

令和4年度

地域医療課題解決演習

報告書

矢巾町と岩手医科大学「地域医療政策・教育分野における連携協定」に基づく
岩手医科大学自由科目



岩手医科大学

目次

ご挨拶	科目責任者 下沖 収 教授 医学部総合診療医学講座	2
	矢巾町長 高橋 昌造 様	3
科目の全体概要		4
指導教員・参加学生・ご協力いただいた皆様		5
各チーム報告・提言	チーム1	6
各チーム報告・提言	チーム2	9
各チーム報告・提言	チーム3	12
各チーム報告・提言	チーム4	15
資料集 第1回講義資料①全体概説	下沖 収 教授	18
	②地域包括ケアと社会的フレイル 赤井 純子 助教	24
学生アンケート 集計 / 感想抜粋紹介		26

「地域医療課題解決演習」は、医療や介護の提供体制が大きく変化していく時代にあつて、身近にある地域の医療課題を理解するとともに学部横断的グループで討議し、多職種の視点で課題解決策を考察し提案することを狙いとしております。加えて、医療人としての社会性、コミュニケーション能力を身につけることを目指す全8コマの自由科目として行っております。本学は医・歯・薬・看護学部を備える医療系総合大学として専門職連携教育の充実を図っており、本演習はその役割を担うものと位置づけられております。

第6回目となる2022年度のテーマは、2021年度の「フレイル予防」から一歩進めて、「高齢者の社会参加とフレイル予防」といたしました。「フレイル」は、健康な状態と介護状態との中間にあり、生活機能維持のためには適切な介入支援が重要です。今般、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、高齢者においても他者との交流機会が減ることで、フレイル進行・拡大が危惧されております。高齢化が急速に進む中で新型コロナウイルス感染症蔓延は、フレイル予防のための社会参加の在り方について重要な課題を投げかけており、まさに今回の演習テーマに相応しいと考えました。

今年度の学生参加者は、医学部 22名、歯学部 1名、薬学部 6名、看護学部 6名の計35名となりました。忙しいカリキュラムの中、時間外実習にも関わらず全8コマを最後まで履修してくれました。今年度も新型コロナウイルス感染症の影響による住民活動の縮小により、演習先確保と調整には困難を伴いましたが、矢巾町健康長寿課のご尽力のもと、住民の皆様の温かいご協力をいただき、複数の住民活動への学生参加が実現できました。最終発表会では、少ないながらも貴重な実習機会から多くの学びを得たことがうかがえました。フレイル予防のためには社会参加や地域交流が欠かせないことが改めて認識され、学生目線からの新鮮な提案ができたものと思っております。

本報告書は、今回参加した学生たちの演習成果をまとめたものです。ぜひご覧いただき、忌憚のないご意見やご感想を頂戴できれば幸いです。

最後になりましたが、今回の演習にあたりご協力とご指導いただきました矢巾町健康長寿課長の浅沼圭美様、長寿支援担当の遠藤訓子様、矢巾町地域包括支援センターの鱒沢陽香様、外部演習に快くご協力いただきました矢巾町西徳田2区自治会 川原久子様、やはばり八さわやかなの会 会長 角舘貢次様はじめ、住民の皆様に心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。

令和5年3月吉日

令和4年度 地域医療課題解決演習 科目責任者
医学部総合診療医学講座 教授 下沖 収

ご挨拶

矢巾町長 高橋 昌造 様

岩手医科大学「地域医療課題解決演習」の研究成果の報告にあたりまして、一言ご挨拶を申し上げます。

この取組は、岩手医科大学と本町が「地域医療政策・教育分野における連携協定（平成29年3月27日付け）」を締結し、岩手医科大学が有する地域医療に関する授業成果等を矢巾町の地域医療政策に生かし、地域社会の発展と人材育成に寄与することを目的としており、本年度で6回目のご提案をいただくこととなりました。

今回は、4学部から37名の学部生にご参加いただき、「矢巾町における高齢者の社会参加とフレイル予防について」をテーマとして、町民の活動（居場所）等でのフィールドワークや課題解決策の提言に向けたグループワークによる意見集約等のカリキュラムを経て、去る12月16日に4つのグループから研究成果を発表いただきました。

コロナ禍における地域演習は3回目となり、今年度も受け入れた居場所の皆さまのご協力により演習期間を延長いただき、限られた日程での実習となりました。学部生の皆さんにおかれましては、少ない地域情報での演習となり、物足りなさを感じさせたことと思います。そのような中で、学部生の皆さんは、新型コロナウイルス感染症の長期流行による他者との交流する機会の減少や地域の居場所活動への影響など、

「高齢者の社会参加とフレイル予防」を意識したうえで、町民の生活環境や健康意識の様子に関心を持ち、積極的に町民インタビューをされました。その後は、地域演習等で各々が感じ考えた町民にとって好ましいこと等について課題へのさらなる方策をグループワーク等によりまとめ、本町へ貴重なご意見ご提言を賜りましたことに心より感謝を申し上げます。

岩手県では、いわて県民計画において高齢者のフレイル等の虚弱な状況の早期発見及びそのサポート体制を整備するなど、介護予防の充実を進めることとしております。また、本町は第7次矢巾町総合計画・後期基本計画において「高齢となっても生きがいや役割を持ち社会参加ができるまちづくり」、「人生100年時代を健幸に暮らせるまち やはば」の実現を目指すこととしており、健康づくりと介護予防、介護予防と社会参加の一体的な推進のため各種施策を展開しております。この度、皆さんからご提案いただいた内容は、今後の取り組みに積極的に活用させていただきます。

今後とも本町のまちづくり、保健・医療・福祉・介護の推進にあたりまして、なお一層のご指導ご助言を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

結びに、この度の発表・提言に至るまで学部生へのご指導ご助言を賜りました総合診療医学講座教授の下沖収先生、各学部の先生方、全学教育企画課担当課長の高木恵様をはじめ岩手医科大学の関係皆様に、深甚なる敬意と感謝を申し上げましてご挨拶とさせていただきます。

令和5年3月吉日

矢巾町長 高橋 昌造

科目の全体概要

学習方針

患者（対象者）を中心とする地域医療の実現のため、地域から提示された医療課題についてグループワークを行う多職種連携 PBL 科目である。関連施設等の訪問、関係専門職や、対象者（住民）へのインタビュー、アンケートとその分析などをグループで行い、学部・学年を超えたディスカッションの上で提言をまとめる。

到達目標

1. 対象とする医療課題に関する地域の現状と問題点を捉え、説明できる。
2. グループワークやフィールドワークで立場の異なる多様な人と良好なコミュニケーションがとれる。
3. 他分野にわたる幅広い情報収集ができる。
4. 課題解決策を検討する中で、地域医療・健康づくり事業における各医療職の役割が説明できる。
5. 自己学習を身につけるためにポートフォリオを記録し、省察できる。

