

かけがわ健活プロジェクト ～茶っ和健康測定～



柴本 勇¹⁾ 市川真²⁾ 名倉史恵³⁾ 前川 沙野佳³⁾ 鈴木真帆³⁾
 1) 聖隷クリストファー大学 2) 掛川東病院 3) 掛川市役所

茶っ和健康測定とは？

2021年度より、掛川市、聖隷クリストファー大学、掛川東病院、産学官共同フレイル調査プロジェクトを実施し、掛川市の特徴を分析した上で効果的な予防活動へとつなげていく活動を行っている。将来は市民が各地域でのリーダーの元互いに測定しフレイル予防・介護予防を目指している。

これまでの活動

2021・2022年度は、639名に「生活機能・運動機能・栄養状態・口腔機能・閉じこもり・認知機能・抑うつ状態」の各項目の量的評価を実施し、「抑うつ状態」が「活動度低下」を生じさせ、「口腔運動低下」と運動能力低下に至る順序性の実態が明らかとなった。2022年度は転倒リスクが高いことが明らかになった。

2023年度の活動

2023年度は、昨年度の結果を経時的に把握するため、同様の項目を実施し、年数と共に変化する項目の有無を明らかにすると同時に、掛川市施策や事業プログラムの検討を実施することを目標に活動を実施した。

対象者

2023年4月1日時点で掛川市が主催（一部、掛川市社会福祉協議会委託）する通いの場（がんばれ！筋ちゃん体操、スマイルステップ、かけがわ健康カレッジ、生きがいデイサービス）の参加者883名を対象とした。そのうち、同意書未提出者や調査日までに退会した者を除き、本プロジェクトの対象は659名とした。なお、本対象者は要介護認定を受けていない者とした。

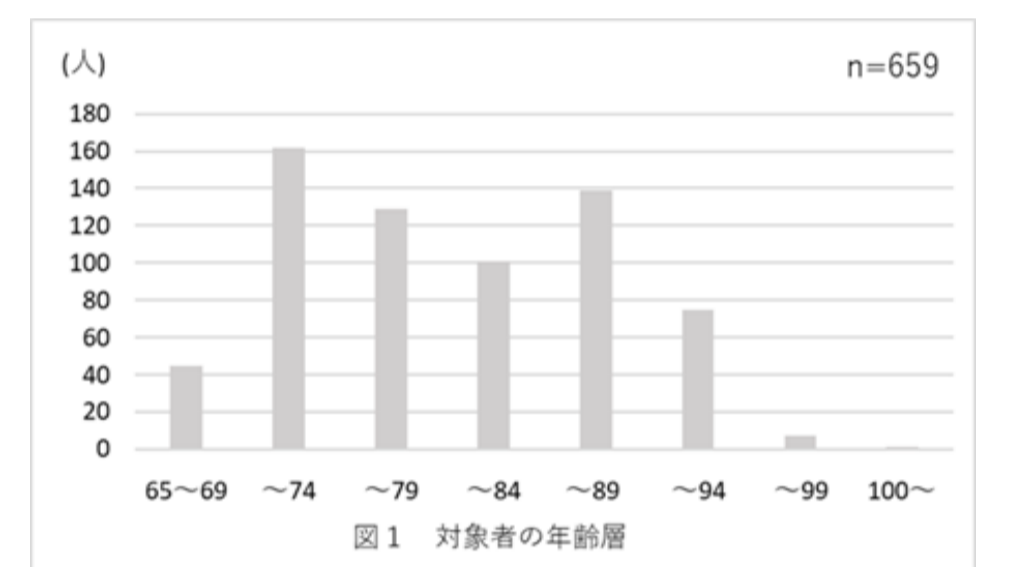


表1 対象者の基本情報

	人数	性別		年齢±SD
		男	女	
がんばれ！筋ちゃん体操	176	23	153	73.9±4.3
スマイルステップ	139	11	128	74.2±4.0
かけがわ健康カレッジ	24	7	17	77.3±6.2
生きがいデイサービス	277	6	271	86.7±4.2
その他（おでかけ講座等）	43	7	36	73.1±5.4
前期高齢者	207	21	186	71.3±2.3
後期高齢者	452	33	419	84.4±5.4
計	659	54	605	80.2±7.7

