

# コロナ禍における高齢者の 実態調査とフレイル予防の取り組み

安来市地域包括支援センター  
保健師 廣江 陸



# はじめに

2020年4月、新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大。

- 政府による「緊急事態宣言」発出
- 公共施設の休業
- 各種行事(ミニサロン、ミニデイ)の中止
- 不要不急の行動自粛要請等

## その結果・・・

人と人との交流の機会が減り、特に高齢者の方にとっては閉じこもりや体力低下等生活面や健康面でマイナスの影響を与えることが懸念された。

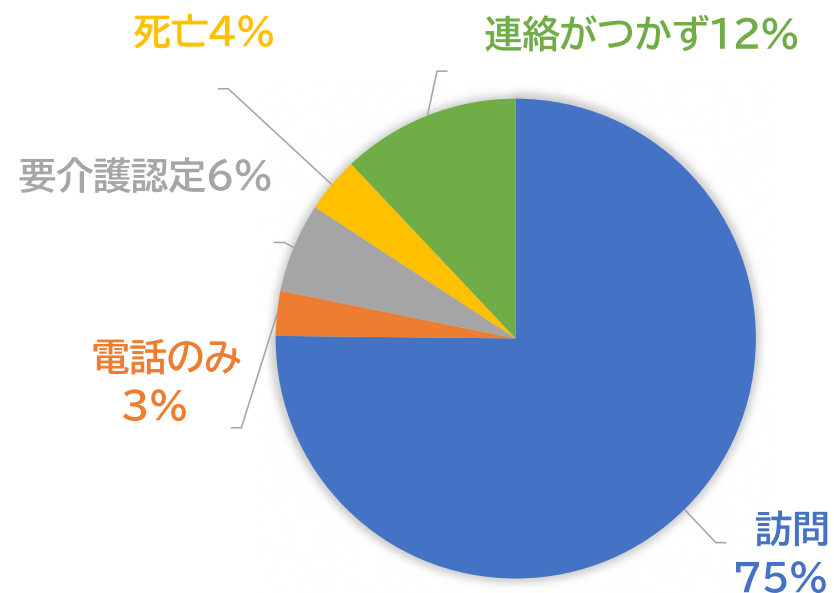
そこで・・・

当センターは同年6月、133名の後期高齢者の方に対する、電話による「[安否確認・ヒアリング調査](#)」と、訪問による「基本チェックリスト調査」を実施。