令和4年度テーマ 「矢巾町におけるフレイル予防・認知症予防」

「矢巾町における高齢者の社会参加とフレイル予防について」
超高齢化社会到来を受け、いかに健康寿命をのばすかは、矢巾町にとっても重要な課題であり、重点的に取り組む必要がある。フレイルとは、認知機能・身体機能上の障害、脆弱性が出現している状態を指すが、この段階で適切な対応をとることで、生活・機能の維持向上が期待できるため、矢巾町ではこうしたフレイル対策の推進も含め、「生き生きと自主活動を行える高齢者が多い町」を目指している。一方、感染症の長期流行は、地域の居場所活動に影響し、他者と交流する機会が失われることによりフレイルが進行する危険性は高まっている。
今年度の本科目では、社会参加の観点からフレイル予防に係る矢巾町の施策・活動を学び、さらなる方策を町に提言すべく、演習を行う。

全日程〈学外フィールドワーク含む〉

第1回概要講義	6/25(土) 9:00-12:00	矢巾キャンパス
第2回 GW		対面講義
第3回	矢巾町 エン(縁)ジョイやはばネットワーク	10/29(土) 11/26(土)
第4回		西徳田2区公民館 10-12時
第5回	矢巾町 通いの場体操くらぶ	7/14(木) 7/21(木) 10/17(月) 10/20(木) 10/24(月)
第6回		11/10(木) 11/14(月) 11/17(木)新田自治公民館 19-20時
第7回 GW	12/10(土) 1限 12/13(水) 5限	矢巾キャンパス
第8回提言発表	12/16(金) 16:20-17:50	矢巾キャンパス

指導教員・参加学生・ご協力いただいた皆様

科目責任者：医学部総合診療医学講座 下沖 収 教授

担当教員：（医学部）

総合診療医学講座 下沖 収 教授、高橋 智弘 講師

（歯学部）

口腔医学講座 予防歯科学分野

岸 光男 教授

補綴・インプラント学講座 摂食嚥下・口腔リハビリテーション学分野

小林 琢也 教授

法科学講座 法歯学・災害口腔医学分野

熊谷 章子 准教授

（薬学部）

臨床薬学講座 地域医療薬学分野 高橋 寛 教授、松浦 誠 特任教授

（看護学部）

地域包括ケア講座 岩淵光子 准教授

参加学生：35名

歯学部 4年 1名

医学部 3年 1名

看護学部 2年 1名

医学部 1年 21名

薬学部 1年 6名

看護学部 1年 5名

ご協力いただいた皆様

矢巾町長

高橋 昌造 様

矢巾町健康長寿課長

浅沼 圭美 様

矢巾町健康長寿課長寿支援担当 係長（保健師） 遠藤 訓子 様、

他 健康長寿課職員の皆様

矢巾町地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 鱒沢 陽香 様

矢巾町西徳田2区自治会 川原 久子様、エン(縁)ジョイ御参加の住民皆様

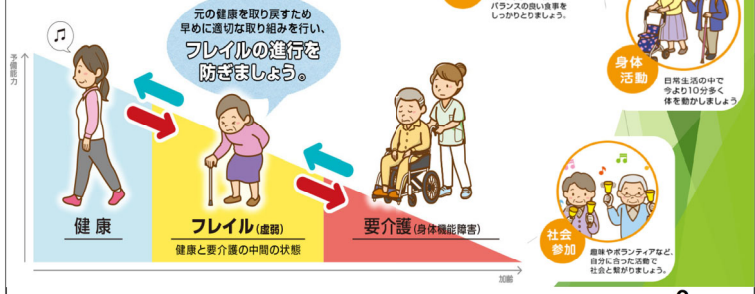
やはばり八さわやかなの会 会長 角館 貢次様、

通いの場体操くらぶ新田G・Y会御参加の住民皆様

矢巾町におけるフレイル対策のまとめ

1班
 医学部
 25 大久保 93 中根 122 松本 130 吉田
 看護学部
 16 小野

フレイルの概要



矢巾町におけるフレイル対策

●「えんじょいセンター」

→カフェや健康教室、体操クラブを通して拠点施設に！



●地域の居場所づくり

→“こびりっこサロン”、“通いの場体操クラブ”などを通じ、居場所や仲間づくりを支援

シルバーリハビリ体操とは？

- ▶ 「寝て」「着て」「着替え」「トイレ」などの動作を、いっしょにやります。
- ▶ 運動を繰り返すことで、心臓や呼吸器の機能を鍛え、血行を促進し、生活習慣病の予防に効果的です。
- ▶ 運動の、ゆかに含まれない、脂質も含まれないので、脂肪も蓄積しにくく、健康維持に効果的です。

シルバーリハビリ体操には、「最期まで身体として人間らしくある」という願いが込められています。

演習での内容

地域交流イベントに参加して・・・

地域と医療のかかわり方



良い点と改善点

どうすれば？



考えた質問

1. どのようにしてこの取り組みを知り、住民に広めているか。
2. この活動の効果をどのように感じているか。
3. どのくらいの頻度で行っているか。



実習の内容

- ・体操(50min)
- ・参加者との質問&雑談(10min)

新田自治公民館へ訪問してきました！！

体操(寝た状態)



→股関節の可動域を広げる

7

体操(座る状態)



→転倒予防になる

8

体操(立つ状態)



→血行改善、肩こり解消になる

9

質問



10

質問の回答

1. どのようにしてこの取り組みを知り、住民に広めているか。
 - 回覧板や知人からの紹介、指導者からの紹介など
2. この活動の効果をどのように感じているか。
 - びっこ引いて歩いていた→歩き方が改善された
 - 整骨院通っていた→肩こりも治り、整骨院も通わなくなった



11

質問の回答

3. どのくらいの頻度で行っているか。
 - 週2回の体操に参加している方
 - +農協の活動やえんじょいに参加している方も

12

感想

- 男性の方が少ないのが特徴的だった。
- 高齢者の方々に意識の高い人が多くて驚いた。
- フレイルについての知識も踏まえて行動している人が多いと感じた。
- 普段自宅で過ごしている人が多く、交流を楽しみにしている人が多かった。

