

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	静岡県における地域在住高齢者のフレイルの実態とフレイル予防活動の効果				
研究組織	代表者	所属・職名	浜松医科大学医学部・教授 (元 看護学部・准教授)	氏名	永谷 幸子
	研究分担者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	加藤 京里
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	成瀬 早苗
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	堀 芽久美
		所属・職名	食品栄養科学部・講師	氏名	串田 修
	発表者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子

講演題目	フレイル予防の健康教育講座に参加した静岡県在住高齢者のフレイルの実態
研究の目的、成果及び今後の展望	<p>1. 背景・目的</p> <p>フレイルは、加齢とともに心身の予備能力が落ちたり、社会的なネットワークが希薄になることで、ストレスへの抵抗力が弱まった状態を指し、高齢者が健常な状態から要介護へ移行する中間の段階と考えられている。このフレイルは、初期に介入すれば低下した機能を戻せるため、早期発見と予防が重要になる。本研究の目的は、静岡県民の健康寿命の延伸を目指して、フレイルの実態を明らかにするとともに住民主体型のフレイル予防活動を展開することである。</p> <p>2. 成果及び今後の展望</p> <p>2023年8月21日に静岡県立大学小鹿キャンパスで静岡県内の住民を対象にフレイル予防の健康教育講座を開催した。参加者は26人（男性7人、女性19人）で、13人は昨年からの継続参加であった。参加者の平均年齢は、75歳であり、60歳代6人、70歳代13人、80歳代7人、最高年齢は85歳、最年少60歳であった。</p> <p>フレイルの講義を行った後、フレイルチェック、血圧、脈拍、体組成、握力、下腿周囲長、歩行速度、Hb濃度（非侵襲的）、骨密度を測定した。</p> <p>参加者の握力の平均値は、男性30.1 kg、女性21.3 kgで、握力の最小値は、男性は21.6 kg、女性は15.6 kgであった。フレイルの診断基準であるJ-CHSの基準値（男性<28 kg、女性<18 kg）未満だったのは、男性3人、女性5人の8人であった。歩行速度の平均値は、男性は1.4 m/s、女性は1.5 m/sで、歩行速度が低下している者（1.0 m/s未満の者）は1名存在した。その他、下腿周囲長の平均値は、男性は35.2 cm、女性は35 cmであった。下腿周囲長は、男性は34cm以下、女性は33cm以下がサルコペニアの診断の基準の中で用いられている。この基準値以下の者は、男性は2人、女性は2人存在した。今年度から骨密度も測定した。骨梁面積率の平均値は、男性平均28.9%、女性25%であり、26人中10人が5段階評価の5（少ない）という評価であった。</p> <p>参加者の中に身体的フレイルと判断される者はいなかったが、個別の項目を確認すると、男女ともに身体的フレイルの徴候を示す者が多く存在しており、骨折などのリスクが高いことが確認できた。この結果から、一見不自由なく生活している地域住民に対して積極的なフレイル予防教育を継続して行っていく必要があると強く考えた。</p> <p>参加者にアンケートをとったところ、講座に対する満足度は高く、今後も継続的な開催を希望する者が多かった。今後も、フレイル予防の講義と測定会を継続することで、静岡県民の健康寿命の延伸に貢献できると考えた。</p>