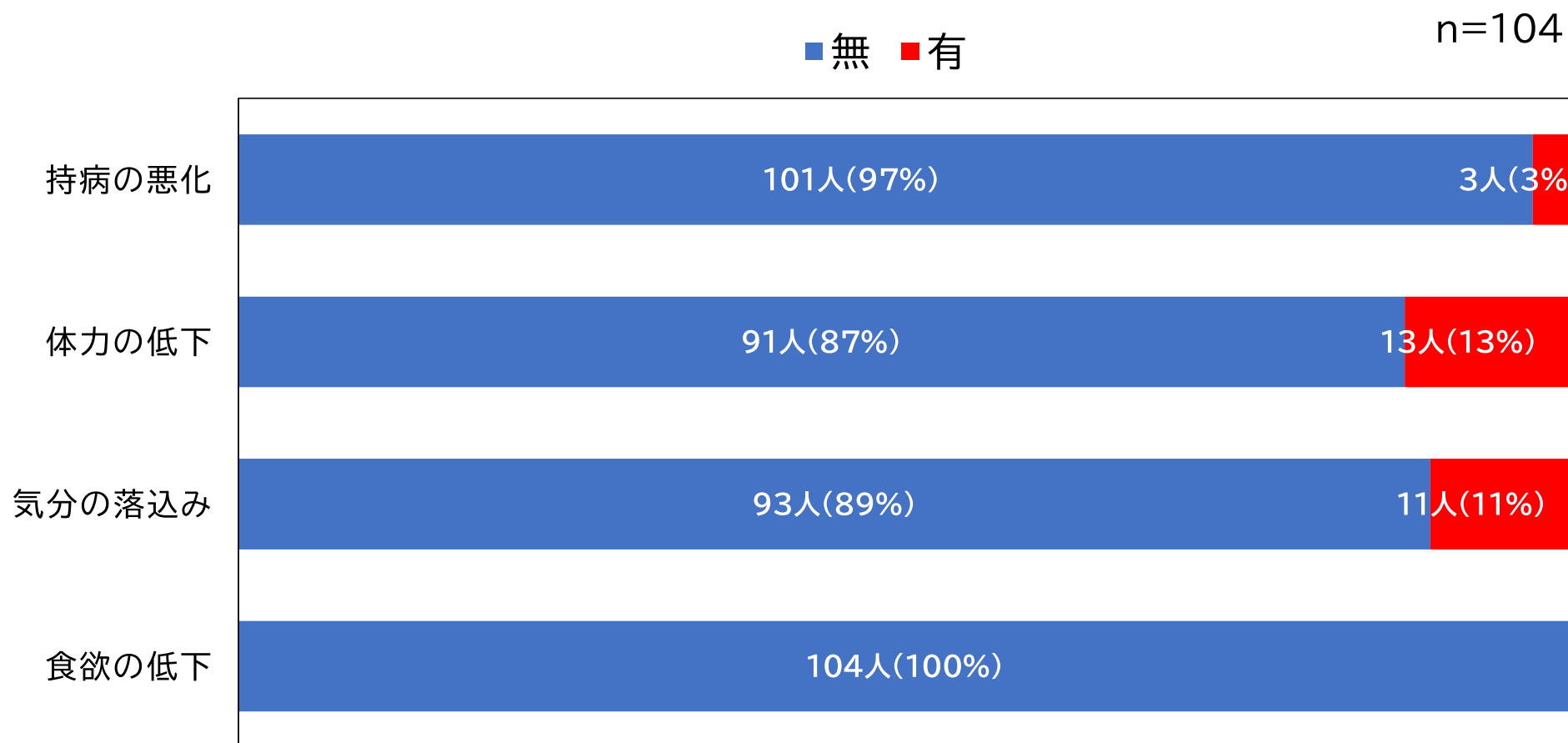
# I.電話及び訪問によるヒアリング調査の結果

対象者総数	133名
訪問	100名
電話のみ	4名
要介護認定	8名
死去	5名
連絡がつかず	16名

調査実施者  
104名



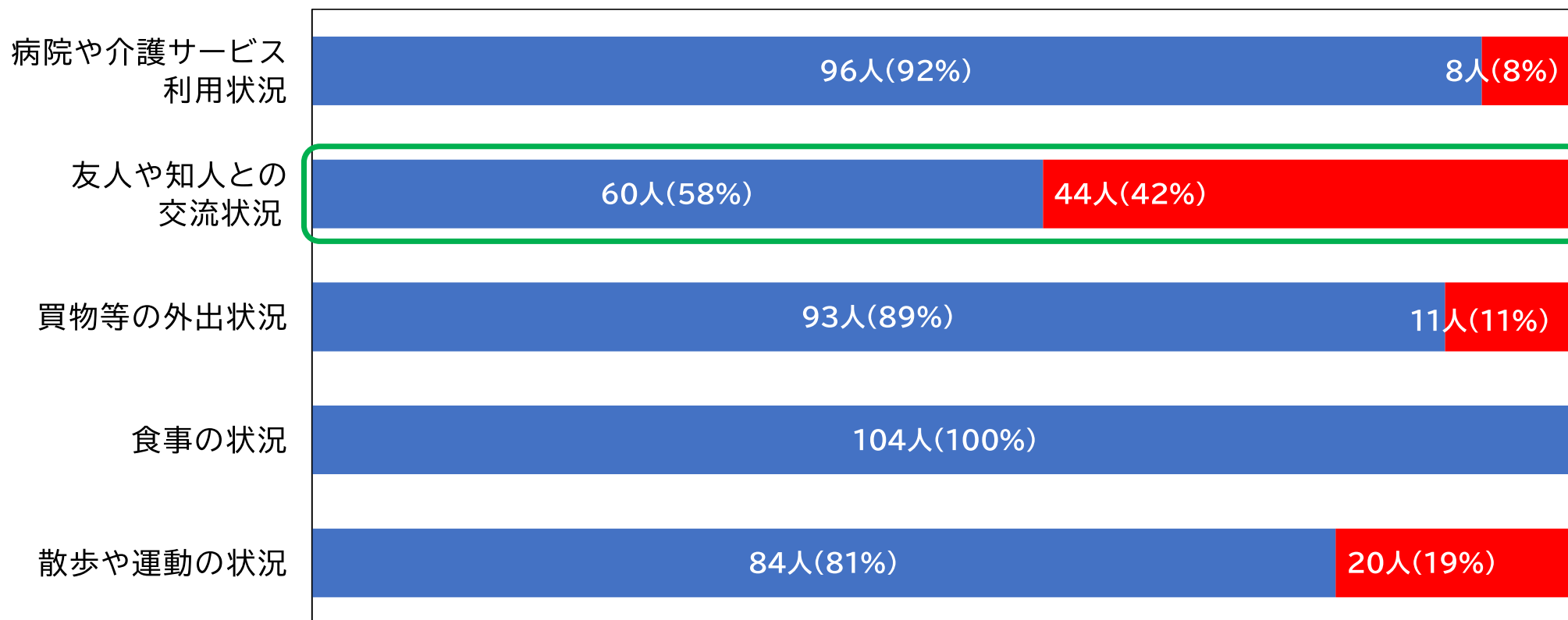
# Q1 健康状態について



## Q2 生活への影響について

■無 ■有

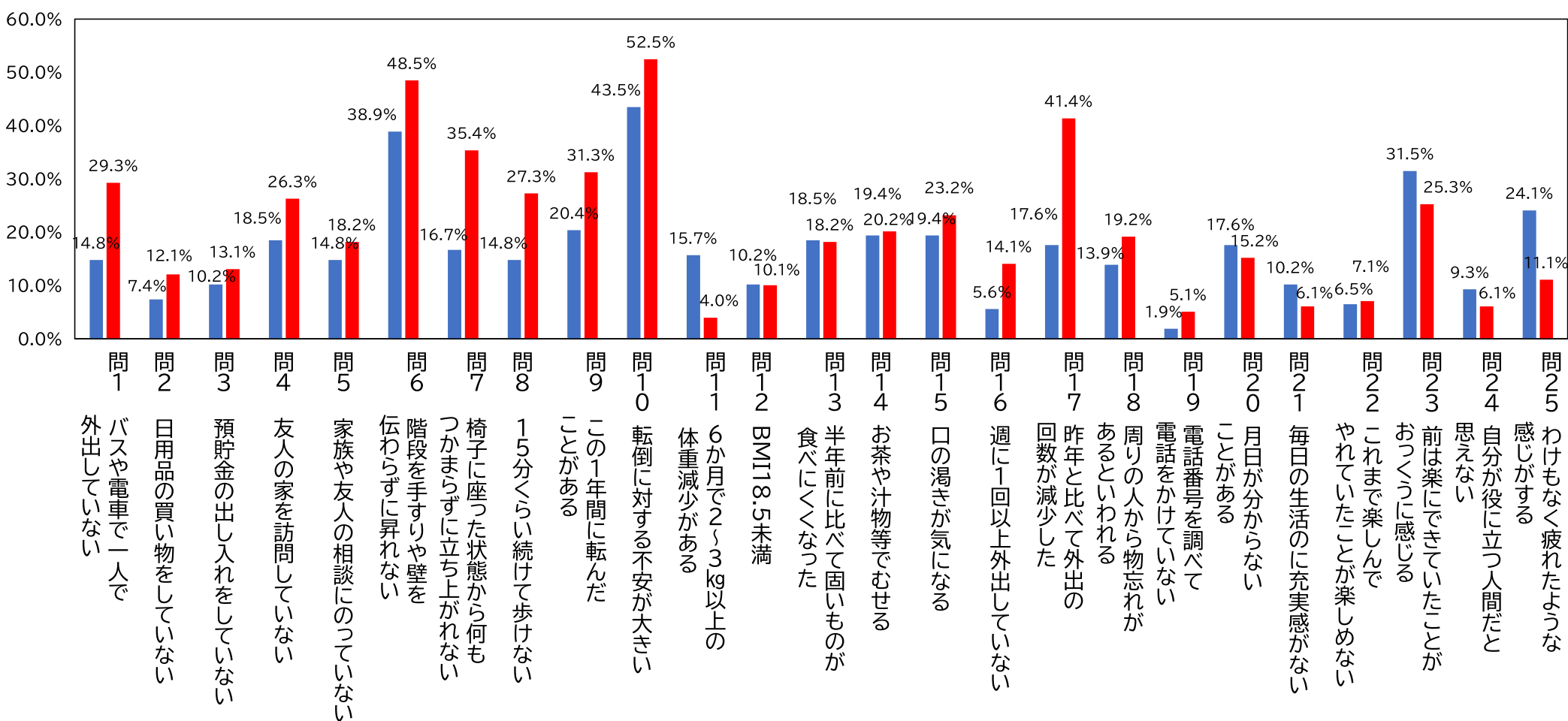
n=104



## Ⅱ.「基本チェックリスト」からみえてきた調査の結果

■2016年 ■2020年

n=99

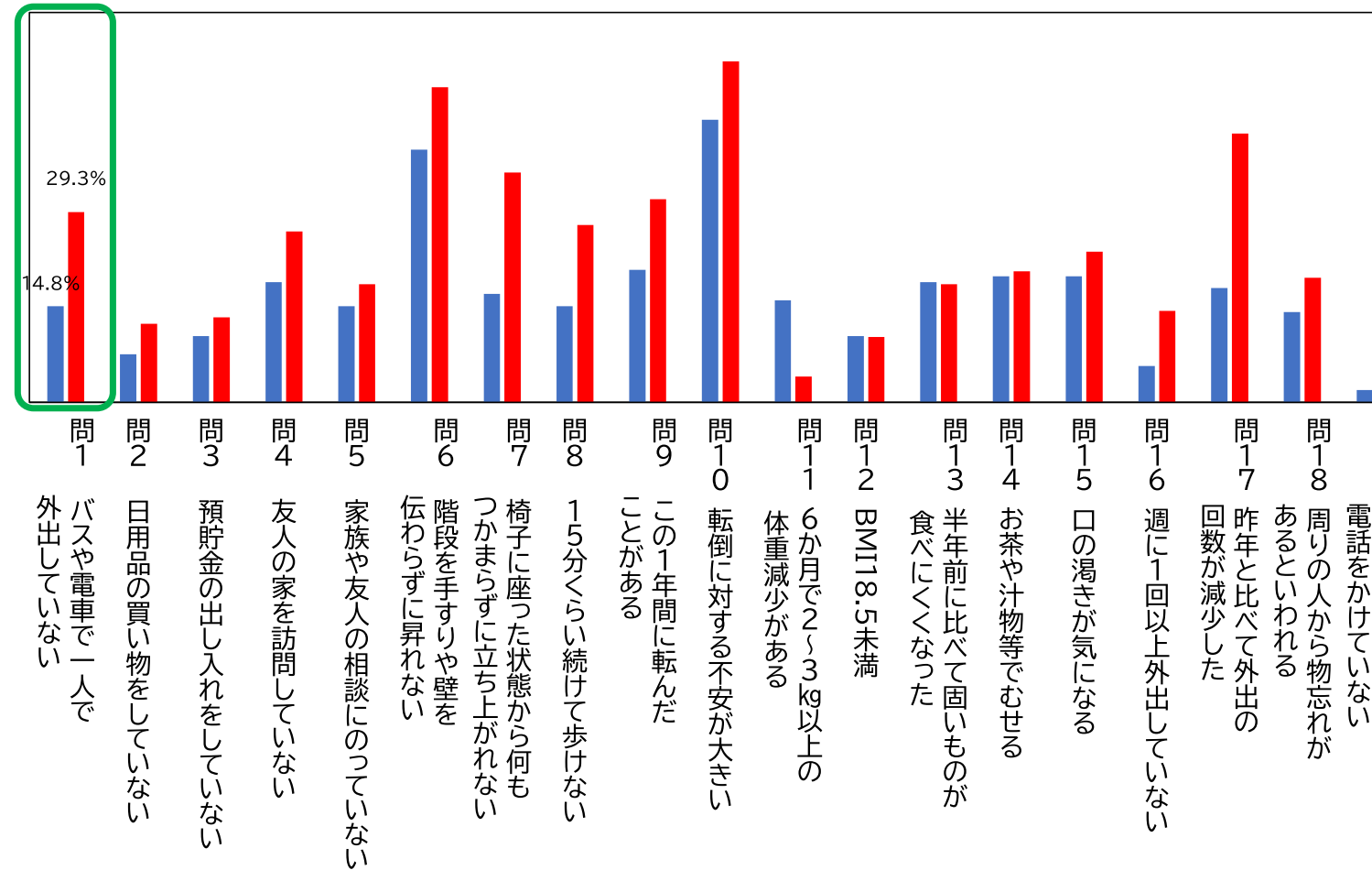




## Ⅱ.「基本チェックリスト」からみえてきた調査の結果

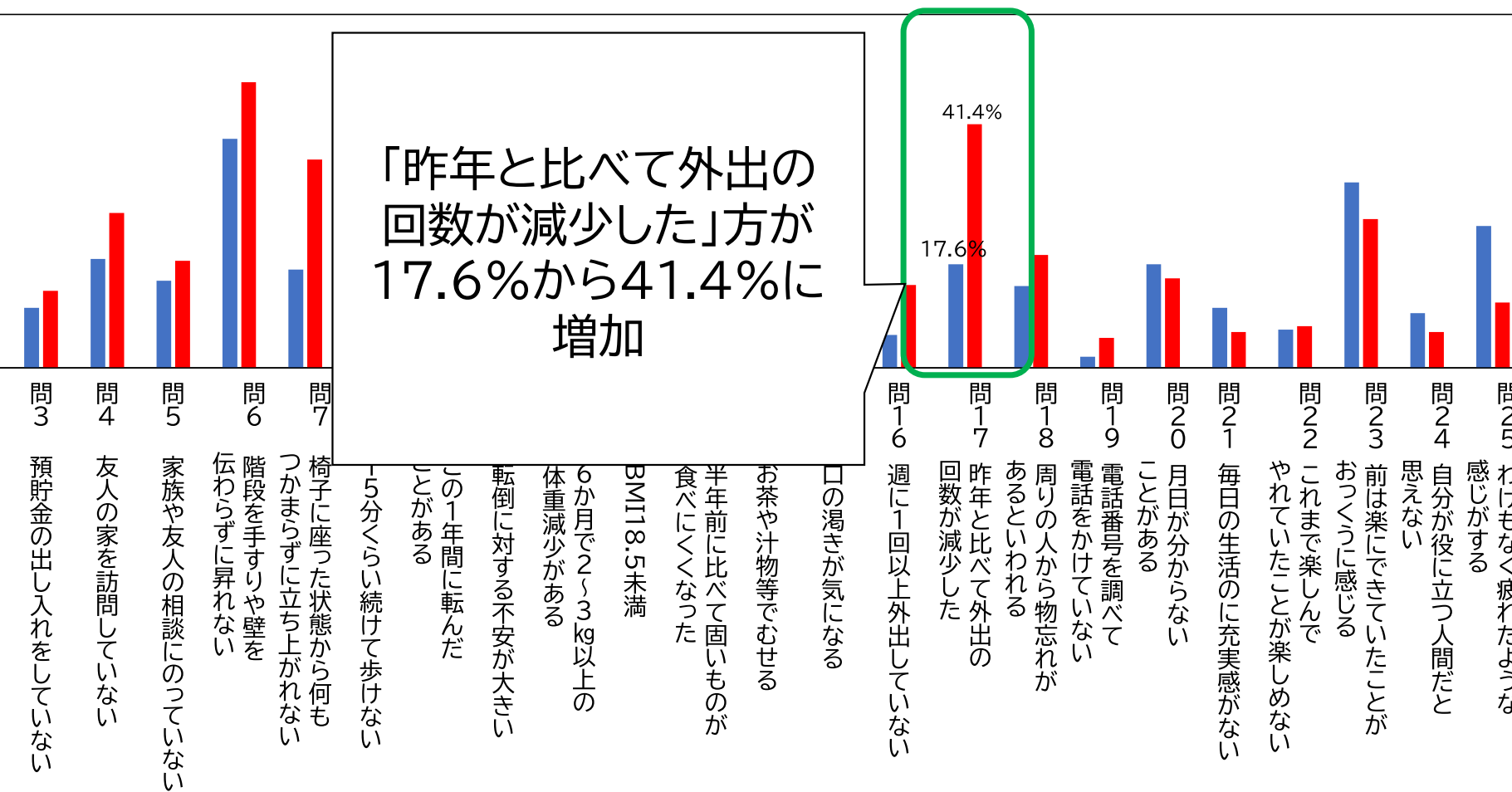