個人の感想です

13

提案

- 野球など男性向けのイベントの開催
- 若者も気軽に参加できる運動の機会を設ける



14

ご清聴
ありがとうございました



15

活動報告と 矢巾町への提言

2班 1M57 小助川 1M64 榊原
1M71 沢里 1M118 牧 1M136 渡邊



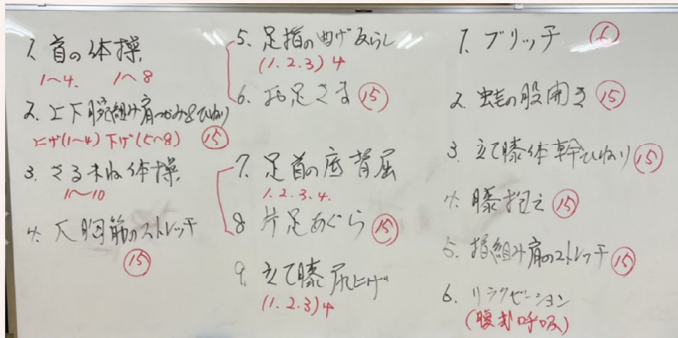
1

新田自治公民館での活動報告

- 活動報告
- 体操
- 交流会（お話）



2



3

新田自治公民館での活動を行って

- 効果を実感することができ、ためになった。
- 参加者の方々がみんな元気だった。



4

西徳田2区公民館での活動報告

• 活動内容

- 歌の合唱
- ラジオ体操
- 栄養士の方の健康講座
- 卓球バレー



5



6

西徳田2区公民館での活動を行って

- 参加している高齢者の方々が皆さんパワフルだった。
- 会話が多く、終始楽しい雰囲気だった。

→社会的フレイルの対策効果大!



7

矢巾町への提言

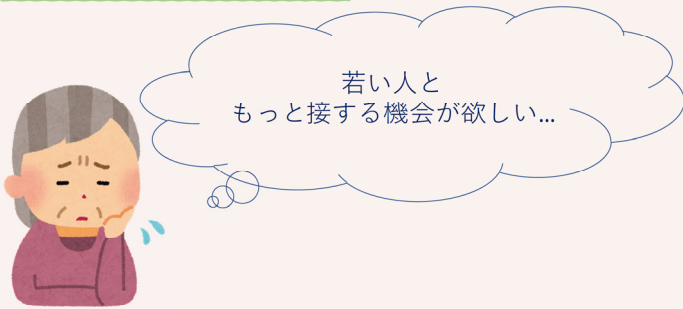
提言1：若者との交流の機会を増やす

提言2：送迎バス

提言3：買い物代行サービス

8

新田地区での住民の声



9

提言1：若者との交流の機会を!

- 小さい子どもと一緒に昔ながらの遊びをする
- 大学生とお茶会
- 趣味のことを世代を超えて楽しむ

世代を超えた交流はフレイル対策にも有効なのでは

10

提言2：送迎バス



スーパーへ買い物に行くのが困難な方へのサポート

スーパーまでの送迎バスをつくる。

- 買い物に行きやすくなる
- 外出の機会が増える
- バス内での交流が増える

社会的フレイルの予防に繋がる

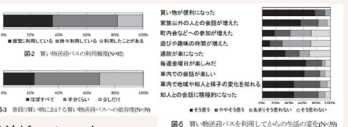
11

実際の事例

秋田県横手市の買い物送迎バス

- 無料で利用できる。
- 導入すると多くの人が買い物送迎バスを利用するようになった。
- 買い物送迎バスを利用して以来、家族以外との交流が多くなり町内会などへの参加が増えた人が多い。

買い物送迎バスの導入が社会的フレイルの予防に繋がる



参考文献：鈴木 雄ら、買い物送迎バスの運行が限界集落にもたらす効果と課題に関する研究、土木学会論文集D3(土木計画学)、Vol.72、No.5、2016

12

提言3：買い物代行サービス



送迎バスでの買い物も難しくなった高齢者の方のために、代わりにスーパーへ買い物に行く



代行だけでなく、身体面・精神面の状態確認のために、軽い会話などの交流も行う

13

買い物代行サービス②

小学校、中学校、高校の授業等に取り入れる

総合学習

委員会

課外活動



高齢者の方と若者との交流の機会ができる！

14

今回の演習は私達にとって
非常に良い経験となりました！

ありがとうございました！！

15

地域医療課題解決演習

3班 74 白戸 86 遠山 90 富田 99 中山 101 新村

1

フレイルとは

- 加齢とともに心身が衰えた状態
- 「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態である。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」

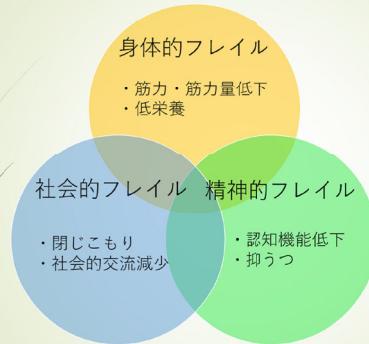
→健康な状態から介護が必要になる状態の中間の段階

2

さまざまなフレイル

1. 身体的フレイル：歩行低下、バランス低下、筋力低下など
2. 認知・精神的・心理的フレイル：
記憶力の低下、気分の落ち込み、不安、対応力の低下など
3. 社会的フレイル：閉じこもり、孤立、経済的困窮など

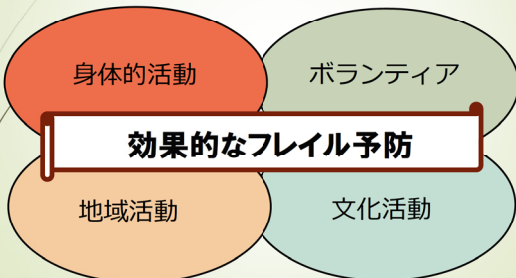
3



4

効果的なフレイル予防

⇒フレイル予防には、複数の要素が効果的！



5

フレイル予防に必要な要素

- 安全
- 居場所が作れる
- 役割を作れる
- コミュニティを作れる
- 楽しい
- 頭を動かせる
- 身体を動かせる

6

フレイル予防に必要な要素

- 安全
- 居場所が作れる
- 役割を作れる
- コミュニティを作れる
- 楽しい
- 頭を動かせる
- 身体を動かせる

社会的フレイル

7

フレイル予防に必要な要素

- 安全
- 居場所が作れる
- 役割を作れる
- コミュニティを作れる
- 楽しい
- 頭を動かせる
- 身体を動かせる

心理的フレイル

8

フレイル予防に必要な要素

- 安全
- 居場所が作れる
- 役割を作れる
- コミュニティを作れる
- 楽しい
- 頭を動かせる
- 身体を動かせる

身体的フレイル

9

具体的な提案

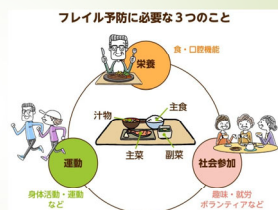
- 運動会（軽）
 - 運動が苦手な方にも
- 料理教室
- 手芸教室
- ボードゲーム
 - 男性の方にも参加しやすいように
- ビブリオバトル
 - 本好きな方が輝ける
- 矢巾のど自慢

楽しく！

10

フレイル予防に必要な要素

- 安全
- コミュニティーをつくる
- 居場所を作る
- 役割をつくる
- 頭を使う
- 体を動かす



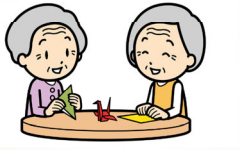
11

これらを満たすには...

