

背景

- ◆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、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態である (Fried et al., 2001)
- ◆65歳以上の高齢者におけるフレイルの有病率は11.5% (予備軍32.8%) であり、加齢に伴い有病率は増加する (Shimada et al., 2013)
- ◆高齢者のフレイル予防が重要視されており、全国で様々な予防事業が展開されている。
- ◆我々は鹿児島県鹿屋市において、75歳の高齢者を対象に、ポピュレーションアプローチによるフレイル予防の動機づけを目的とした事業を実施した。

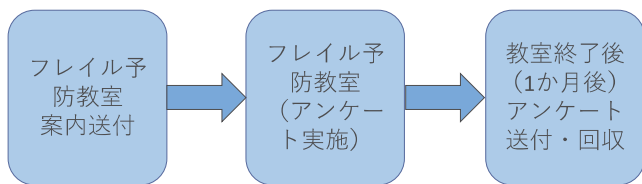
目的

フレイル予防教室参加者の健康状態や運動実施状況を明らかにし、教室参加による健康意識の変化について検討すること。

方法

- ◆対象者
令和3年度、新規に後期高齢者医療被保険者証交付予定である75歳の高齢者を対象に、鹿児島県鹿屋市健康保険課が開催したフレイル予防教室参加者219名のうち、教室中に実施したアンケートに回答した者149名 (男性63名、女性86名)

- ◆アンケート調査方法



フレイル予防教室について

< フレイル概要説明 >

20分

- ・フレイル概要
- ・フレイルチェック



< 口腔 >

20分

- ・オーラルフレイル概要
- ・口腔体操



< 栄養 >

20分

- ・食事バランスについて
- ・タンパク質について



< 運動 >

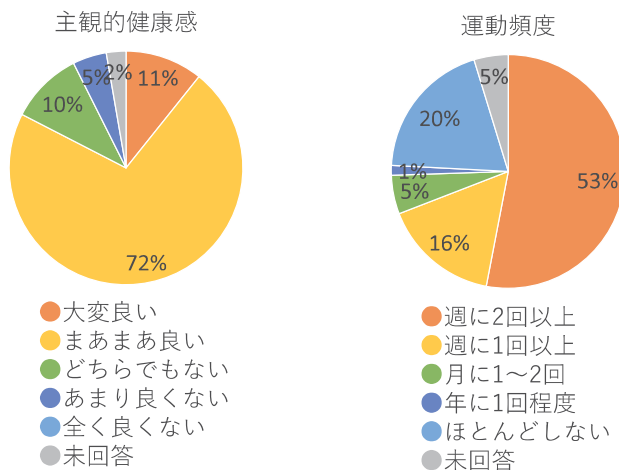
20分

- ・運動の重要性について
- ・筋力運動



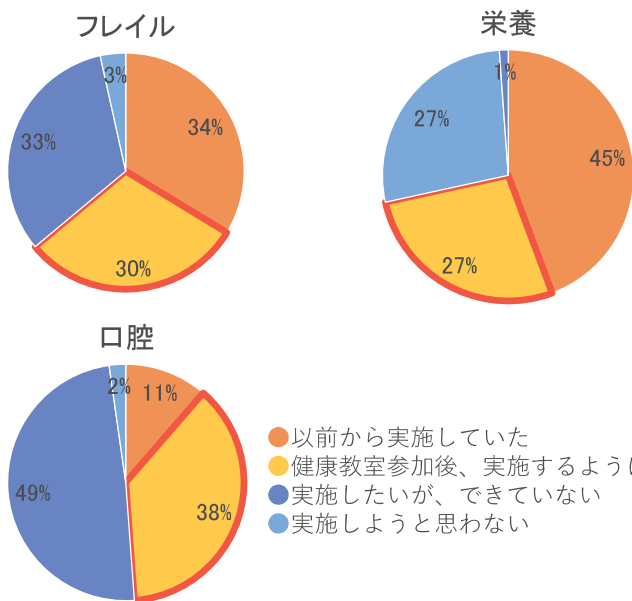
結果

- ◆フレイル予防教室参加者の主観的健康感および運動実施状況



主観的健康感で、「大変良い・まあまあ良い」と答えた者の割合は83%であり、先行研究の64.4% (中村ら, 2002) と比較すると主観的健康感は高かった。運動頻度においても、運動習慣者 (週2回以上、厚生労働省) の割合が全国平均 (男性28.6%、女性24.6%) と比較すると高かった。

- ◆教室終了後アンケート



教室でフレイル予防の重要性や具体的な対策を提示したことが、健康意識の向上に有効であった可能性がある。

まとめ

- ◆フレイル予防に対する動機づけを目的とした教室への参加は、高齢者のフレイルや栄養、口腔ケアに対する意識を向上させ、行動変容のきっかけになりうる。

成果

- ◆本ポスターは、第77回 日本体力医学会大会にて発表した内容である。
2022年9月21日 (水) ~23日 (金) 栃木
- ◆令和4年度鹿屋体育大学受託研究「保健事業と介護予防の一体的実施における支援プログラムの開発」を受託した。