■ 2016年 ■ 2020年

「バスや電車で一人で  
外出していない」方が  
14.8%から29.3%に  
増加



## Ⅱ.「基本チェックリスト」からみえてきた調査の結果

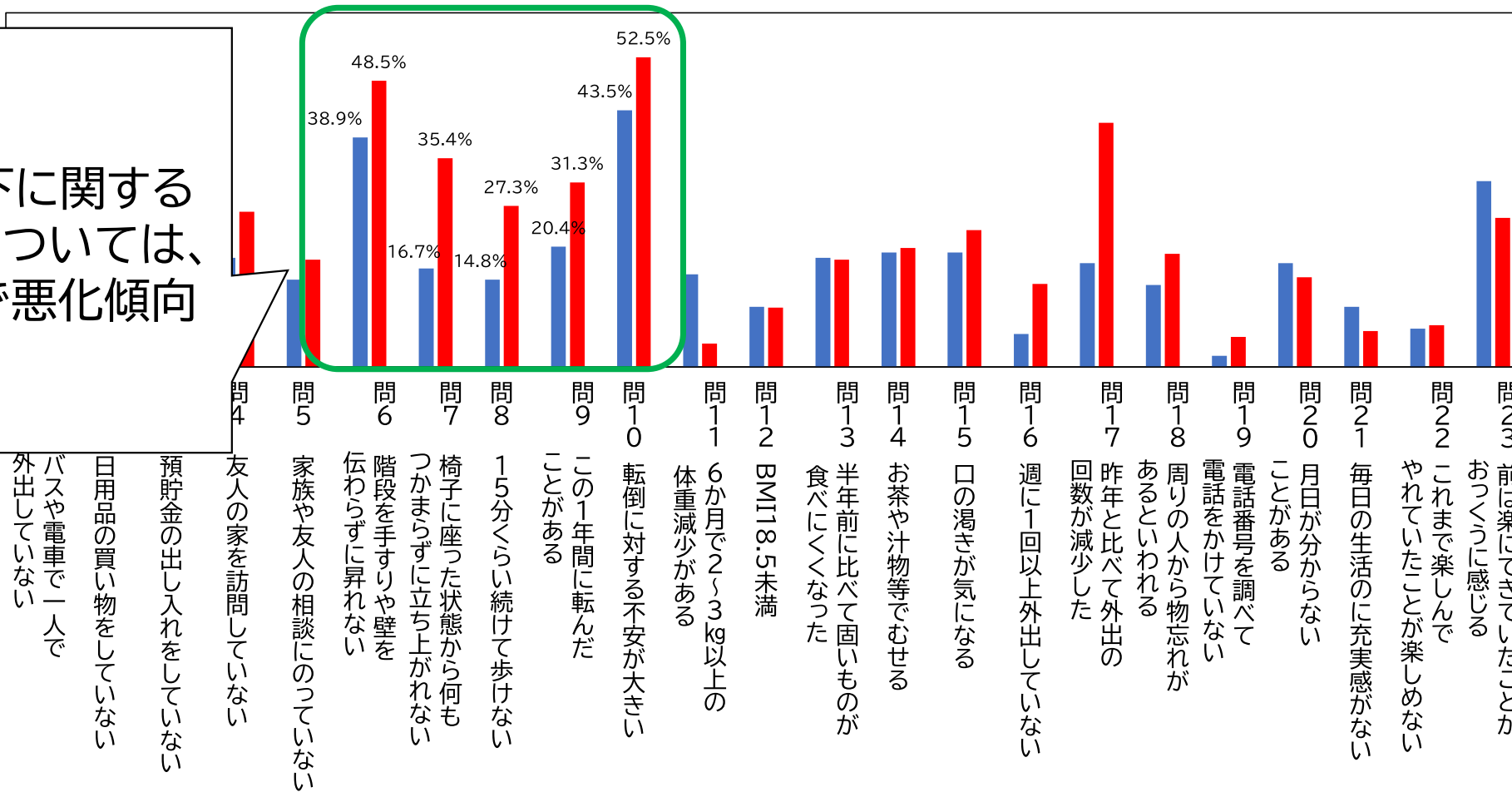
■ 2016年 ■ 2020年



# Ⅱ.「基本チェックリスト」からみえてきた調査の結果

■ 2016年 ■ 2020年

運動機能低下に関する  
問6～問10については、  
全ての設問で悪化傾向



友人の家を訪問していない

家族や友人の相談にのっていない

日用品の買い物をしていない

バスや電車で一人で  
外出していない

預貯金の出し入れをしていない

階段を手すりや壁を  
伝わずに昇れない

椅子に座った状態から何も  
つかまらずに立ち上がれない

15分くらい続けて歩けない  
ことがある

この1年間に転んだ  
ことがある

転倒に対する不安が大きい  
体重減少がある

6か月で2〜3 kg以上の  
BMI18.5未満

半年前に比べて固いものが  
食べにくくなった

お茶や汁物等でむせる

口の渇きが気になる

週に1回以上外出していない  
回数が増えた

昨年と比べて外出の  
回数が増えた

電話をかけたいない  
電話番号を調べて  
あるといわれる

周りの人から物忘れが  
あるといわれる

月日が分からない  
ことがある

毎日の生活に充実感がない

これまで楽しんで  
やれていたことが楽しめない

おつらいと感じる  
前は楽にできていたことが  
おつらいと感じる

# 調査の結果

安来市において、調査を実施した高齢者について以下のことが明らかになった。

- 4割の方が「外出の回数が減った」「友人や知人との交流の状況に影響があった」と感じている。
- 「基本チェックリスト」によると、運動機能については全ての項目において悪化傾向にある。