12

具体案

- 運動会
- 料理教室
- ボードゲーム
- 手芸教室
- ビブリオバトル
- 矢巾のど自慢大会





1



2



3



4



5



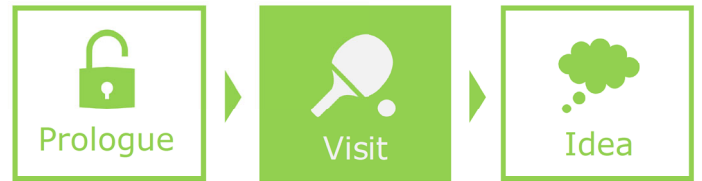
6

発表の流れ
Flow of presentation




7

発表の流れ
Flow of presentation




8

 新田自治会館

- 週2回、昼と夜に開催
- フレイル予防という明確な目標
- 始まりは「ご近所の方と一緒に」

9

 西徳田2区公民館

- ラジオ体操、歌、卓球バレー、お弁当配布…
- 行政、福祉関係者の定期的な訪問
- 専業農家から兼業農家へ

10

発表の流れ
Flow of presentation



11

発表の流れ
Flow of presentation



12

発表の流れ

Flow of presentation



13



地域交流を身近にする

14



地域交流を身近にする

1, 地域交流のさらなる発展



これまでは不参加の人を対象にした、地域交流の多様化



地域交流の場の開催頻度、場所数の増加



居場所マップ及びその派生を配布

15



地域交流を身近にする

2, フレイル、プレフレイルの評価システム確立

見込まれる成果 Estimated Outcome

個別に地域交流や介護支援の検討を薦められる

課題 Problem

Q, 時間、費用などの観点から現実的に可能なのか？

16



- 1, 地域交流のさらなる発展
- 2, フレイルの評価システム確立

主体性が伝播する好循環

17

2022年度 地域医療課題解決演習 2022/06/25

矢巾町におけるフレイル対策

— 特に社会的フレイルに着目して —

岩手医科大学 医学部 総合診療医学講座
下沖 収

1

この演習の一般目標 (GIO)

矢巾町の地域医療(保健行政)課題を通じて、
地域医療で求められる

- 基本的知識(疾病と医療, 介護・福祉, リソースなど)
- 態度(多職種チームワーク・行政・住民組織との連携)
- 技能(情報収集, データ解析, チームディスカッション, プレゼンテーション)

を学ぶ

2

経験目標 (SBOs)

1. 医療課題に関する地域の現状と問題点を捉え説明できる
2. グループワークやフィールドワークで、立場の異なる多様な人と良好なコミュニケーションがとれる
3. 多分野にわたり、幅広く情報収集ができる
4. 課題解決を検討する中で、地域医療・健康づくり・介護予防など事業における各医療職の役割が説明できる
5. 自己学習を身につけるためにポートフォリオを記録し、省察できる

3

わが国は長寿社会だが・・・

男性

Year	(A)-(B)	平均寿命(A)	健康寿命(B)
2001	8.67	78.07	69.4
2004	9.17	78.64	69.47
2007	8.86	79.19	70.33
2010	9.13	79.55	70.42
2013	9.02	80.21	71.19
2016	8.84	80.98	72.14
2019	8.73	81.41	72.68

女性

Year	(A)-(B)	平均寿命(A)	健康寿命(B)
2001	12.28	84.93	72.65
2004	12.9	85.59	72.69
2007	12.63	85.99	73.36
2010	12.68	86.3	73.62
2013	12.4	86.61	74.21
2016	12.35	87.14	74.79
2019	12.07	87.45	75.38

国立高齢学研究所「健康寿命及び地域医療の資源分析と健康寿命改善の政策提言に関する研究」
 「健康日本21」第二次の総合評価と次期健康増進に向けた研究(研究代表者 辻一郎)において算出
 ●健康日本21「第二次の目標 平均寿命の増加(65歳以上)と健康寿命の増加(65歳未満)
 ●健康寿命は65歳以上の目標、健康寿命を男女とも75歳以上とする(2025年見込み)
 ●健康寿命を75歳以上とする(2025年見込み)
 以上のデータから作成

4

老いに伴う身体機能の変化

フレイルは健康寿命が終わりに近づいていることを示す。しかし、機能維持や改善が期待できる時期!

5

国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版 2020より引用

フレイルとは

- フレイルは海外の老年医学分野で使われる「Frailty」から、日本語訳として「フレイル」と呼称することを日本老年医学会が2014年に提唱した
- 厚労省研究班では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態である。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と介護状態の中間を意味する
- 多くはフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが重要

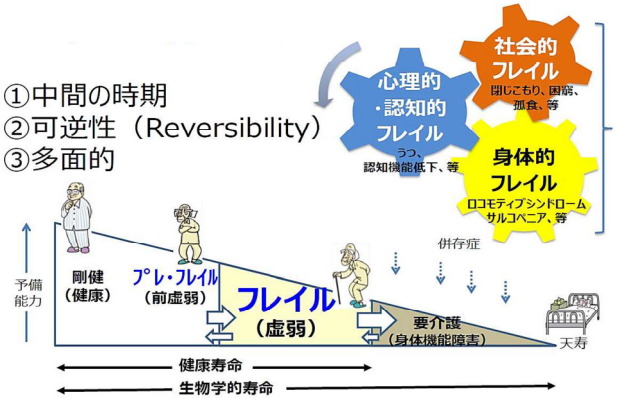
6

フレイルの特徴

①中間の時期

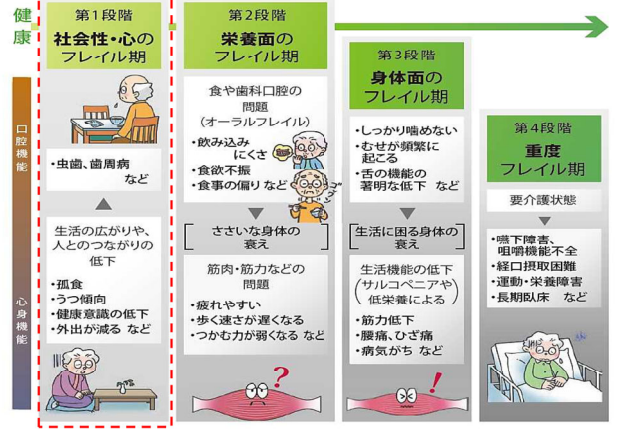
②可逆性 (Reversibility)

