

令和元年度 フレイル対策モデル事業について

1 取組背景・課題等

京都市では、平成18年度から地域の介護予防拠点として、地域介護予防推進センター（以下、「推進センター」という。）を設け、講演会や運動教室等の介護予防教室（プログラム提供）、地域で自主的に介護予防に取り組むグループ（以下、「自主グループ」という。）の育成・支援等の地域介護予防活動支援事業に取り組んでいる。

平成30年度は、市内全12の推進センターにおいて、プログラム提供や自主グループの育成・支援などを、合わせて年間約25,000回実施しており、参加者は延べ約28万人であった。これらの中には、低栄養や口腔機能の低下などの課題を有する方、さらには生活なども含まれることが予想されるが、現在のプログラム等の内容は運動が中心であり、栄養や口腔に関する取組が不足していることや、体力測定等によって状態が把握できている参加者が少ないことなどが課題である。

【推進センターにおける講演会等の実施状況（平成30年度 速報値）】

	回数 (回)	参加実人数 (人)	参加延人数 (人)
講演会等	7,256	—	89,591
プログラム提供	10,645	5,440	81,759
訪問型事業	112	20	112
地域介護予防活動支援事業	7,271	—	107,766
合計	25,284	—	279,228

こうしたことを踏まえ、昨年度は、後期高齢者を対象とした栄養、口腔、運動の総合的なフレイル対策の推進に向け、推進センターの自主グループのうち1グループに対し、管理栄養士や歯科衛生士等の専門職の連携のもとで総合的なプログラムを提供し、前後で体力測定等を行った結果、歩行速度の改善や低栄養状態の改善などの効果が確認できた。

一方、今後の取組の展開に向けては、対象となる高齢者数の増加に対応するため、専門職の効率的な関与手法や体力測定等の簡易な集約手法等を検討することなどが必要である。

2 実施期間

令和元年10月～令和2年3月

3 実施内容

(1) 専門職による立ち寄り型相談及び介入

本年度は、高齢化率が高く、一方で自主グループの育成・支援が進んでいる東山区地域介護予防推進センター（自主グループ数：約50グループ（約700名））をモデルに、後期高齢者を主な対象として、以下の事業を実施する。

ア 自主グループへの介入

自主グループに対して、栄養をはじめ、口腔機能や筋力低下に係る測定等を一体的に実施

(※1) し、低栄養、口腔機能や筋力の低下が考えられる方や自主グループの抽出を行ったうえで、グループの活動場所（通いの場）において、管理栄養士等の専門職の指導のもと、一定期間、栄養や口腔等に関わるプログラムに取り組んでいただいた後で、再度、体力測定等を行い、効果検証を行う。

※1 想定している測定等の内容

- ① フレイルチェック（指輪っかテスト、イレブンチェック）
- ② BMI
- ③ 10食品群摂取状況調査
- ④ オーラル・ディアドコキネシス（パタカ測定）
- ⑤ 握力
- ⑥ 開眼片足立ち
- ⑦ 主観的健康観（「元気である」など、自身の健康状態に係る認識を尋ねるもの）

イ 推進センター（拠点）での体力測定等

推進センターが介護予防教室等を実施している会場（拠点）において、栄養をはじめ、口腔機能や筋力低下に係る測定等を一体的に実施する測定会（※2）を開催し、栄養課題等を有する方に対して、その場で管理栄養士等の専門職による健康相談等を行う。この測定会においては、試行的に血圧・腹囲等の測定や喫煙習慣等に係る簡易な質問等も行う。

※2 想定している測定等の内容

- ① フレイルチェック（指輪っかテスト、イレブンチェック）
- ② BMI
- ③ 10食品群摂取状況調査
- ④ オーラル・ディアドコキネシス（パタカ測定）
- ⑤ 握力
- ⑥ 開眼片足立ち
- ⑦ 主観的健康観（「元気である」など、自身の健康状態に係る認識を尋ねるもの）
- ⑧ TUG（Time Up and Go：立ち上がりと歩行時間に関する測定）
- ⑨ 5m通常歩行
- ⑩ センサー機器を用いた歩行状態の測定
- ⑪ 血圧・腹囲等の測定や喫煙習慣等に係る簡易な質問（AI等の活用も想定）

(2) データ抽出及び効果検証（測定データの集約や対象者の抽出等に係る検討）

(1)の自主グループの活動場所等で測定したデータを効率的に集約し、円滑に対象者等を抽出する基準や仕組みについて、ICTの活用も含めた検討を行うほか、参加者やグループの状態改善につながりやすい、測定結果等の提供方法についても検討を行う。

(3) 取組の展開に向けた研修会の開催

(1)の事業内容や栄養改善などのフレイル対策の先進事例等について、推進センター職員等に向けた研修会を開催（12月6日（金）を予定）し、参加者によるワークショップ等も行うことで、今後の取組の全市的な展開を図る。