

## TAMA フレイル予防プロジェクト 2021（令和3）年度 年間報告

## 1. 2021（令和3）年度 結果の概要（表-1・2、図-1～7）

- 2021（令和3）年4月～2022（令和4）年3月末まで実施した TFPP 測定会における 253名の参加者のうち、有効回答の得られた 251名について集計した。
- 測定参加者数および参加者の平均年齢、セカンドチェック該当率、包括フォロー対象者数（表-1）測定参加者数および参加者の平均年齢等について表-1に示した。
- 該当者が多かった質問項目は、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（56.6%、142名）」、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満（36.7%、92名）」「自分は、活力にあふれていると思いますか？（35.1%、88名）」であった（図-1～8）。また、セカンドチェックの対象者の割合は70.9%（178名）であった（表-1、図-3）。
- 地域包括支援センターのフォロー対象者（ファーストチェック8項目以上該当）は3.6%（9名）であった（表-2）。

## 2. 2020-2021年度と2019年度との比較

- ① 新型コロナウイルス感染症流行前（2019年度）と流行後（2020-2021年度）における、ファーストチェックの各質問項目における該当率の比較を図-8に、ファーストチェックの各領域における該当率の比較を図-9に、各年度におけるBMI（体格指数）の比較を図-10に示した。2019年度は526名（男性143名、女性383名、平均年齢76.7歳）、2020-2021年度は349名（男性97名、女性251名、未回答1名）平均年齢77.4歳）について集計した。
- ② 2020-2021年度は2019年度より「運動機能」の低下が認められ、この「運動機能」低下の要因は、「ペットボトルのふたを無理なく開けられますか？」「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満」「5m通常歩行の時間が基準値未満」の回答結果によるものといえる。
- ③ 2020-2021年度は2019年度より「社会参画（自治会、ボランティアなど、地域の人とのつながりがありますか？）」「心の状態（自分は、活力にあふれていると思いますか？）」の低下が認められた。外出機会の減少により人とのつながりが希薄になり、心身の活力低下につながっている可能性が考えられる。
- ④ 2020-2021年度は2019年度より「口腔機能」の低下が認められた。この低下の要因は、「お茶や汁物でむせることがありますか？」の回答結果によるものといえる。
- ⑤ 2020-2021年度は2019年度より「生活全般」（「ふだんご自分で健康だと思えますか？」の回答）の向上が認められている。これは、新型コロナウイルス感染症流行下での測定会であったため、比較的自身の健康に自信のある参加者、健康の維持増進に興味関心の高い参加者が多く集まったと考えることが出来る。
- ⑥ BMI（体格指数）については、大きな差異は認められず、図-9に示すように「栄養状態」も大きな差異は認められなかった。
- ⑦ 各質問項目およびセカンドチェック対象、包括フォロー対象のオッズ比（表-3）では、コロナ禍によ

る大きな差は認められていない。しかし、カイ二乗検定では「自治会、ボランティアなど、地域の人とのつながりがありますか」の質問項目で危険率 0.094 を示した。統計的な有意水準には至らなかったものの、少なからずコロナ禍による影響があったものと考えられる。

### 3.課題・改善点

#### ①コロナ禍でのTFPP測定会実施について

コロナ禍での測定会については、開催の有無や感染予防策も含めて事前に協議をしながら実施してきた。令和3年度も頃中での実施を余儀なくされたため、感染リスクを最小限にするために屋外となる公園での実施を計画した。実施回数は2回であったが、1回目の九頭龍公演では実施途中で降雨となる悪天候に見舞われた。2回目の永山南公園では幸いにも秋晴れの中での実施となった。計画時から天候によって参加者数に影響が出てくることは予想していたが、天候に恵まれた永山南公園の実施では想定を超える多くの参加があった(表-1)。背景には、ウォーキングや散歩、買い物等を目的に公園に来た方に向けてその場で参加を呼び掛けたことが影響したと考えられる。同様に、過去にも通りがかりの人に呼び掛ける方法でグリナード永山のショッピングフロアで測定会を実施したが、永山南公園の方が呼びかけによる参加率は高いと感じた。次年度はコロナ禍での対応としてだけでなく、より多くの市民が参加しやすいよう、参加の機会を増やす目的で公園での実施は継続していきたい。また、「何かのついで」に参加できる場所での測定会の実施を、公園に限らず提供していきたい。かかりつけ医、スーパー等の店頭での測定会周知など、外に出かけることが億劫な高齢者にもできるだけ参加を促すことが課題である。