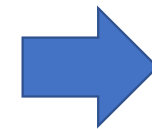
# 調査結果を受けて

当センターでは市民のフレイル・介護予防のため  
「こけないからだ体操」を感染対策に留意しながら  
2020年7月より再開。

2020年4月  
緊急事態宣言発出



2020年6月  
影響調査実施



2020年7月  
こけないからだ体操  
再開

# こけないからだ体操とは

地域包括支援センターの保健師や看護師が感染予防の徹底を図りながら、定期的な専門職の関与のもと、「運動・栄養・口腔」のプログラムを行う、週1回の「住民運営通いの場」である。

平成30年度より、モデル事業として開始。

# こけないからだ体操の特徴

➤ 高齢者にも続けやすい

1回30分程度の体操

➤ 定期的な専門職の関与



# アウトカム評価について

「こけないからだ体操」では、定期的な効果測定により、アウトカム評価を実施。

- 新規実施地区⇒1年に2回(初回・半年後)
- 継続実施地区⇒1年に1回



# アウトカム評価について

## ①体力測定

➤握力、開眼片足立ち、30秒椅子立ち上がり、

TUG、5m歩行の5項目を測定

➤各項目の測定値を、鳥取県介護予防市町村支援委員会  
が作成した尺度に当てはめ、評価。

# アウトカム評価について

## ②基本チェックリスト

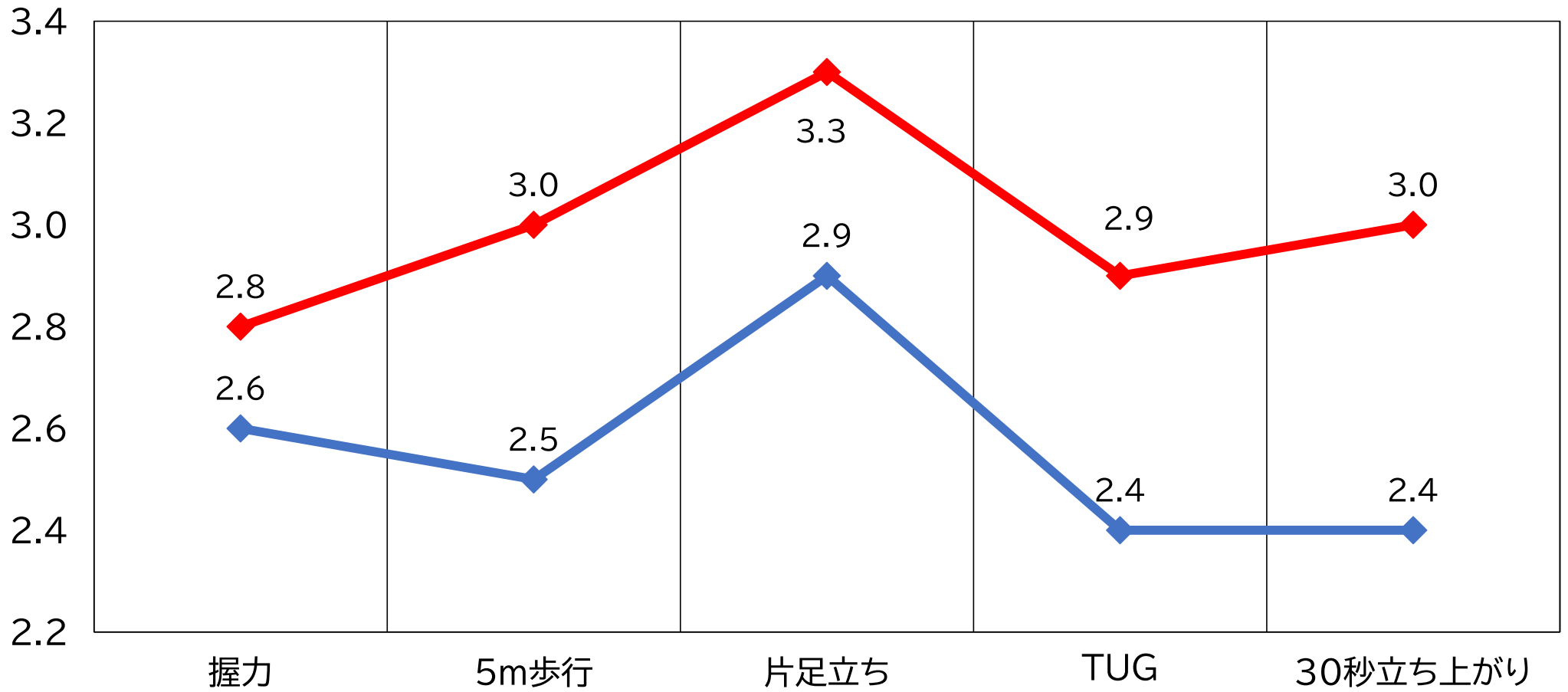
- 8点以上⇒「フレイルの疑いあり」
  - 4点～7点⇒「プレフレイル」
  - 4点未満⇒「フレイルの可能性なし」
- として評価。