③多面的



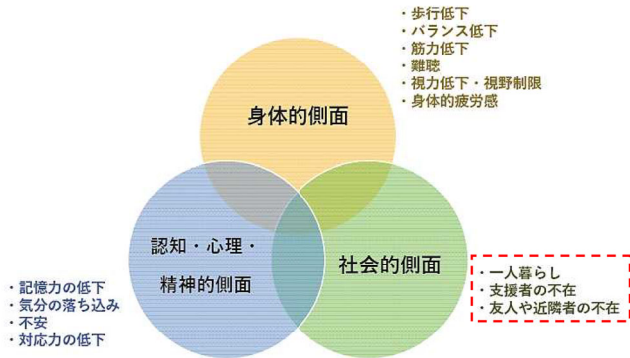
(東京大学 高齢社会総合研究機構・福島勝矢：作図) 図1
「日仏かかりつけ医機能研修制度 平成30年度応用研修会」3. フレイル予防、高齢者総合的機能評価(CGA)・老年虚脱群_福島勝矢

フレイルの段階



8

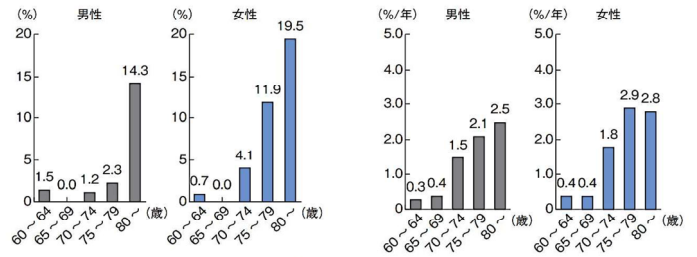
フレイルの多面性



公益財団法人 長寿科学振興財団 作成「フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ」より引用

9

フレイルの有病率 (ROADスタディより)



Yoshimura N, et al : Osteoporos Int 2018 ; 29 : 2181-2190

10

フレイルの基本チェックリスト

生活機能の低下のおそれがある高齢者(介護予防・日常生活支援総合事業対象者)を早期把握し、介護保険法に基づき実施される介護予防・日常生活支援総合事業へつなげるためのツール

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい 1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい 1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI=) (注)	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい 0.いいえ

11

フレイルの基本チェックリスト

16	週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ	閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとイラめますか	1.はい 0.いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい 1.いいえ	認知
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.いいえ	うつ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい 0.いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 0.いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ	

(注)BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

設問1~5	手段的日常生活活動に関する質問
設問6~10	運動機能の向上に関する質問
設問11~12	栄養改善に関する質問
設問13~15	口腔機能の向上に関する質問
設問16~17	閉じこもり予防・支援に関する質問
設問18~20	認知症予防・支援に関する質問
設問21~25	うつ予防・支援に関する質問

12

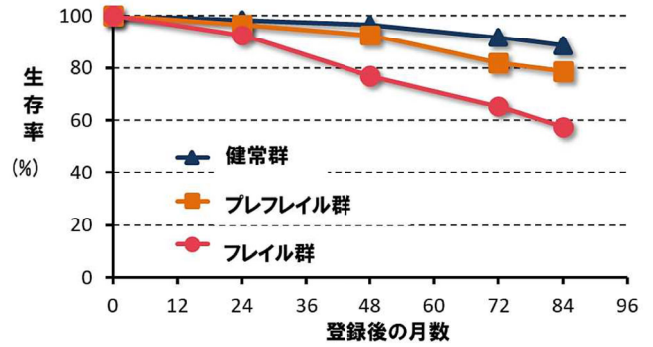
日本人の身体的フレイル基準 改訂J-CHS基準 (SATAKE S & ARAI H, 2020) より引用)

項目	評価内容
体重減少	「6か月間で2kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか?」に「はい」と回答した場合(基本チェックリスト#1)
筋力低下	男性 28kg未満、女性 18kg未満の場合
疲労感	「(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答した場合(基本チェックリスト#25)
通常歩行速度	1m / 秒未満の場合
身体活動	①「軽い運動・体操をしていますか?」 ②「定期的な運動・スポーツをしていますか?」 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答した場合
評価	上記5つの項目のうち3つ以上に該当するものをフレイル、1つまたは2つに該当するものをプレフレイル、いずれにも該当しないものを健常とする

13

公益財団法人 長寿科学振興財団作成「フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ」より引用

フレイル状態と生存曲線



(Fried LP, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001; 56(3): M146-156を引用改変)

※プレフレイル…フレイル予備軍のこと。

14

国立長寿医療研究センター・東瀨町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

フレイルと健康障害



健康障害の事象	相対危険度
・転倒の発生	1.3倍
・移動能力の悪化	1.5倍
・日常生活での自立度の悪化	2.0倍
・初回入院	1.3倍
・死亡	2.2倍



1. Fried LP, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001; 56(3): M146-156
2. Bardeen-Roche K, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2006; 61(3): 262-266

15

国立長寿医療研究センター・東瀨町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

疾患とフレイルの関連

それぞれの疾患があるとどれだけフレイルを合併しやすいか

- ・呼吸器病 1.78倍
- ・心血管疾患 2.21倍
- ・抑うつ症状 4.73倍
- ・貧血 2.47倍

(Chang SS, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010; 65(4): 407-413)

- 1) 呼吸器病(単独:1.42倍)& 貧血(単独:1.73倍) ➡ 5.57倍
- 2) 抑うつ症状(単独:4.25倍)& 貧血(単独:2.02倍) ➡ 11.93倍

(Chang SS, et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2010; 65(4): 407-413)

16

国立長寿医療研究センター・東瀨町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

フレイルの発生・進行の危険因子

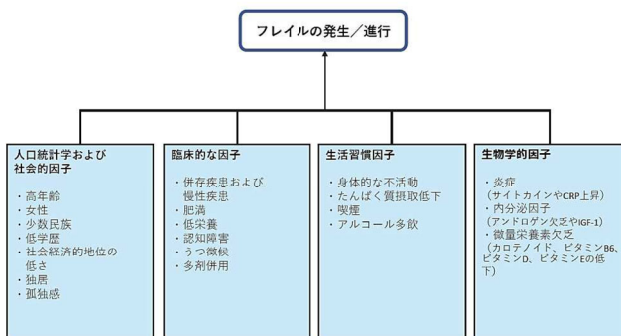
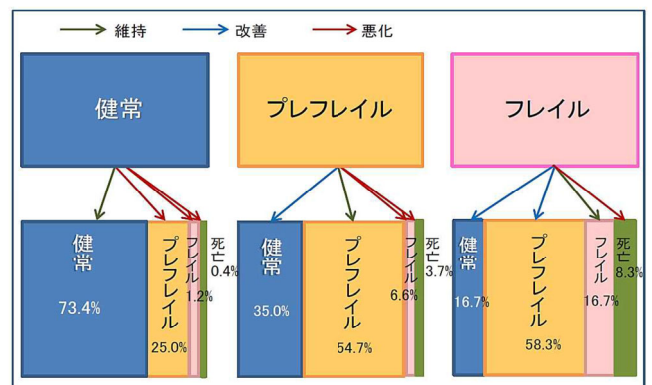


