

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	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・講師	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	看護学部・助教	氏名	飯塚 真樹
		所属・職名	短期大学部・講師	氏名	森野 智子
		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・准教授	氏名	永谷 幸子

講演題目	健康教育に参加した静岡市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**

1. 背景・目的

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。

2. 成果及び今後の展望

2022年9月23日に静岡県立大学小鹿キャンパスで静岡市の住民を対象に健康教育イベントを開催した。参加者は28人（男性7人）で、参加者の年齢は、60代21%、70代39%、80代29%、その他11%であった。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）を測定した。

参加者の握力の平均値は、男性34.4（SD 6.3）kg、女性23.0（SD 4.3）kgで、握力の最小値は、男性は26kg、女性は16kgであった。女性参加者の握力の最小値は、フレイルの診断基準であるJ-CHSの基準値未満だった。歩行速度の平均値は、男性は1.6（SD 0.4）m/s、女性は1.6（SD 0.2）m/sで、歩行速度が低下している者（1.0 m/s未満の者）は存在しなかった。その他、下腿周囲長の平均値は、男性は36.2（SD 2.5）cm、女性は34.6（SD 3.1）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8人存在した。参加者にアンケートをとったところ、イベントに対する満足度は高く、今後も継続的なイベントの開催を希望する者が多かった。

参加者の中に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、基準値以下の値を示す者が存在した。フレイルを予防するためには、この基準値以下の項目がある者を早期に発見して介入する必要がある。今後も、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。今回は感染症の拡大予防の面から、口腔機能（オーラルフレイル）の測定を断念した。口腔機能は栄養状態と密接に関わる項目である。次年度は、参加者が自分の身体の状態をより詳細に把握し、フレイルの早期発見・予防に活用できるように、口腔機能の測定を検討する。