#### ②新型コロナウイルス感染症流行によるフレイルへの影響と今後の対応

コロナ前とコロナ禍との各領域の該当率の違いから新型コロナウイルス感染症流行によるフレイルでの影響を考察すると、図-9 のとおり「生活全般」以外のすべての領域でコロナ禍での該当率が高くなっている。特に4%以上の該当率差があり、影響が大きかったといえる質問項目は、図-8より「④お茶や汁物でむせることがありますか?」「⑦自治体、ボランティアなど地域の人とのつながりがありますか?」「⑧自分は、活力にあふれていると思いますか?」「⑨ペットボトルのふたを無理なく開けられますか」「⑬5m 通常歩行の時間が基準値未満」である。これらの質問項目の影響が大きかった領域は口腔機能、社会参画、心の状態、運動機能、であった。また、セカンドチェックの該当者率も4.4%高くなっている。このことから新型コロナウイルス感染症流行によるフレイルへの影響は深刻と言える。来年度に向けて、これまでと同様の測定会をより広範囲に開催し、より多くの参加者を得ることになれば、今年度以上のフレイルの悪化やハイリスク高齢者の増加を示す結果が出ると予想している。ポピュレーションアプローチやインセンティブ提供としても、参加者一人一人に対してより具体的で継続的な取り組みを提供していく必要性を感じている。そのためには、ICT等を活用した過去のデータと比較可能なフィードバックシステムや取り組み方への豊富なコンテンツ提供が必要と言える。

表-1 各測定会場の参加人数、平均年齢、セカンドチェック該当率、フォロー対象者数

実施回	実施日	測定会場	参加人数(名)		平均年齢(歳)	セカンドチェック 該当率(%)	包括フォロー対 象者(名)
			男性	女性			
第1回	6/23	九頭龍公園	16	7	76.0	50.0	0
第2回	10/28	永山南公園	90(性別 未記入1)	29	77.0	72.4	5
				60			
第3回	11/20	唐木田菖蒲館	25	9	75.7	68.0	0
				16			
第4回	12/7	称名寺壇信徒会館(わわわサロン)	16	6	76.4	75.0	0
				10			
第5回	12/13	永山5-21集会所(サロン5-21)	15	5	74.6	53.3	0
				10			
第6回	12/15	ゆう桜ヶ丘	12	4	73.8	66.7	1
				8			
第7回	12/18	貝取こぶし館	12	4	75.0	83.0	0
				8			
第8回	1/22	愛宕かえで館	9	3	78.0	100.0	0
				6			
第9回	1/25	ひじり館	28	8	76.6	57.1	0
				20			
第10回	3/9	貝取こぶし館	11	3	78.5	81.8	0
				8			
第11回	3/16	総合福祉センター	20	7	75.7	90.0	3
				13			
全体			253(うち 有効回答 251)	85	76.3	70.9	9
				168			

