

地域高齢者のフレイル予防の効果的な取り組み

—地域高齢者の過去の健康及び体格が

フレイルリスクに関わる食生活意識・知識・食行動との関連—

Effective efforts to prevent Frail for Community-dwelling older adults

—The association of past health and physique with eating awareness, knowledge, and behaviors related to frailty risk for Community-dwelling older adults—

佐藤 ひろ子

Hiroko Sato

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 人間生活科学専攻 修士課程

キーワード：地域高齢者，フレイル予防，過去の体格，食意識

Key words : Community-dwelling older adults, Prevent frail, Past physique, Eating awareness

1. 研究目的

フレイル予防（低栄養予防）においては，高齢に伴い食物アクセスが低下することで食品摂取の多様性が低下し，高齢者の栄養状態に影響することが多く報告されている^{※1) 2)}。また，地域高齢者のうち，「自主グループに参加している人」を対象とした先行研究はみられるが，「参加していない人」を対象とした先行研究はほとんど見られない。本研究では食品摂取の多様性に影響する要因となる，高齢者の買い物，外食，中食などの食品の選択行動や調理スキルなどの関連について検討する。さらに一人暮らし高齢者，高齢者夫婦の特徴を明らかにするとともに，要支援認定者における過去の食事を把握し，フレイルのリスク要因を明らかにする。高齢者のQOLを高めフレイルを予防することは，要介護状態にならずに健康医寿命を延伸する一助になると考える。

2. 研究実施内容

4月～9月 先行研究を精読していたところ，村田らは「地域に住む高齢者のフレイルに関連する要因の検討の横断研究」では「フレイルと有意な関連が見られた項目は，孤食，外出回数，経済的ゆとり，地域参加，SC（ソーシャル・キャピタル）信頼，SC 互酬性の規範であった^{※3)}」と報告している。また，一人暮らし高齢者，高齢者夫婦，三世同居の家族構成の違いによる報告は多くみられた。

10月～2月 令和2年度からフレイル予防を含む「保健と介護の一体事業」が各自治体で開始されている。その実態や事業展開の進捗について特別区の資料の収集をホームページや訪問，電話による把握を行った。

葛飾区は令和3年度から保健と介護の一体的実施をモデル事業として行っていた。医師会委託によるフレイル予防事業も令和4年度から開始していた。

千代田区ではフレイル予防事業の関与は，在宅支援課が介護予防，フレイル予防として65歳以上の高齢者に「こころとからだの健やかチェック」を郵送し，ハイリスク者を介護予防事業，通いの場へのスクリーニングとして実施し，東京都の健康長寿医療センター研究所が分析を行う予定である。この事業については主に在宅支援課が行い，保険年金課，保健所も関わっていたが体系的な役割はこれからであった。

中央区の管理栄養士に特別区のフレイル予防事業の実態について確認した。具的運営体制や内容については各区に差があった。

厚生労働省がまとめた資料によると，令和3年度までに一体的実施を受託する市町村（見込みを含む）は794市町村（45.6%）であった（図1）。日本栄養士会のホームページにより保健と介護の一体的実施に関して，特別区の約40%が後期高齢者医療広域連合との委託契約を結び，企画調整担

当栄養士の配置は約 30%，個別支援や通いの場等への管理栄養士の配置を検討中の区が約 60%であることが判った。

【研究方法】 今後は調査票の作成，倫理委員会の承認依頼を進めていく。

3. まとめと今後の課題

これまで調べた結果，地域に住む高齢者のフレイルと有意な関連が見られた項目についても研究が進んでいた。一人暮らし高齢者，高齢者夫婦等の家族構成の違いによる食生活の特徴も多数報告があった。

今後，各自治体のデータヘルス計画が進み各個人の健診データや介護データの蓄積が進めば，地域高齢者の自主グループに「参加していない人」の食品摂取の多様性実態も明らかになって行くことが予想される。さらに，令和元年には高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版が発行され地域介入についても示されている。