# 令和3年度こけないからだ体操 アウトカム評価の結果

# 体力測定 平均値

n=92

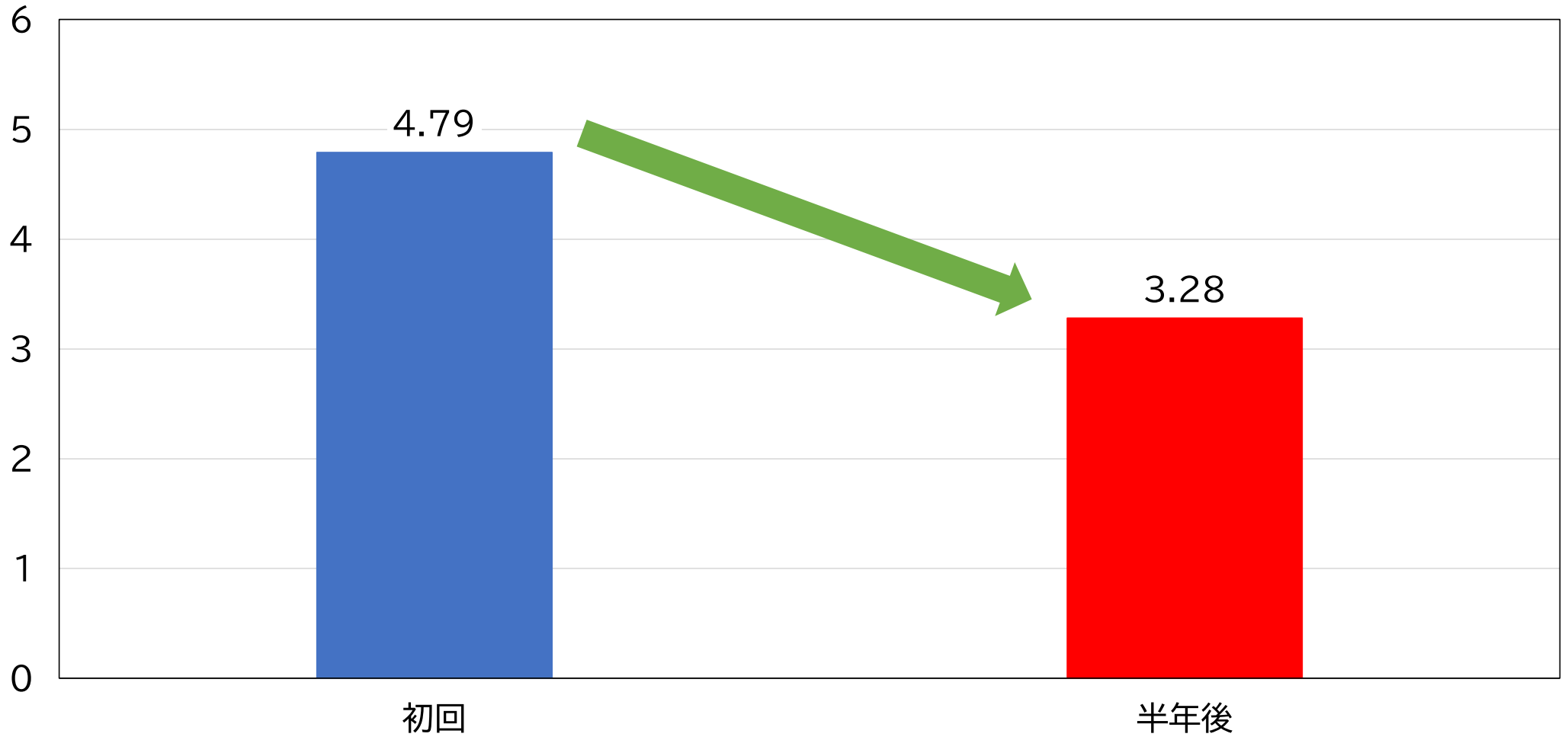
● 初回 ● 半年後



# 基本チェックリスト平均値

n=92

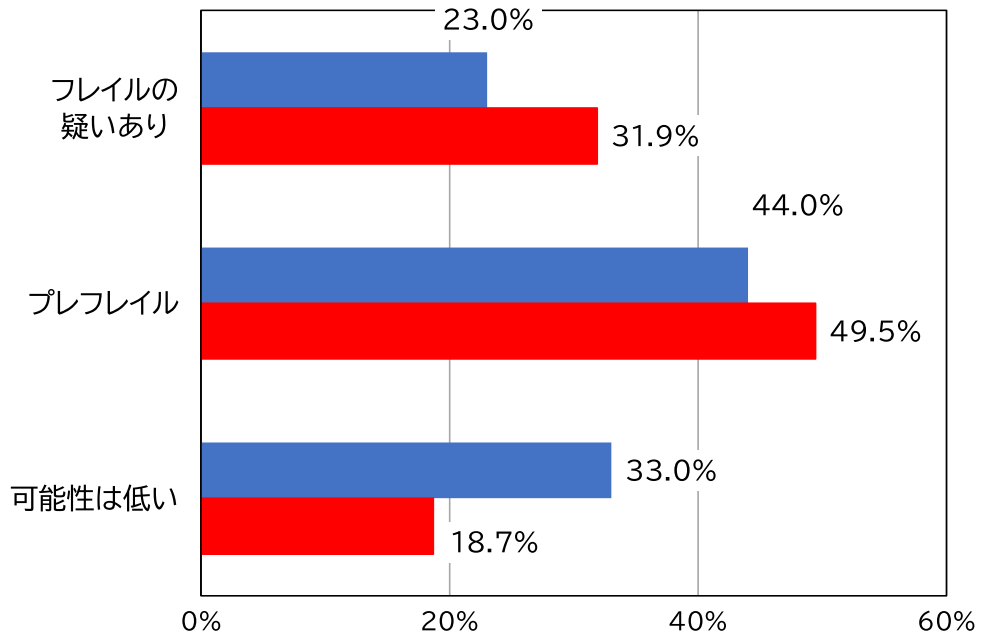
■ 初回 ■ 半年後



# チェックリストによるフレイル状態の判定 非参加群と参加群の比較

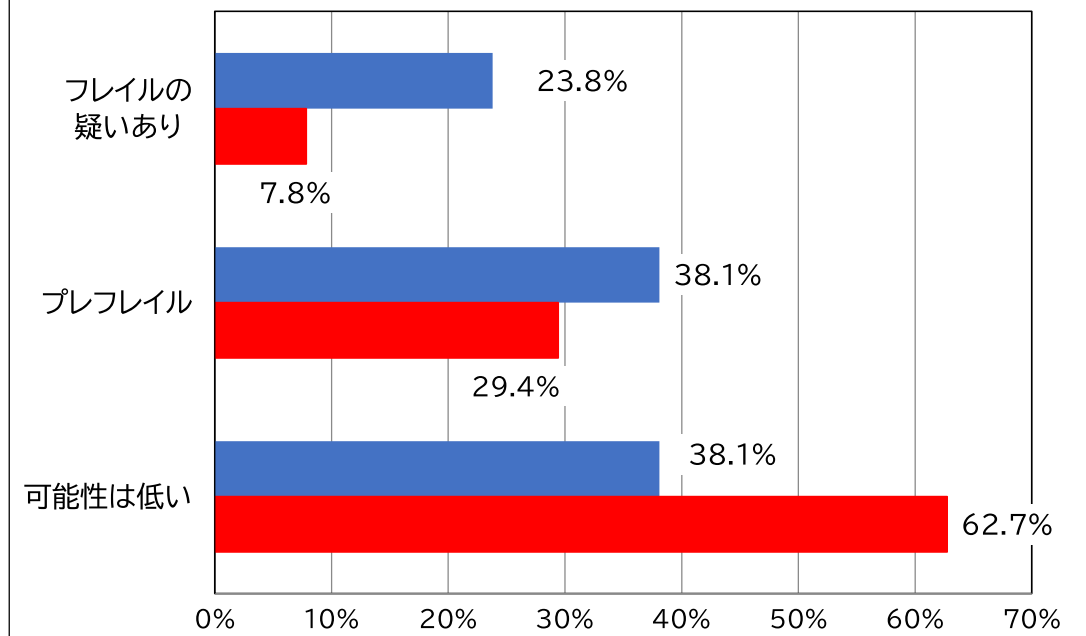
【非参加群】判定別割合(%)