図-1 2021年度測定参加者の年齢層

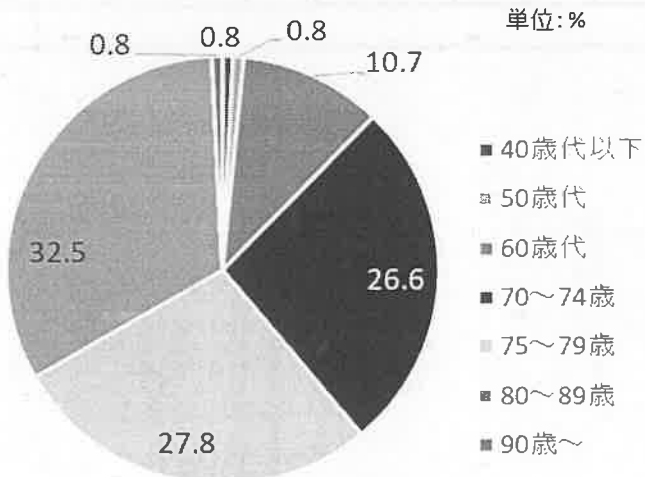


図-2 2021年度測定参加者のBMI

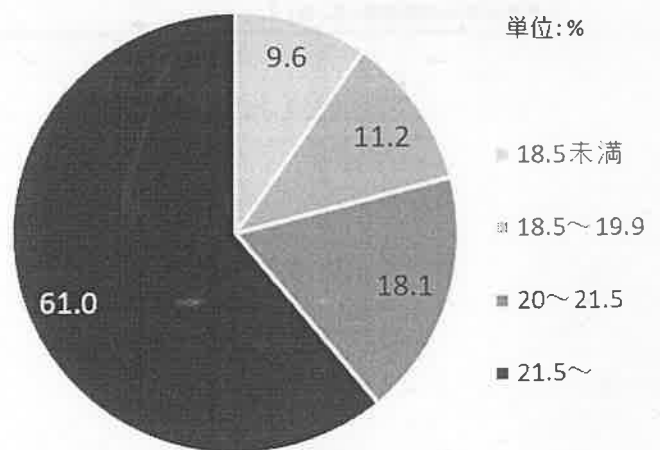


図-3 2021年度ファーストチェック該当率

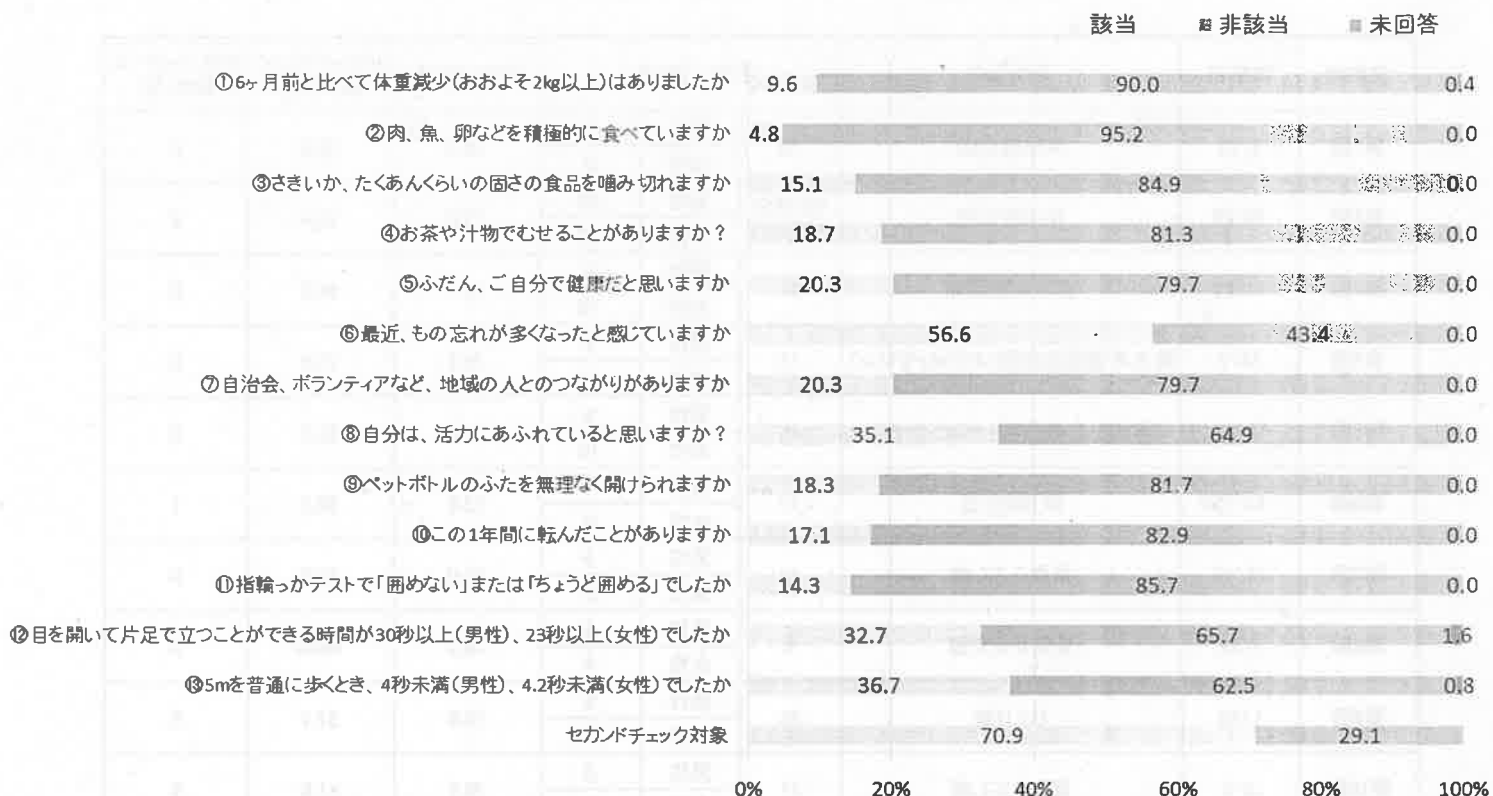


表-2 領域別集計結果

	ファーストチェック														チェックあり	
	生活全般		運動機能		栄養状態		口腔機能		社会参画		認知機能		心の状態		216	86.1