結果

表1 2023年度測定結果

Frailty check List	Early	Late	P-value
BMI(Score)	21.74±3.03	21.48±3.19	.249
LSA (score)	89.64±13.62	71.12±19.35	<.001
CS30	22.34± 6.34	15.18±5.90	<.001
One leg standing time(Sec.)	21.44±9.99	9.61±10.53	<.001
5m Walking time(Sec.)	2.64±1.92	4.03±2.19	<.001
Hand Grip(Kg)	24.08±5.49	18.77±6.07	<.001
Lower leg circumference(cm)	32.73±2.36	31.01±3.02	.311
MPT(Sec.)	17.473±6.72	13.94±5.94	<.001
Repetitive speech sound			
/pa/	31.33±3.33	27.64±4.62	<.001
/ta/	31.73±3.13	27.63±4.81	<.001
/ka/	30.84±3.26	27.03±4.67	<.001
K6(Score)	4.48±3.22	5.28±3.99	.043
10 Food Group Check(Score)	8.79±1.19	8.71±1.10	.573
Number of remaining teeth			
maxillary teeth	12.27±3.90	7.94±5.98	<.001
mandibular teeth	12.53±3.62	8.70±5.55	<.001

BMI: Body Mass Index, LSA: Life Space Area, CS30: 30-second chair stand test, MPT: Maximum Phonation Time, K6: The Kessler 6-Item Psychological Distress Scale