図4 フレイルの発生もしくは進行の危険因子 (Feng Z, et al, 2017より引用)

17

公益財団法人 長寿科学振興財団作成「フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ」より引用

フレイルは改善するか

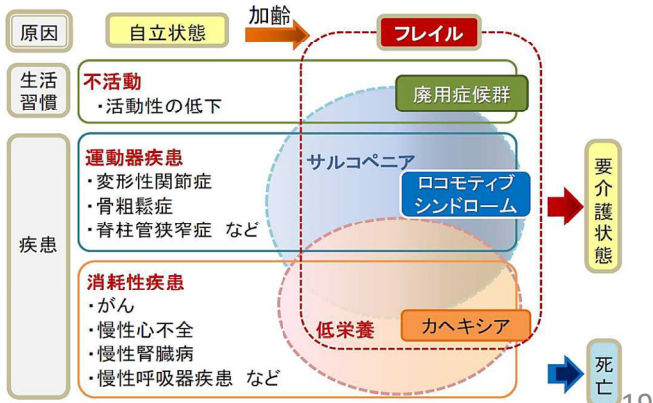


(Xue QL, Clin Geriatr Med. 2011; 27(1): 1-15 をもとに作成)

18

国立長寿医療研究センター・東瀨町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

フレイルに関連する類似概念



国立長寿医療研究センター・東海町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

サルコペニアとは

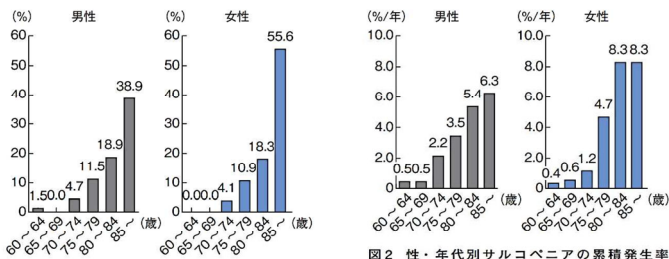
サルコペニアは高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能(歩行速度など)の低下により定義される

一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会 サルコペニア診療ガイドライン2017 スタートメント

分類	原因
一次性サルコペニア 加齢性サルコペニア	加齢以外に明らかな原因がないもの
二次性サルコペニア 活動に関連するサルコペニア	寝たきり、不活発な生活スタイル、無重力状態が原因となり得るもの
疾患に関連するサルコペニア	重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随するもの
栄養に関連するサルコペニア	吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起こす薬剤使用などに伴う、摂取エネルギーおよび/またはタンパク質の摂取力不足に起因するもの食欲不振をきたす薬物の使用

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿テキストより引用

サルコペニアの有病率 (ROADスタディより)



Yoshimura N, et al : Osteoporos Int 2017 ; 28 : 189-199

吉村典子「サルコペニア・フレイルの疫学」日本医師会雑誌 第148巻第8号より引用

サルコペニア, フレイル, 骨粗鬆症 発生の関連性 (ROADスタディより)

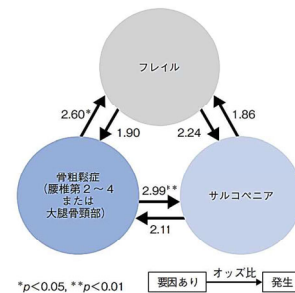


図5 サルコペニア, フレイル, 骨粗鬆症の発生に対する関連 (60歳以上)

Yoshimura N, et al : Osteoporos Int 2018 ; 29 : 2181-2190

吉村典子「サルコペニア・フレイルの疫学」日本医師会雑誌 第148巻第8号より引用

フレイルドミノ

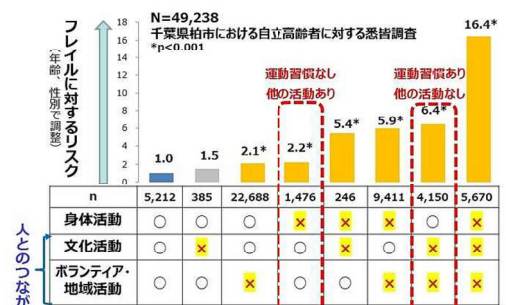


東京大学 高齢社会総合研究機構・健康長寿 フレイル・シンドロームの疫学・病態学に関する研究(長寿科学国際共同研究)「高齢者サルコペニア・フレイル発症率と高齢者生活習慣の相関に関する介入予防プログラムの効果および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

公益財団法人 長寿科学振興財団作成「フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ」より引用

フレイル予防と「人とのつながり」

フレイル予防には「人とのつながり」が重要
- 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -



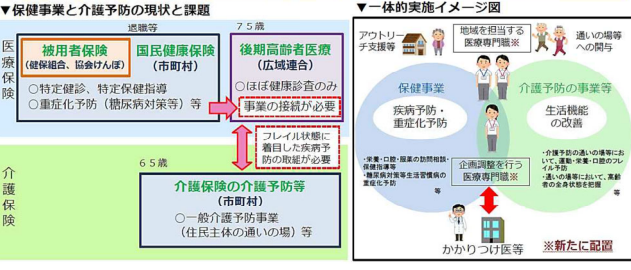
人とのつながり

(西澤裕世, 田中友規, 飯島勝天, 2017年 日本老年医学会学術集会発表, 論文準備中)

国立長寿医療研究センター・東海町作成「健康長寿教室テキスト」第2版 2020より引用

高齢者保健事業と介護予防の一体的実施

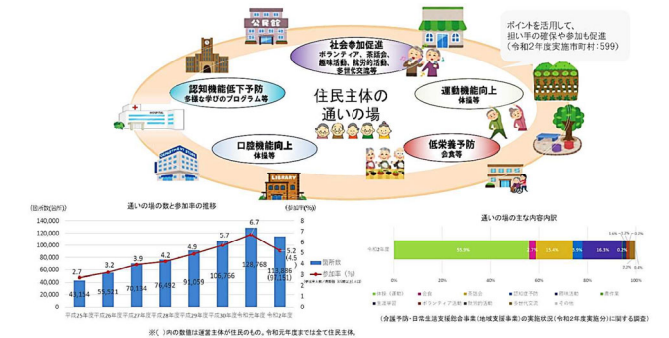
- ・ 広域連合が**高齢者保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防の取組と一体的に実施する取組が令和2年4月から開始**された。
- ・ 広域連合は、その実施を**構成市町村に委託**することができる。
- 令和2年度の実施計画申請済みの市町村は**361市町村**、全体の約**2割**（R3.2現在）。
- 令和3年度から開始予定の市町村は**494市町村**（高齢者医療連携へ）。
- 令和3年度中に、全体の約**5割**の市町村で実施される予定。
- 令和6年度までに**全ての市町村**において一体的な実施を展開することを目指す。



