

# 町田圏域地域ケア推進会議報告

～身近な人にフレイル予防の大切さを伝えていこう～

\* 去る2023年2月17日にオンラインで開催した「町田圏域 地域ケア推進会議」の結果をお伝えします

## ① 開催の目的

フレイルについて正しい知識を学び、業務で接する高齢者にフレイル予防の大切さを伝えるツールとして、町田圏域版フレイル予防リーフレットを作成しました。これを有効に活用する方策を考えることを目的に、本会議を開催します。

### <会議出席者数>

医師	4名
歯科医師	1名
薬剤師	24名
医療機関	13名
介護支援専門員	30名
介護サービス事業所	5名
市役所	3名
高齢者支援センター	16名
合計	96名

## ② フレイル概論

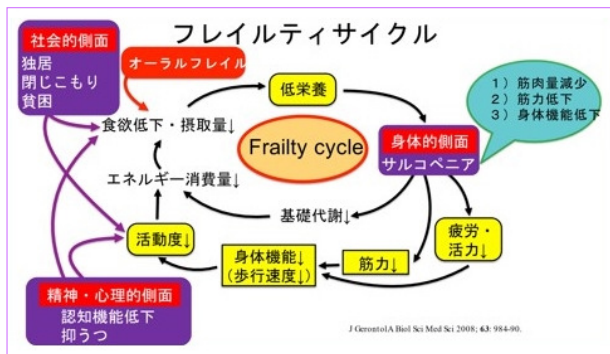


近藤医院 近藤 聡 医師

\* 内科的フレイルと悪循環

\* フレイルに関する最近の動向

フレイルとは、加齢に伴う様々な機能変化や予備能力の低下により、ストレスに対する回復力が低下した状態を意味する“Frailty”の日本語訳として提唱された概念です。しかるべき介入により、再び健全な状態に戻れるという可逆性が含まれるのがポイントです。



## ③ フレイル予防啓発リーフレット ～作成の経緯と活用について～

町田第3高齢者支援センター 田中一恵

リーフレットは、高齢者が自らのフレイルリスクを簡便にチェックでき、必要な取り組みを知ることのできるツールです。専門職が趣旨を説明しながら手渡しする形で活用下さい。

## ④ フレイル予防のポイント

～その方に必要な取り組みを伝えよう～

### ■ 摂食嚥下パック

町田市歯科医師会 土屋孝治 歯科医師



オーラルフレイルは身体フレイルより早く現れやすいため、早期対応のポイントとなります。利用者とお話をする際、嚥下障害の疑われる症状をチェックしてみてください。高齢者歯科口腔機能健診の活用、高齢者自身が取り組める「口トレ」も推奨します。

### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を選択して堅いものをしっかりと食べることができるよう治療することが大切です。

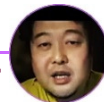
合計の点数が

- 0～2点 → オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 → オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 → オーラルフレイルの危険性が高い

3点以上の方は、  
歯科受診を  
お勧めします。

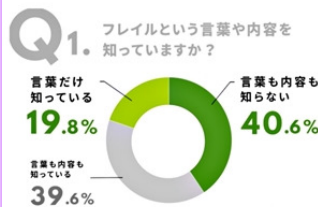
### ■ バランス向上・体力向上・不活発予防パック

こんどう整形外科 桐生誠一 理学療法士



約6割の方がフレイルを知らないのが実情です。地域全体で取り組むべき課題と捉え、啓発活動を行っていくことが肝要と考えます。そして、自ら運動を実践するに至る行動変容と運動の継続には、動機づけが必要です。

## フレイルって知っていますか？



当院のご利用者様とお話の中で、高齢者の方が「フレイル」を知っている方は約1割程度であった。

- ・言葉も内容も知らない：40.6%
- ・言葉だけ知っている：19.8%
- ・言葉も内容も知っている：39.6%

(NHARU & Muscle Del) 調査実施日より 2023.2.1)

