

## 令和2年度 フレイル対策モデル事業について

### 1 取組背景

京都市では、平成18年度から地域の介護予防の拠点として、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。

近年、介護予防の分野においては、フレイル状態への移行を予防することが重要視されている。フレイル予防については、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3要素へのアプローチが効果的であることが先行研究で明らかになっている。京都市においても、平成30年度に、栄養士やリハビリテーション職等の医療専門職を自主グループに派遣し、栄養状態や口腔機能の維持・向上等を目的とするプログラム提供及び支援前後での体力測定等を試行的に実施したところ、対象者の歩行速度の向上や栄養状態の改善等の効果を確認することができた。

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拡大に対応するために、医療専門職の効果的な関与方法や実施効果の効率的な分析方法等を検討していく必要があり、令和元年度より試行実施を「フレイル対策モデル事業」（以下、「本事業」という。）としてモデル事業化した。

令和元年度においては、東山区に活動拠点を置く10組の自主グループ（115名）を対象として抽出し、事業実施している。

### 2 実施期間

令和2年10月～令和3年3月

※ 実施期間については、新型コロナウイルスの影響により変更となる場合がある。

### 3 実施内容

#### (1) 医療専門職による支援及び相談

地域の高齢化率や自主グループの活動状況等から、東山区、右京区、左京区の3地域から対象グループを抽出し、後期高齢者を主な対象として、以下の事業を実施する。

#### ア プログラム提供等

栄養士やリハビリテーション職等の医療専門職を自主グループ活動の場に派遣し、栄養状態や口腔機能の維持・向上等を目的とするプログラム提供及び相談支援を実施する。

#### イ 体力測定等

プログラム提供等の前後において、下欄に示す心身機能に係る測定等を実施し、支援結果の効果検証を行う。

#### 【測定等実施項目の想定】

- ① 「後期高齢者の質問票」を基本とする質問調査
- ② 10食品群摂取状況調査
- ③ BMI

- ④ 全身筋肉量
- ⑤ 握力
- ⑥ TUG (Time Up and Go : 立ち上がりと歩行時間に関するテスト)
- ⑦ CS30 (30秒椅子立ち上がりテスト)
- ⑧ オーラルディアドコキネシス (「パ」「タ」「カ」テスト)
- ⑨ 歩行状態
- ⑩ その他体力測定 (開眼片足立ち, 5m通常歩行等)

※新型コロナウイルス感染症対策の観点から、一部の測定項目については測定しない場合もある。

## (2) データの集計及び分析方法等の検討

(1) イにより測定したデータを簡便に集計し、適切に分析することで、支援すべき対象者等を抽出する基準や支援効果を検証する仕組みについて、ICTの活用も含めた検討を行う。また、対象グループや対象者がより意欲的に介護予防に取り組めるよう、集計及び分析結果をフィードバックする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等の実施

(1) 及び(2)において、推進センター職員及び医療専門職等がより効率的に支援できるよう、その資質向上に資する研修会等を実施する。