厚労省 保険局 高齢者医療課 行政資料保健担当者研修会資料 令和3年3月より引用

住民主体の通いの場

- 住民主体の通いの場の取組について、介護予防・日常生活支援総合事業のうち、一般介護予防事業の中で推進。
- 通いの場の数や参加率は令和元年度まで増加傾向であったが、令和2年度は減少。取組内容としては体操、趣味活動、茶話会の順が多い。



厚労省 老人保健課 介護予防課・高齢者保健福祉担当科長会議資料 令和4年3月より引用

取組事例 1



だれもが **ずっと「買い物できる」** 街は、きっと素敵な街だ

ビジョン・ミッション

ショッピングハビリで人と街を元気に。

私たちが築き上げた、安心、安全、快適な暮らしを支える社会の循環。「暮らしは元気に楽しく」いられる暮らしづくりを、私たちの**持続可能な社会に向けての課題**です。

- 暮らしを元気に、健康
- ショッピングハビリで

取組事例 2



「健康寿命を延ばそう」アワード
厚生労働大臣優秀賞受賞事業

ささえあい買い物事業

あいのり

タクシーで最寄りのスーパーに買い物に行く事業です

買物の悩みを解決！

お一人から申込アウトター

社会福祉法人 茨川市社会福祉協議会

免許返納しても生活できる社会を目指して

社協と民間企業が力を合わせます

取組事例 3



全国初 **神姫観光のバスガイドフレイル予防サポーターに認定!!**

神姫観光では、地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターの協力のもと、フレイル予防の三本柱である運動、栄養、社会参加について学び、フレイル予防サポーターバスガイドが誕生いたしました。

新しい旅 フレイル予防ツアー

第9回 良い姿勢で正しい歩行をマスター

姿勢スタイリスト荒牧さんに教わる「歩き方教室」と初夏の琵琶湖天津館

フレイル予防サポーターが旅のおトモをします

- ・ 持ったままできる簡単な体操やストレッチをこーげに
- ・ 食の知識などフレイル予防に役立つ情報をお届け

今年度の課題

フレイルについて理解し、矢巾町のフレイル対策を知り、矢巾町民の現状と意識を調べ



今後、私たち（矢巾町）はフレイル予防・対策として何をすべきか

これから、実習がはじまります



31

このコースのおおまかな流れ

日時	コマ	形式	内容
2022/6/25	1	講義1	「コース概要とフレイル概論」 医学部 下沖 収
		講義2	「社会的フレイルについて」 看護学部 赤井 助教
		講義3	「矢巾町の施策」 矢巾町地域包括支援センター 舘沢さん
	2	GW	チームビルディング, 知識整理, 課題抽出
	3	FW	外部演習
	4	GW	振り返りと情報整理
※	5	FW	アンケート, インタビュー, 測定等
	6	GW	情報の整理と考察, 提言にむけて
	7	GW	まとめとプレゼンスライドづくり
	8		発表会

FW : Field Work, GW : Group Work

※ 演習先等との調整で、日程と内容が変更になることがあります

32

演習における基本的態度

- 能動的に参加, 協働作業
- 学部や立場を離れて自由に活発な意見交換
- 相手の意見も尊重
- 傾聴の態度
- 携帯・スマホのマナー



33

学外演習時の身だしなみ

- 清潔な服装
- 短パン, 腰パン禁止
- 茶髪・ネイル・鼻ピアス禁止
- サンダル・下駄・雪駄等は禁止
- 華やかな装飾品は身につけない
- キーのジャラジャラは禁止
- ポケットからはみ出す長財布は持たない



34

学外実習時の注意事項

- スタッフ・住民さんへのあいさつ
- スタッフ・住民さんへの敬意と感謝を忘れない
- 無駄話をしない
- 個人情報の漏洩は厳禁!
- 許可のない写真撮影, 録音は行わない!
- データ, 画像, 情報のSNSアップは厳禁!
- ごみは基本的に持ち帰る
- 汚したら掃除, 使用したら元通りにする
- 施設内ではご案内者様の指示に従う



35

本日のグループワークの課題

【課題1】

現在および当面, フレイル対策が必要な理由
→知識の確認

【課題2】

矢巾町のフレイル対策(社会的側面)について,
感じたこと, 疑問に思ったこと
→リサーチクエスチョンや課題として整理する

【課題3】

矢巾町の住民の皆さんに聞いてみたいこと, 確認したいこと
→アンケート, インタビュー, 調査につなげる

36

R4年度 地域医療課題解決演習

地域包括ケアと社会的フレイル

2022.6.25(土)
看護学部 地域包括ケア講座
赤井 純子

地域包括ケアとは？

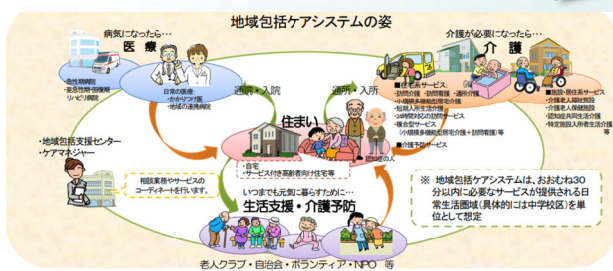
「地域の実情に応じて、高齢者が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ 自立した生活を続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される」

そのしくみを「**地域包括ケアシステム**」とい

い、
2025年を目途に構築することを目指している。

2013.12月成立の「持続可能な社会保諸制度の確立を図るための改革の推進に関する法律＝社会保障制度改革プログラム法」の『(医療制度)第4条』ではじめて法律で明文化される

地域包括ケアシステムのイメージ



- ・ 認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要
- ・ 高齢化の進展状況には大きな地域差が生じている

地域の特性に応じて作りあげていく

地域包括ケアのまちづくりは一人ひとりの幸福な人生づくり



社会的フレイル

- ・ 社会性の虚弱 ソーシャルフレイル
 - ・ フレイルと社会参加との関連は極めて強い
- 活動頻度参加*が減少した人と維持した人との比較
フレイルである割合が1.2-1.5倍



- ※・ 自宅内での趣味
- ・ 外出
- ・ 友人知人との対面

早期からの予防が大切

近藤尚己、内閣府グローバルヘルス有識者タスクフォース
会2021.10.13、「健康格差を見据えた科学的な地域づくり型
UHC Healthy Ageingの推進を例に」より

早期からのフレイル予防

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ① たっぶり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ
- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

効果的なフレイル予防とは？

- ・社会活動(身体活動、文化活動、ボランティア・地域活動)の実施状況とフレイルの関係から
- ・身体活動だけを実施している場合より、身体活動なしでも、文化活動、ボランティア・地域活動を行っている方がフレイルリスクが低くなる可能性