■ 2020年7月 ■ 2021年6月



【参加群】判定別割合(%)

■ 2020年7月 ■ 2021年6月



## 通所型サービスCについて

また、当センターでは地域住民のフレイル予防を更に進めるため、安来市地域ケア推進会議の政策提案等によって令和3年7月より「通所型サービスC」を安来市の新規モデル事業として実施。

## 通所型サービスCの目的

通所による運動・栄養・口腔に関するプログラムを短期間集中的(3か月間)に提供し、利用者が要支援・要介護状態等になることを予防するとともに、自ら継続して介護予防に取り組み、地域で自立した生活が維持できるよう支援する。



## 通所型サービスCの内容

リハビリ専門職(理学療法士・言語聴覚士等)による生活機能の改善や意欲の向上を促すもので、日常生活機能の向上を目的とした運動・栄養・口腔に関するプログラムを実施する。

# 一日の流れ

8:50 — 送迎開始

9:50 — 到着・受付・健康チェック

10:00 — サービス開始

①集団体操(こけないからだ体操)

②理学療法士による個別指導

③言語聴覚士による個別指導

※適宜水分補給

12:00 — サービス終了

⇒希望者は食事・入浴利用



# 個別指導の様子 (理学療法士)



# 個別指導の様子 (言語聴覚士)



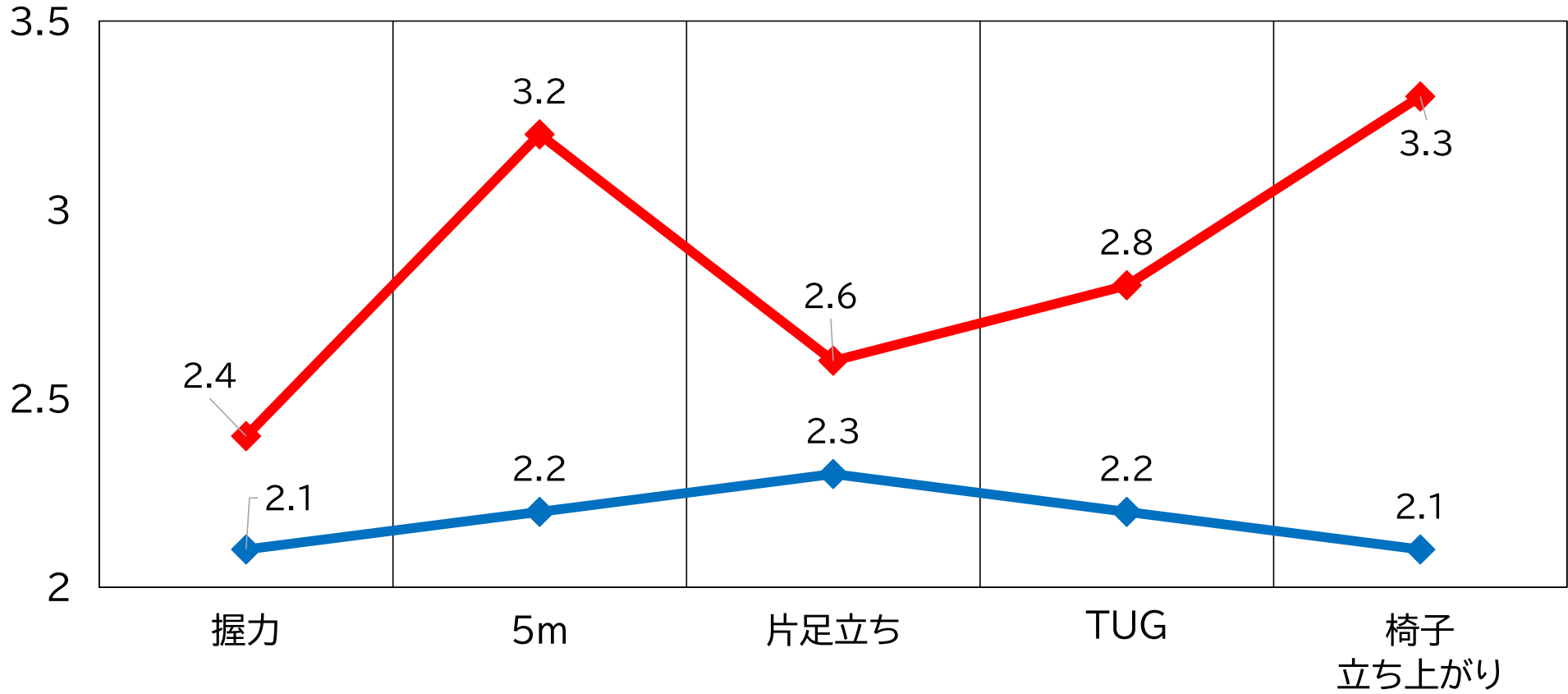
## アウトカム評価について

通所型サービスCについても、定期的(初回・最終回)な効果測定によるアウトカム評価を実施。

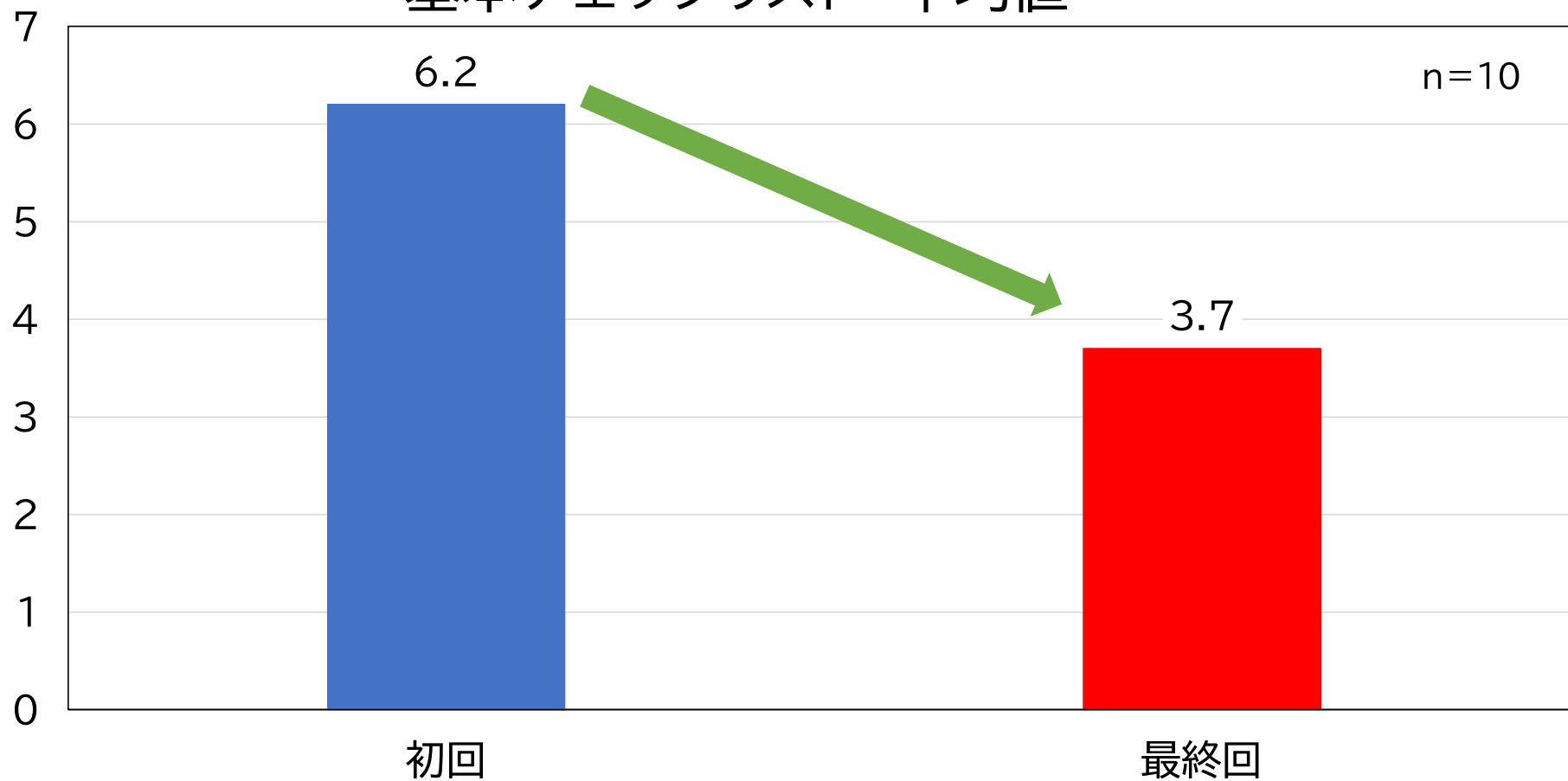
# 体力測定 平均値

n=10

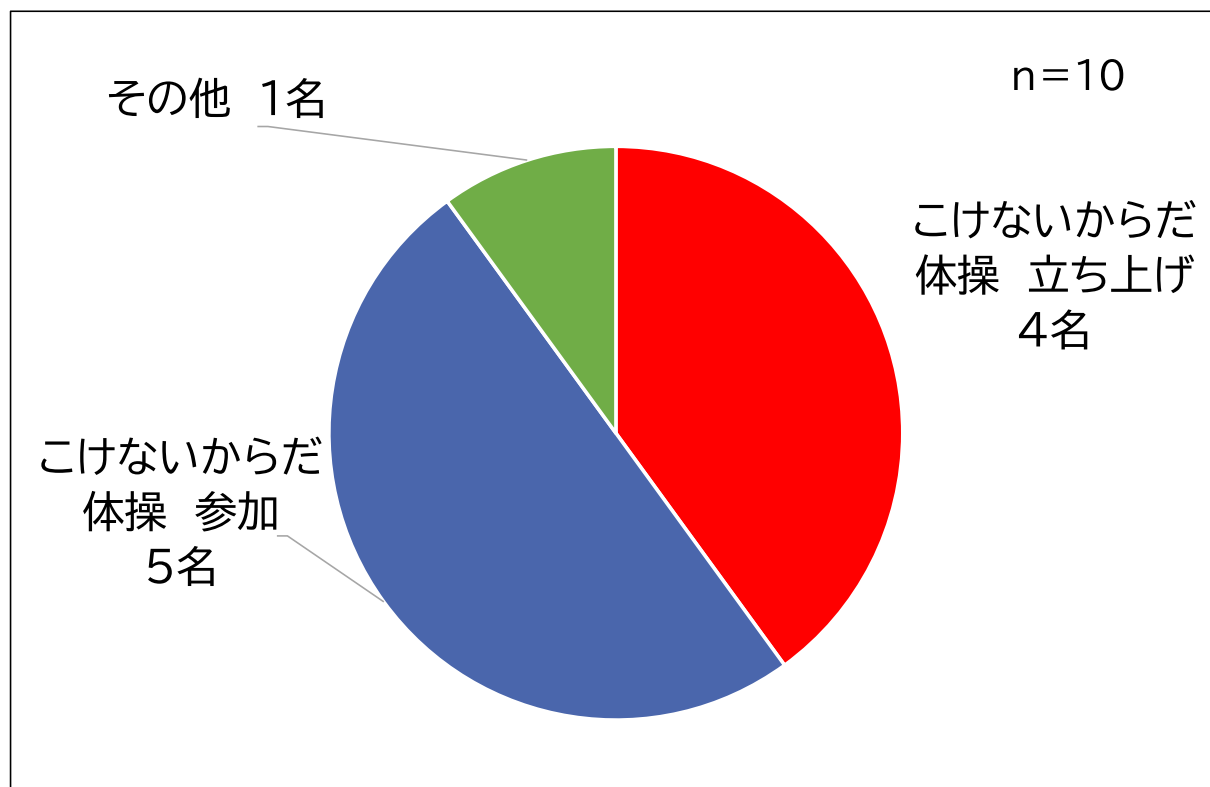
● 初回 ● 最終回



# 基本チェックリスト 平均値



# 通所型サービスC終了後の活動について



➤ 10名中9名の参加者が、「こけないからだ体操」を継続されることとなった。



# 介護予防事業と自立支援型ケアマネジメントの連動