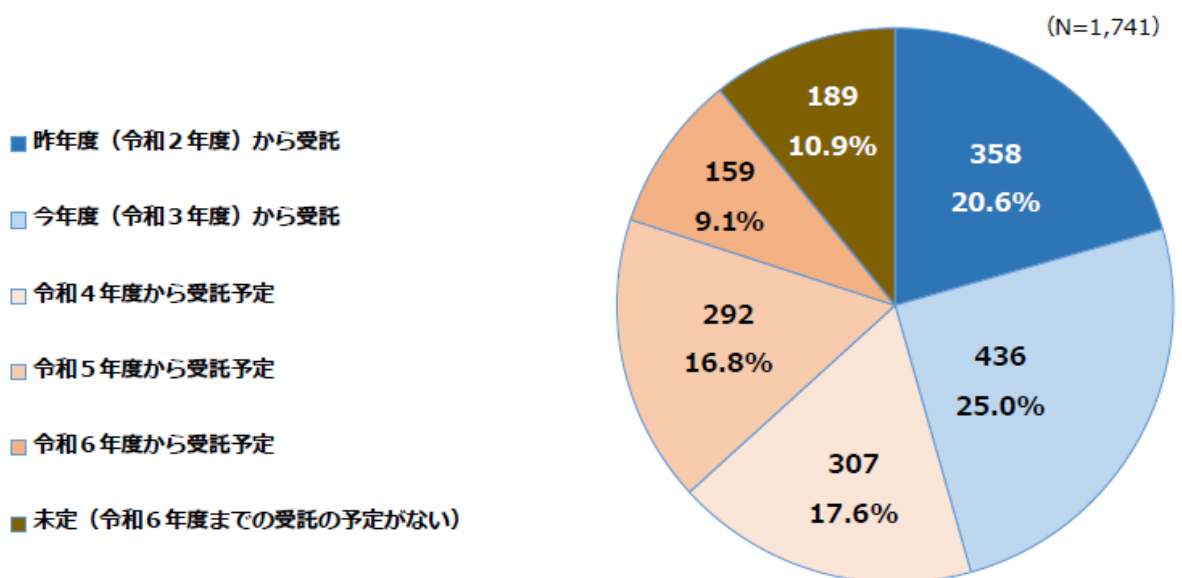
これらのことから，研究の方向性を次のように

見直した。特定健診・保健指導のプログラムは2008年から開始され10年以上経過するなかで，中高年までは生活習慣病の発症予防として肥満改善の意識・知識から食事を制限する傾向にある。しかし，高齢者に至ってはフレイル予防としてしっかり食べるよう勧めている。地域に住む元気高齢者がどの段階で食意識・行動をギアチェンジするのか，どのような知識・意識が食品の多様性と結びついているのかを明らかにすることは，効果的なフレイル予防の介入として重要と考える。

本研究ではフレイル予防のリスク要因として食品の多様性の低下に影響を与えている食意識，食知識，食行動が，過去の健康状態や体格への影響について明らかにする。

高齢者がどのような意識で食行動を重視し食生活を行っているかについてフォーカスインタビューにより質問紙項目を検討していく予定である。

研究目的，内容，分析方法を早急に再検討し，倫理委員会への審査依頼，調査の実施に向けて進めていく。



出典：令和3年度一体的実施実施状況調査（市町村票）

図1 厚生労働省 高齢者の保健事業のあり方検討ワーキンググループ第12回 資料1

参考文献

- 1) 熊谷修, 他. 日本公衆衛生雑誌 2003 : 50(12) ; 1117-1124 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連
- 2) 吉葉かおり, 他. 日本公衆衛生雑誌 2015 : 62(12) ; 707-718 埼玉県在住一人暮らし高齢者の食品摂取の多様性と食物アクセス
- 3) 村田加奈子, 他. 昭和学会誌 2021 : 81(5) ; 444-452 地域に住む高齢者のフレイルに関連する要因の検討 : 横断研究

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成 (B)「地域における高齢者の低栄養予防の取り組みについて」を受けたものです。