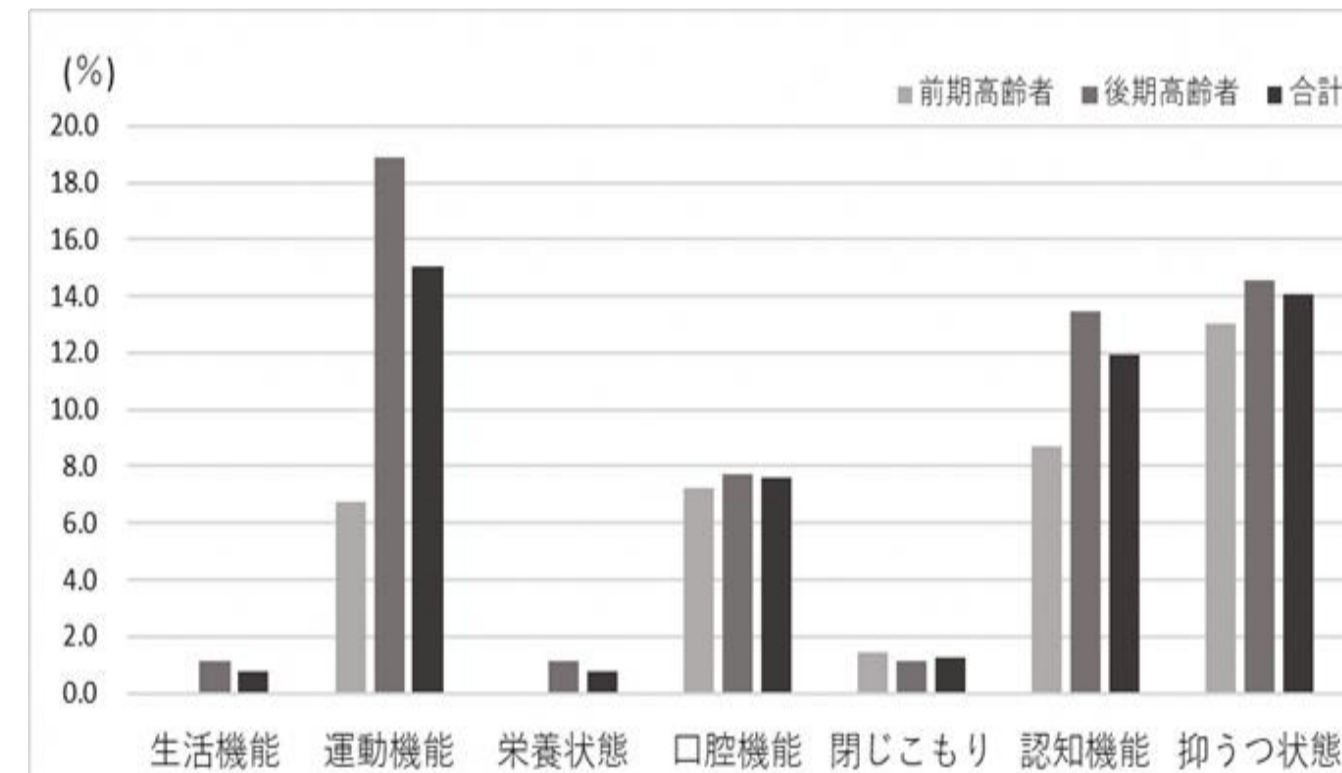


図1 基本チェックリストでの結果

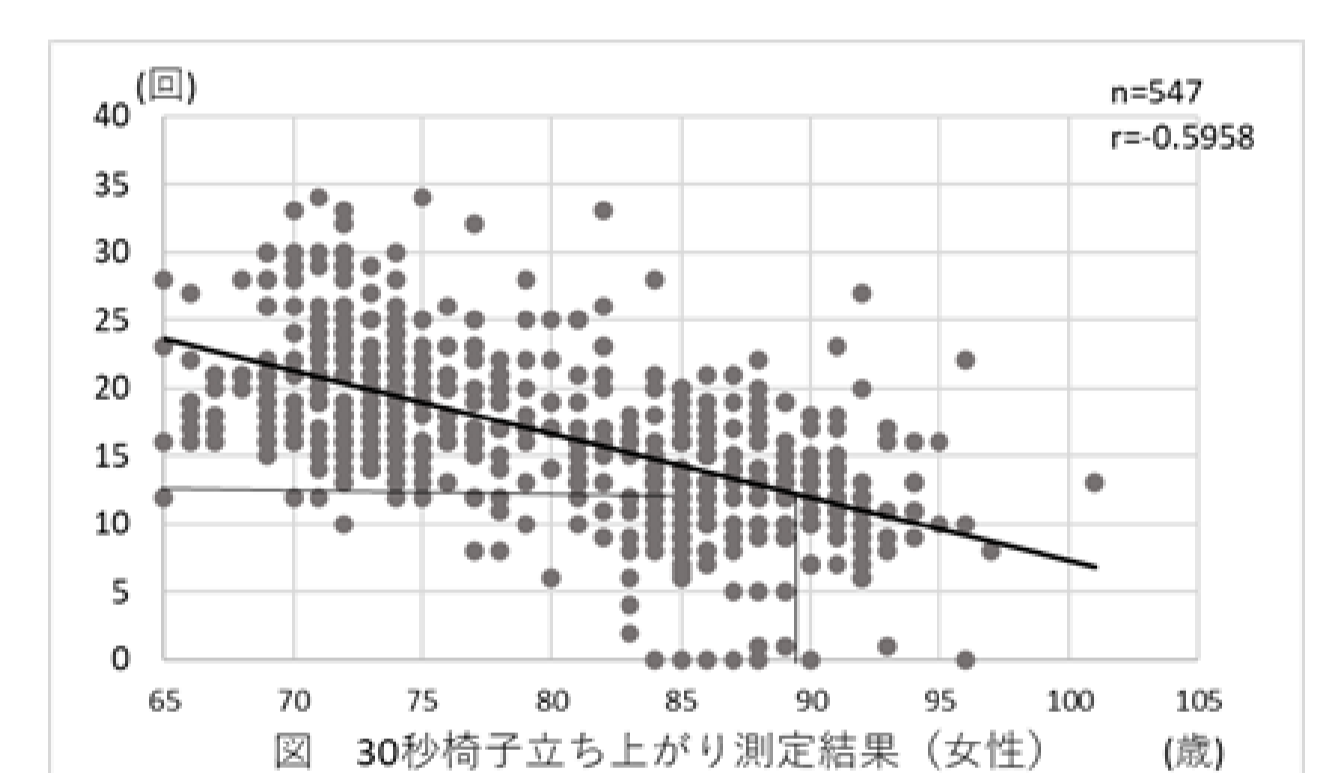


図 30秒椅子立ち上がり測定結果（女性）

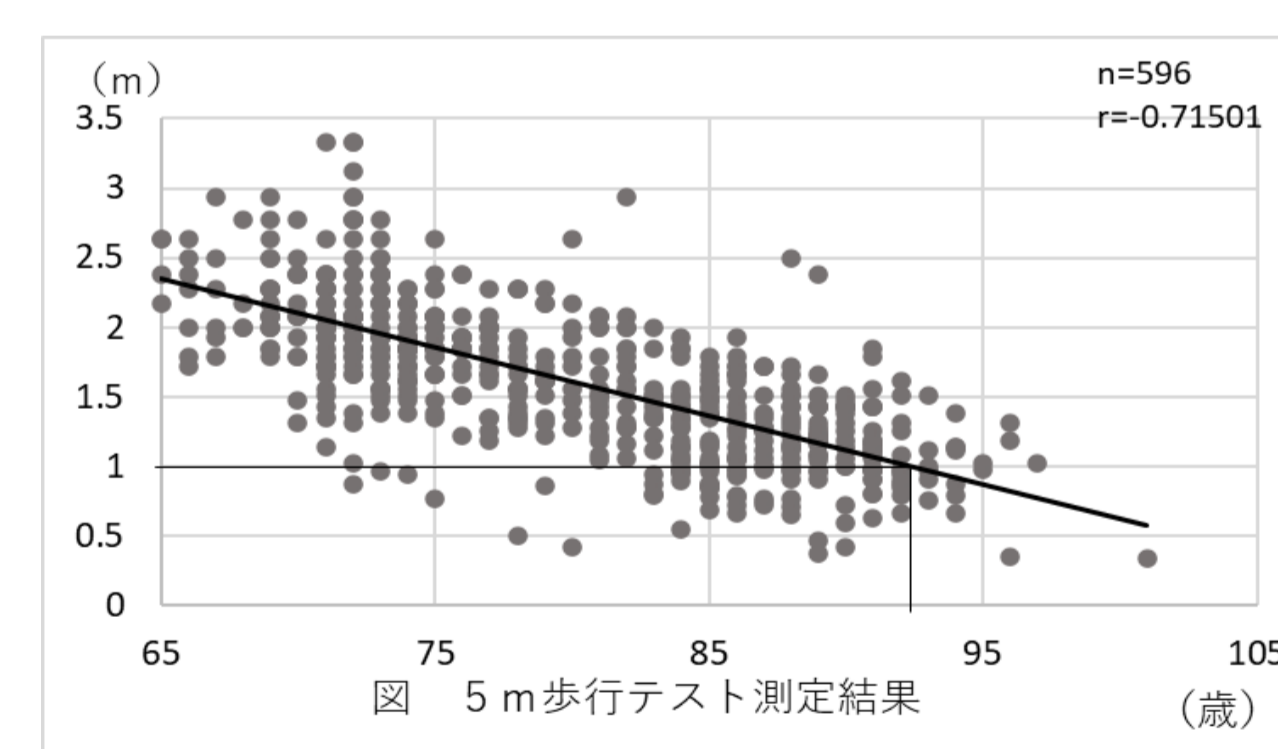


図 5m歩行テスト測定結果

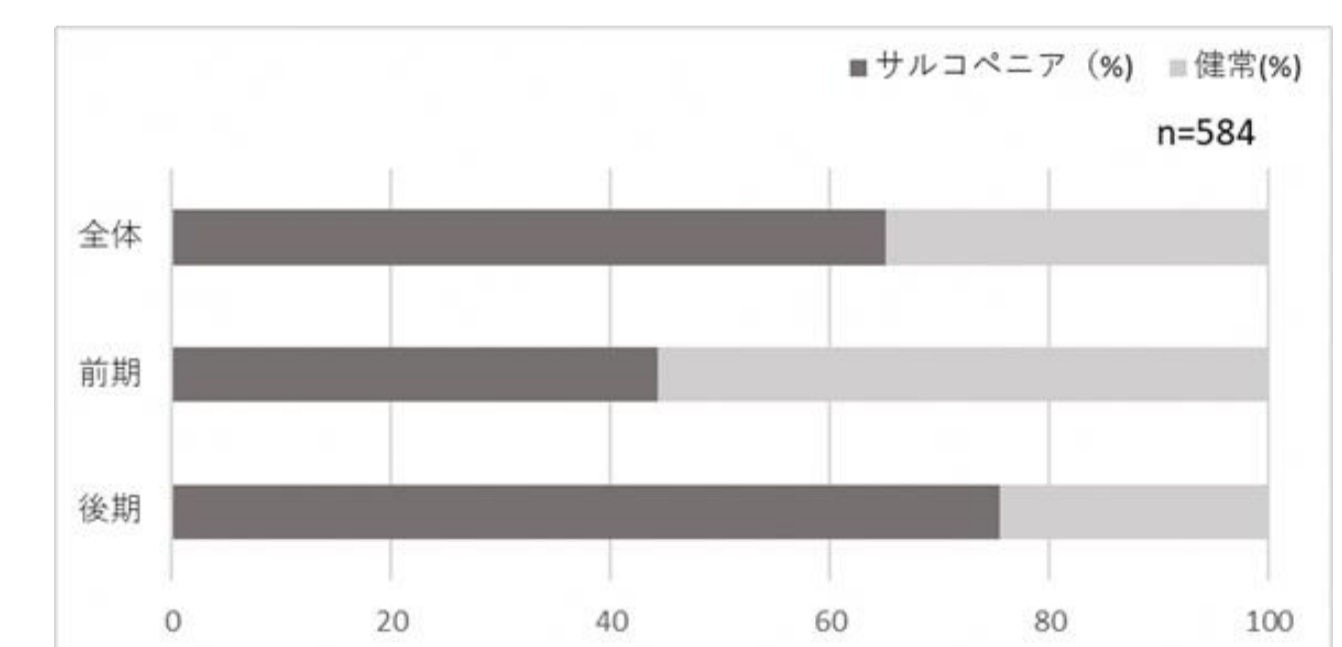


図 下腿周囲長

考察・まとめ

可逆性ある虚弱にどのような対策や対応を講じるかということが議論される時代となっている。各地方自治体においては種々特徴ある政策が議論され実行されている。その対策の中核は、フレイル状態から要介護状態への移行をいかに食い止めるかが重要な点である。

掛川市においては高齢化率が28.38%（2023.4.1時点）となっており、その割合は年々増加傾向にある。平均寿命が延伸し、高齢者が増加していくと要介護状態の人が増加するだけでなく、その前段階のフレイル高齢者の増加も予想される。フレイルになる前、なっている早期の段階で予防活動をしていくことが健康寿命を伸ばし、いつまでも生きがいをもって自立した生活を営むことができる住民を増やすことになると考えられる。

本結果から、抑うつ対策と同時に、普段から活動している機能は維持することがわかり、市の施策として転倒予防などの運動施策に加え口腔機能など多機能に対するサービス提供が重要であることがわかった。