

特集

フレイルを予防しましょう

市では国際医療福祉大学理学療法学科と協働して、平成30年度からフレイル予防に取り組んでいます。

問 高齢者幸福課 本 3階 TEL (23) 8917

令和元年度に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、介護・介助が必要になった主な原因は『高齢による衰弱』が最も多い結果でした。これは、身体を動かさないことだけではなく、人との交流が

減少するなど、不活発な生活が原因で起こりやすくなるのが分かっています。

昨今の新型コロナウイルス感染症は、外出の自粛や、人との交流が制限されるなど、高齢者にとって要介護状態に繋がりがやすい『衰弱』の条件が揃っていました。

そこで、令和3年度に市と国際医療福祉大学理学療法学科が協働し、高齢者を対象とした介護予防実態の追跡調査を行った結果、コロナ禍でのフレイル予防に大切な要因が分かってきましたので、地域での取り組みと併せて紹介していきます。



★フレイル予防の基本は、令和4年
広報おたわら1月号『健康おたわ
ら塾』をご覧ください。



フレイル(虚弱)とは？

フレイル(虚弱)とは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活の機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態とされています。

ロバスト(健康)とフレイル(虚弱)の間は、確実に一歩ずつ上ることが出来ます。つまり、適切な介入や良好な生活習慣により、健康な状態へと改善することが期待されています。



ロバスト(健康) ←→ プレフレイル(前虚弱) ←→ フレイル(虚弱) ←→ 要介護

回復が可能

一度なると戻りにくい

“フレイルのうちに” “できるだけはやく” 対策しましょう。

コロナ禍における大田原市の高齢者の実態把握

市高齢者幸福課と国際医療福祉大学理学療法学科が協働し、令和2年度(70歳・75歳)の介護予防実態調査に回答された方で、令和3年度に71歳・76歳になられた方を対象に、介護予防実態の継続調査を行いました。

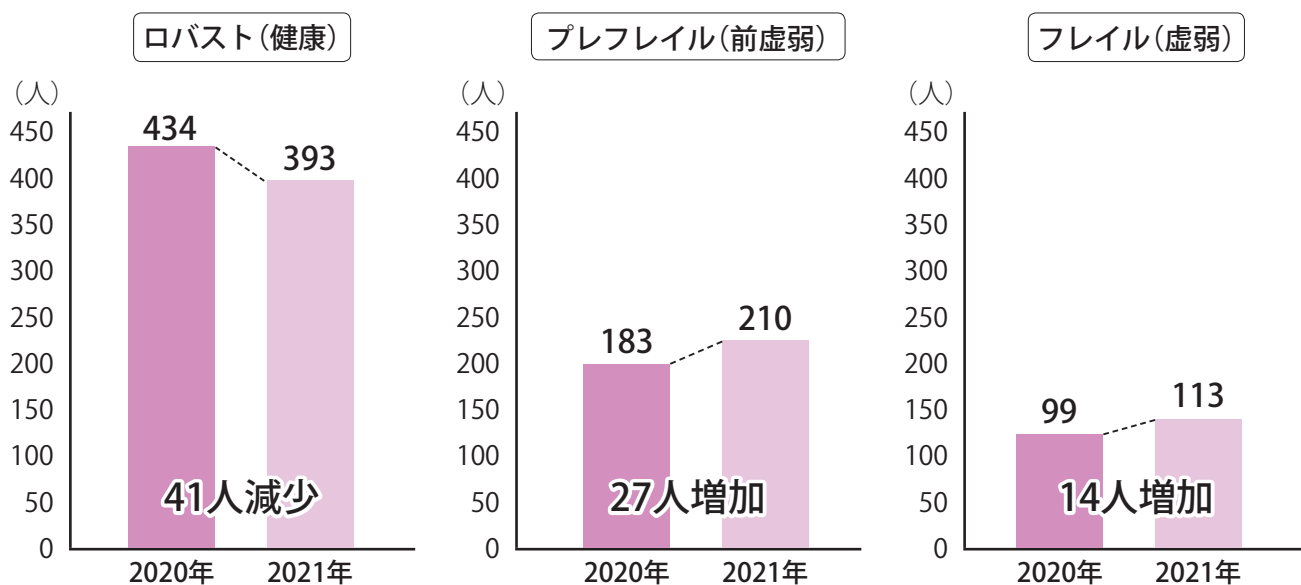
この調査では、基本チェックリストを用いてコロナ禍における1年間のフレイル変化とそれに関係する要因を明らかにしました。2年間の有効回答数は716名でした。

