとの健康状態や生活習慣の影響を調整)

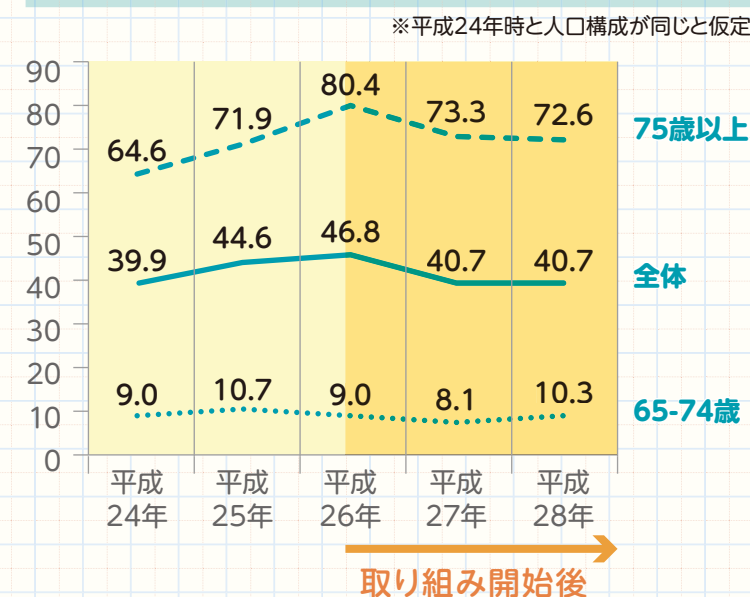


もともとの健康状態や経済状況、生活習慣(運動、食事の多様性、社会参加状況)の影響を調整しても、参加者ではフレイルの発症リスクが非参加者より約50%低いことがわかりました。

「毎日元気にクラス」開始後、市全体でみるとどんな変化があった？

介護の認定状況にも好影響!!

新規要介護認定率(1000人あたりの認定者数/年)



取り組みを開始した平成26年以降、新規要介護認定率は減少傾向にあります。また、要介護新規認定者の平均年齢が徐々に高まっています。

新規要介護認定者の平均年齢(歳)