⇒ 約6割の方が「フレイル」のことを知らない現状

#### ④ フレイル予防のポイント ～その方に必要な取り組みを伝えよう～(つづき)

##### ■栄養改善パック

健ナビ薬樹薬局成瀬 本田咲樹 管理栄養士



フレイル予防のためには十分な栄養の摂取が不可欠ですが、毎日の食事を少し工夫することで、エネルギーとたんぱく質の摂取量を増やせます。また、間食や配食サービス等を上手に取り入れるのも良いでしょう。

##### 〈質問〉

フレイル予防の対象である、まだ弱っていない高齢者には、肥満パラドックス等を考慮し、体重維持よりも体重増に向けたアドバイスをの方が良いと考えます。そのためには、必要な栄養摂取量が「1600kcal程度」では少ないのではないのでしょうか。(FiveStar訪問看護)

##### 〈回答〉

お伝えした数値は、身長145～160cmの方を想定し、「身長(m)×身長(m)×22×30(kcal/kg標準体重)」(BMI22, 身体活動レベルⅡに該当)で算出したものです。こちらは、最低限必要な量と考えて下さい。

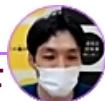
BMIや身体活動レベルは年齢や活動量により数値の幅が異なります(参考: BMIは22～25 身体活動レベルはⅠ～Ⅲ)。

また、身体活動レベルが同様だとしても、身体活動量(kcal/kg標準体重)の幅があります。

体重や身体活動等を考慮し、個人に合わせて算出して下さい。

##### ■コグニパック

鶴川サナトリウム病院 平野智也 作業療法士



コグニサイズとは、認知(Cognition)と運動(Exercise)を組み合わせた言葉です。身体を動かして筋力の強化や機能維持を図りながら、計算やしりとりといった認知トレーニングも行い、脳の働きを活性化させて、認知症の発症を遅らせる取り組みです。



##### 認知症予防に大切なこと

- 運動習慣がある
- 交流の機会がある
- 栄養バランスの良い食事
- 目標がある

#### ⑤ 地域にあるフレイル予防の取り組み発表

しんわ薬局玉川店 加藤孝紀 管理薬剤師

フレイル予防に興味を持った高齢のお客様に「町トレ」を紹介したり、店舗で「町トレ体験会」を開催したりしています。町トレグループに栄養面のサポートを行うことで、運動・社会参加・栄養の3要素をカバーできます。

#### ⑥ 意見交換 フレイル予防の大切さを伝えよう ～フレイル予防リーフレットの活用法～

①リーフレット活用 アイディア

②リーフレット以外の効果的な取り組み

##### 〈発表〉

● 本人だけでなく、家族に対しても繰り返し説明し、理解を深めていくことが必要。各職種の横の連携を大切にして取り組みましょう。

(薬師台おはなぼっぼクリニック 野口医師)

● ケア会議にはぜひ多くの医師の先生にご参加いただきたい。そのために、時間を短縮する等の参加しやすい方法を検討するべきでは。

(特別養護老人ホームコモンズ 榎本主任介護支援専門員)

● 退院時や受診時等、高齢者が自身の課題に向き合えそうなタイミングでアプローチすると効果的かもしれない。

(みんなの町田クリニック 金澤事務長)

● 薬局での調剤待ちの時間にリーフレットや健康体重等の説明をすることを提案したい。

(なの花薬局町田中町店 木谷薬剤師)

● 高齢者に親しみを持って取り組んでもらえるよう、町田の介護予防啓発ソングを作ってはどうか。その歌に振りを付けてストレッチをすれば、フレイル予防に繋がるのではないかな。

(グランハート透析クリニック 櫻井医師)

#### ⑦ 総評

町田市民病院 古閑千香子 医療相談員

本日学んだこと、また、高齢者は誰もがフレイル予備軍になり得るということを意識し、日々の業務の中で、専門職間で連携を図りながら取り組んでいきたいと思います。