基本チェックリストが気になる方は、こちらからアクセスしてください。



🍀 コロナ禍におけるフレイル変化

コロナ禍の1年間で、ロバスト(健康)が減少し、プレフレイル(前虚弱)とフレイル(虚弱)がそれぞれ増加しました。

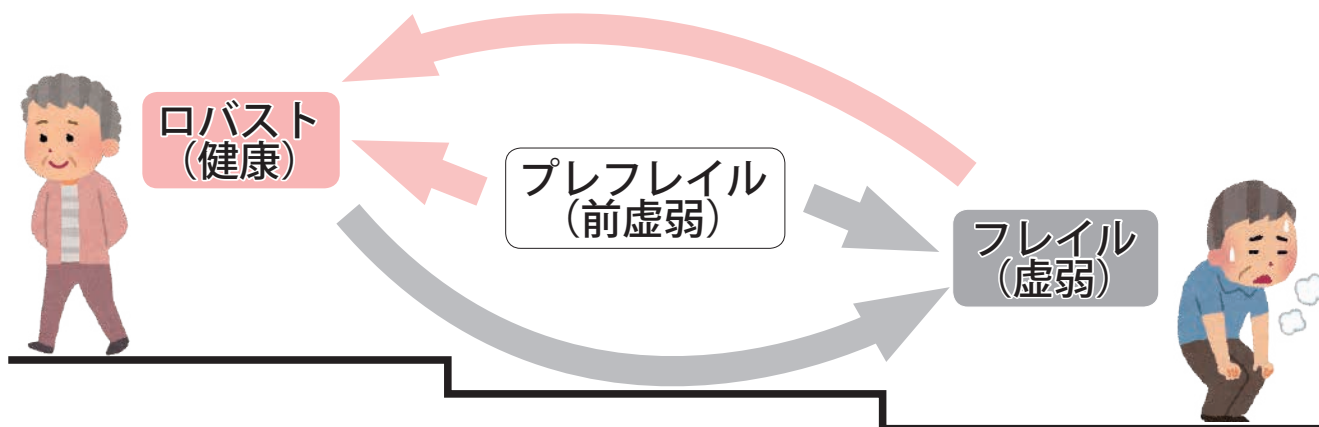


🍀 コロナ禍におけるフレイル変化に関する2つの要因

ロバスト(健康)に回復した方は、**趣味**を行っていた方が多く、反対にフレイル(虚弱)になった方は、**社会参加**(※)を行っていない方が多い傾向にありました。

ロバストへ回復するためには**趣味**

フレイルを予防するためには**社会参加**



※「社会参加」とは、就労・社会貢献・余暇活動・ボランティア・通いの場などを含めた人とのつながりのことをいいます。

フレイル対策

🍀 コロナ禍に必要なフレイル対策

趣味

充実感をもって、日常の中で楽しむ時間をつくりましょう。

グランドゴルフやガーデニング、絵を描くなど、自分の趣味を再発見して、挑戦してみることをおすすめします。

社会参加

人との交流を保つことを意識して過ごしてみましょう。

感染対策を十分に行いながら市が行っている、高齢者ほほえみセンターやささえ愛サロンといった地域の通いの場への参加をおすすめします。

電話やオンライン交流もコロナ禍における社会参加の1つとなります。

私たちがお伺いします

高齢者ほほえみセンターの通いの場には、国際医療福祉大学理学療法学科の教員がフレイルに関する講話や握力などの体力測定に伺います。皆さまとお会いできる日を楽しみにしております。



🍀 自宅でできるフレイル対策 ～体幹筋の運動(お腹と背中筋)～

高齢者ほほえみセンターでの体力測定の結果、コロナ禍での自粛生活の長期化により、**体幹(お腹と背中)の筋肉量**の減少が起りやすいことがわかりました。ステップ1→ステップ2の順番でやってみましょう。

- ステップ1の運動は、与一いきいき体操の1つです。
- 運動は、身体の状態に合わせて回数を調整してください。

ステップ1 仰向けの運動



両膝を立て両腕は前に伸ばした状態で始める。



ゆっくりとおへそをみるように頭をあげ肩甲骨が離れるくらいまで持ち上げる。
10回を3セット

ステップ2 うつ伏せでの運動



肘立ちの姿勢から始める。



腕とつま先で体を支えゆっくりと一直線になるように持ち上げる。
10～30秒保持を3セット

令和4年度の継続調査ご協力をお願い

過去2年間の調査により、コロナ禍が高齢者のフレイルに影響を及ぼすことが明らかになりました。

感染収束の目処が立たない現状において、令和2年度・3年度の両方に回答が得られた方を対象に、令和4年度も継続調査を実施します。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●調査期間…6月13日(月)～7月1日(金)

国際医療福祉大学理学療法学科



広瀬 環 助手



沢谷 洋平 講師