さまざまな活動を複数実施

藤崎万裕、飯島勝矢、「全国で一斉に推し進めよう！フレイル予防のまちづくり」、保健師ジャーナル、Vol. 74、92-97、2018

7

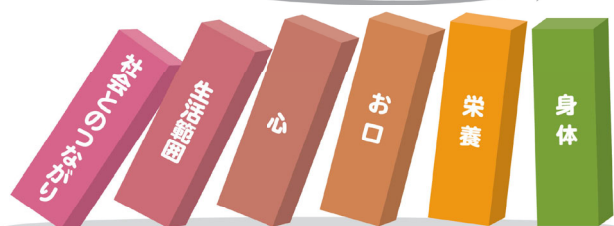
社会性の重要性

- ・フレイルという言葉一般的に先行するイメージは「身体の虚弱」
- ・重要なのは、地域社会や人との関係性が減少している生活状態である「社会性の虚弱」

8

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

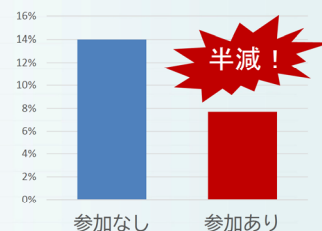
9

通いの場事業

楽しく参加することが介護予防に

コミュニティ・サロン
をまちに設置

サロン参加と
要介護認定



近藤尚己、内閣府グローバルヘルス有識者タスクフォース会2021.10.13、「健康格差を見据えた科学的まちづくり型UHC Healthy Ageingの進捗を例に」より

10

まとめ

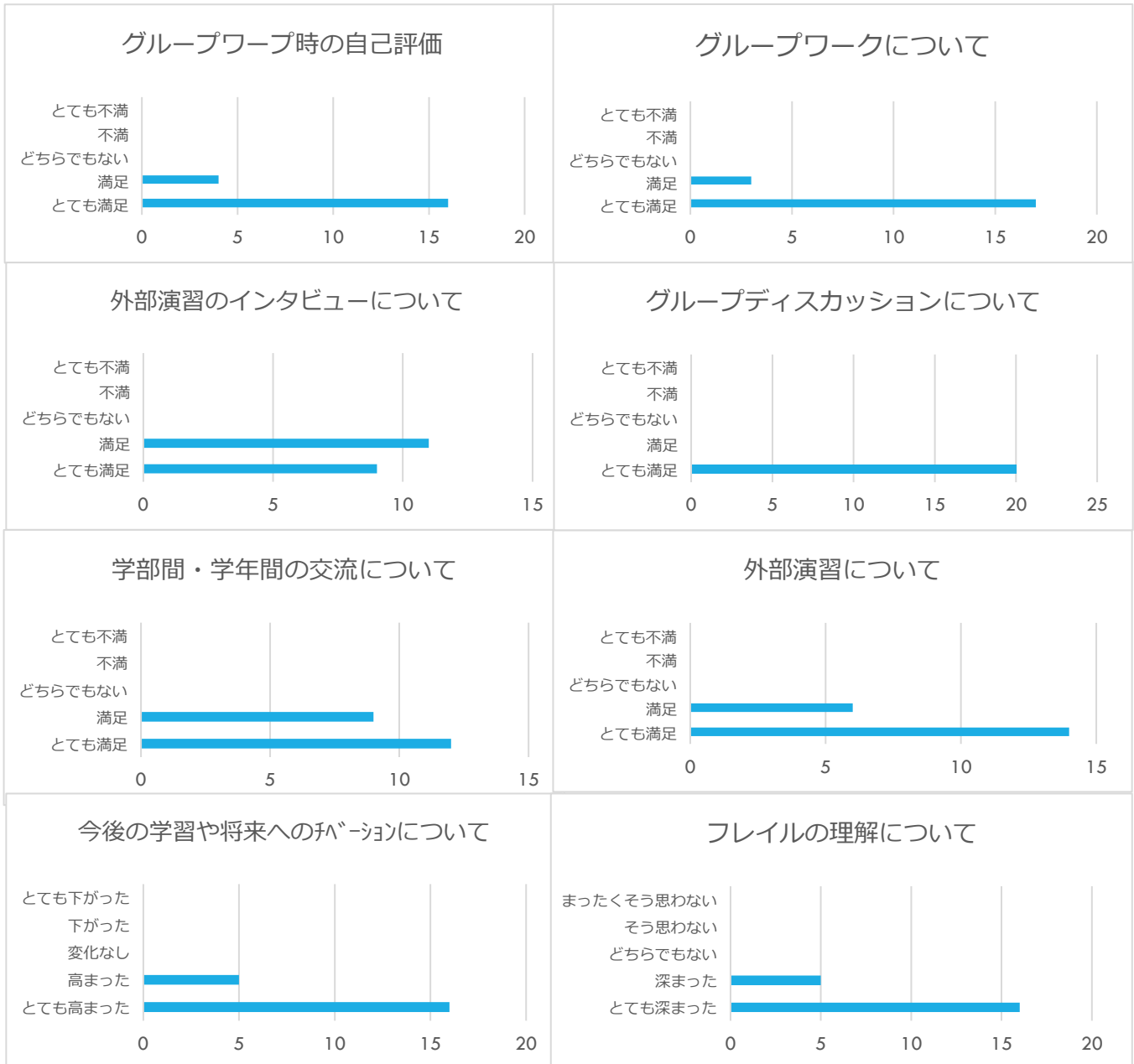
- ・フレイルは多次元概念
- ・社会的フレイルからの対策・介入が重要
- ・社会性の重要性を再認識
- ・地域の実情、特性に合わせて、その地域にあったフレイル予防を
- ・多職種との連携、協働
- ・住民との連携、協働
- ・楽しく取り組む

11

地域包括ケアのまちづくりは
一人ひとりの幸福な人生づくり
フレイル予防で
誰もが暮らしやすい地域へ



12



学生ポートフォリオ/アンケートより 感想/意見 一部抜粋

- ・外部演習を通して、実際に地域の人と関わって会話をすることでより、高齢者について身近に考えることができた。
- ・コロナでいろいろ制限されたことがあったので次はコロナが収束した時にまた、参加してみたいと感じた。
- ・矢巾町に関わる身として、この町の健康への意識、それを通じたイベント等について深めることができ、とても有意義な時間でした。
- ・実際に高齢者の方とふれあい、関わることが出来たことはとても貴重な経験となりました。また早い段階から対策をすれば介護を予防できることを知ることが出来ました。コロナによって外部演習が制限されてしまったのが少し残念でした。

岩手医科大学 全学教育推進機構
e-mail: zenkyo@j.iwate-med.ac.jp

岩手医科大学

〒020-3694 岩手県紫波郡矢巾町医大通一丁目 1-1 (矢巾キャンパス)
TEL: 019-651-5110 (代表)
URL: <http://www.iwate-med.ac.jp/>