

町田圏域地域ケア推進会議報告

～今伝えたいフレイル予防啓発 身近な人にフレイルを伝えよう～

* 去る2024年2月16日に開催した「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

高齢者自身がフレイル予防に意欲的に取り組み、続けることを可能とするためには、本人の状態に応じた取り組みの提案と、関わる専門職のサポートが必要です。そこで、主体的・継続的なフレイル予防を提案する具体策を検討するために本会議を開催しました。なお、今回は4年ぶりに参集開催とし、3つの会場をオンラインで繋ぎました。

〈会議出席者数〉

医師	3名
歯科医師	2名
薬剤師	16名
医療機関	14名
介護支援専門員	27名
介護ケア事業所	11名
市役所	3名
高齢者支援センター	19名
合計	95名

② 開始挨拶



近藤医院 近藤 聡 様

昨年に引き続き、今年度もフレイル予防について専門職と話し合ってきました。フレイルの方が自ら取り組み、継続できるように〈チャレンジカード〉を作成しました。有効に活用する方策について、活発なディスカッションができましたように、皆様のご協力をお願い致します。

③ 主旨説明

今回は、フレイル予防に取り組むことで高齢者の笑顔あふれる地域を目指すという意を込め、“今伝えたいフレイル予防啓発 身近な人にフレイルを伝えよう/ストップフレイル毎日えがお”をテーマとしました。

昨年度に作成した〈フレイル予防リーフレット〉の活用を検討する中で、自らが取り組む主体性と継続を課題と捉え、リーフレットと対で使用する〈チャレンジカード〉を作成しました。自分で効果が見えることがポイントです。

④ 実践報告 ～フレイル予防を促進するための取り組みについて～

企画メンバーで〈チャレンジカード〉を試行した3つの事例について報告します。

町田市柔道整復師会 小金栄太様



- 「年に1度は田舎に帰りたい」といった明確な目標があると、前向きになれる。
- 継続できるか心配だったが、スタンプラリー効果で、毎日ではないが、続けることができた。
- 何らかのインセンティブがあると、より良いのではないか。

町田サポートセンターあさひ 末永尚子様(代)

- 〈チャレンジカード〉と「私のリハビリメニュー」を冷蔵庫のような目につく所に貼ることで、モチベーションを維持できた。
- 取り組みのあと、以前は興味を持てなかった通所サービスの利用に繋がった。
- 支援者が一緒に確認したり、喜び合ったりすることが効果を上げる。

町田第1高齢者支援センター 齋藤美和子

- 取り組み中に歯科医師よりウォーキングを勧められ、本人のやる気が上がった。
- 様々な職種がフレイル予防の視点を持って、多方向からアプローチすることが大切。
- その方の状態に合った提案が難しい。

⑤ 提案 ～『ベーシック提案集』について～

試行結果から、①自分の該当するパックに適した取り組みを、具体的に、できる量で、分かりやすく伝えること、②複数のメニューから選択できること、が必要と考えました。そこで、基本的なメニューを高齢者自身が選択できるよう、『フレイル予防ベーシック提案集』にまとめました。(裏面へ)

フレイル予防ベーシック提案

摂食嚥下改善パック



町田市歯科医師会 土屋孝治 様

各種のお口の体操の図を目につく所に貼って、食前にそれを見ながら実践することを勧めます。全部を毎日ではなく、「今日はこれ」と、いろいろな体操をやってみて下さい。

栄養改善パック

健ナビ薬樹薬局成瀬 本田咲樹 様



生活スタイルを変えることは負担となる場合があります。そうならないよう、まずは今の食事の中で、できるだけ多種の食品を摂り入れるために「いろいろ食べポ」を活用して下さい。

コグニパック



鶴川サナトリウム病院 村山秀人 様

二重課題で脳の活性化を図ることで、認知機能の低下を予防します。どなたかと楽しみながら行うことも、長続きさせるコツです。

バランス向上・不活発予防・体力向上パック

こんどう整形外科 桐生誠一 様



「ストレッチをしっかりと行ってから運動する」といった注意点を伝えて下さい。立位・座位・臥位と行いやすい姿勢で、どのパックでも取り組める内容を提案しています。

⑥ 意見交換・発表

〈町1会場より〉

●多職種・多業種で話し合うことによって、課題を見る角度が変わり、フレイルについての理解が深まった。町田市の介護予防手帳など既存の物との間で整合性を持たせることが必要ではないか。

●〈チャレンジカード〉は、サイズの的にも、お薬手帳に挟んで活用できる。医療機関としても、フレイル予防に積極的に取り組みたい。

〈町2会場より〉

●まずは「フレイル」の意味の認知度や浸透度を上げる活動が必要ではないか。



(左から)町1, 町2, 町3会場

●『ベーシック提案集』をデイサービスや薬局の待合室に置くなどして活用したい。
●軽度者・重度者・認知症の方、オーラルフレイル等、個別に提案できる物があると良い。

〈町3会場より〉

●食事作りをしている方にとって「いろいろ食べポ」は分かりやすい。テーブルに置いておけば、ヘルパーも一緒にチェックできる。
●「食事が美味しくない」という訴えがあった場合、薬の副作用など様々な要因が考えられるので、薬剤師にも相談してほしい。
●70歳代だと比較のお元気で、フレイルを知らない方がいる。自身が該当すると思っていない。「階段ではなくエレベーターの利用が増えた」などの指標があると良いのではないか。元気なうちからフレイルを知ってほしい。
●視覚からだに興味を湧くので、ポスターがあると良い。ながら体操も提案したい。

⑦ まとめ

ふなだまり診療所 高橋 航 様

フレイル予防について多くの職種が取り組み、働きかけることの重要性を改めて実感しました。今日の顔の見える関係を、地域を皆で支えるネットワーク作りに生かしていきましょう。

⑧ 今後の取り組み

高齢者が自らフレイル予防に取り組むためには「始めるきっかけ」と「継続」が重要です。専門職がフレイルの重要性を伝え、その方に合った取り組みを提案することがきっかけになります。今回作成した〈フレイル予防リーフレット〉、『ベーシック提案集』、〈チャレンジカード〉を活用し、日頃業務で接する高齢者に提案してみてください。そして、効果検証を行うために、ご意見をお寄せ下さい。