

責任者：佐藤 公子
 共同者：馬林 幸枝、鈴木 睦、岩淵 梓（滝沢市地域包括支援センター）

▼事業の概要

コロナ禍において社会的交流が減少する中、滝沢市においては、介護予防教室の新規参加者が増えないことが課題として挙げられている。3年目となる本事業では、**参加者の意欲の向上と、今後も要介護状態にならずに住み慣れた地域で自分らしく生活を続けることができるよう働きかけていくことを目的に、フレイル予防に関する幅広い知識の普及啓発を行う教室を開催した。**

▼事業の内容

閉じこもり傾向にある高齢者、男性高齢者の参加および社会的交流が促進されるメニューで全4回開催した。会場まで交通手段がない参加者のため、滝沢市の送迎バスを用いた。

各事業において、岩手県立大学看護学部教員、滝沢市地域包括支援センター職員その他、岩手県立大学看護学部保健師養成課程学生、**地域住民サポーターの参加・協力**を得ながら事業を開催した。

事業の評価方法は、教室の1回目と4回目の健康測定の前後評価と、参加者アンケートとした。

▼事業の成果

	測定項目	初回 平均値	4回目 平均値
身体機能	身長(m)	1.55	1.56
	体重(kg)	57.18	58.21
	BMI	23.80	23.89
	上腕の周囲長(cm)	26.07	27.53
	ふくらはぎの周囲長(cm)	35.49	36.67
	握力(kg)	25.53	25.49
	片足立ち(秒)最大60秒	27.61	37.27
フレイルチェック(点)		4.44	3.61

	測定項目	初回 平均値	4回目 平均値	
口腔機能	RSST (回)	4.89	5.60	
	オーラルディアド コキネシス	パ(回)	31.83	32.67
		/秒	6.37	6.53
		タ(回)	30.50	32.13
		/秒	6.10	6.43
		カ(回)	28.94	30.47
		/秒	5.79	6.09
	咀嚼ガム(スコア)	7.38	8.20	
自分の歯数(本)	20.72	19.07		
オーラルフレイル(点)		3.83	3.22	
栄養状態評価質問票(点)		26.11	26.20	

表1. スケジュールと内容

	内容
1	家でもできる運動
	お口と体の健康チェック
2	家でもできる運動
	フレイル予防のカギ！噛む力、飲み込む力について
3	調理実習「しっかり食べてフレイル予防」
4	家でもできる運動
	お口と体の健康チェック

※講師：岩手県立大学看護学部教員、保健師養成課程学生、滝沢市地域包括支援センター保健師、看護師、滝沢市管理栄養士

表2. 参加者の概要

	参加者 (男性人数)	住民 サポーター	その他
1	18(5)	6	
2	16(5)	0	看護学生7人
3	17(4)	0	看護学生3人, 栄養実習生1人
4	15(6)	6	
計	66(20)	12	11



第2回講座 看護学生による健康教育



第3回講座 調理実習の様子

身体機能では、**片足立ち秒数の顕著な増加**が見られた。**フレイルチェックによる平均点数は減少**していた。
 口腔機能では、RSST、オーラルディアドコキネシス平均値は全項目増加した。**咀嚼ガムスコア、オーラルフレイル点数も改善**が見られた。

▼おわりに

前年度までの課題であった**男性高齢者の参加が全体の3割まで増え**、継続した参加勧奨の結果であると考えられた。

参加者全体として、身体機能、口腔機能の改善が見られたことから、受講をきっかけに、**食事や運動など、参加者が自身の生活改善に意識が向き、行動変容につながった**ことが示唆された。

事業に**地域住民サポーターの協力**を得ることで、**住民同士の交流が活発になり、継続参加の意欲が高められた**といえる。本事業は、高齢者の閉じこもり予防や社会的交流の促進をはかる意義があると考えられた。