チェックありの者(名、%)	51	20.3	164	65.3	35	13.9	73	29.1	51	20.3	142	56.6	88	35.1	216	86.1
セカンドチェック該当者(名、%)															178	70.9

図-4 2021年度 開眼片足立ちテストの分布 (男性)

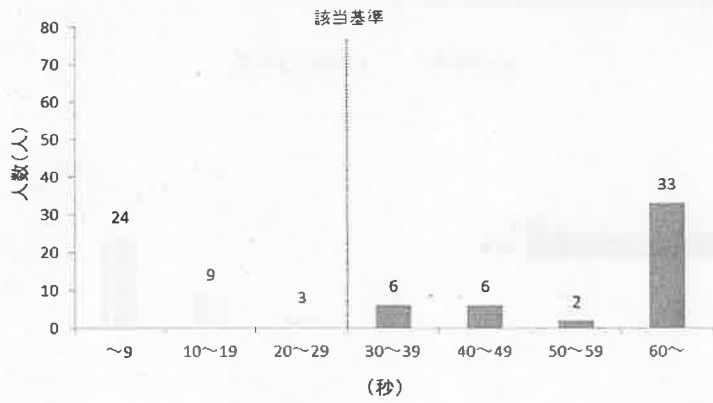


図-5 2021年度 開眼片足立ちテストの分布 (女性)

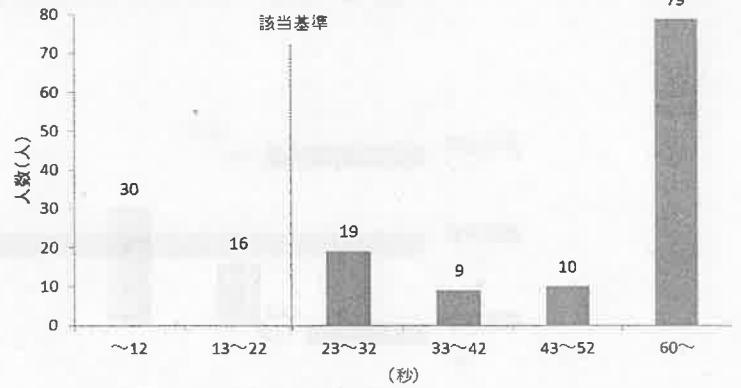


図-6 2021年度 5m通常歩行テストの分布 (男性)

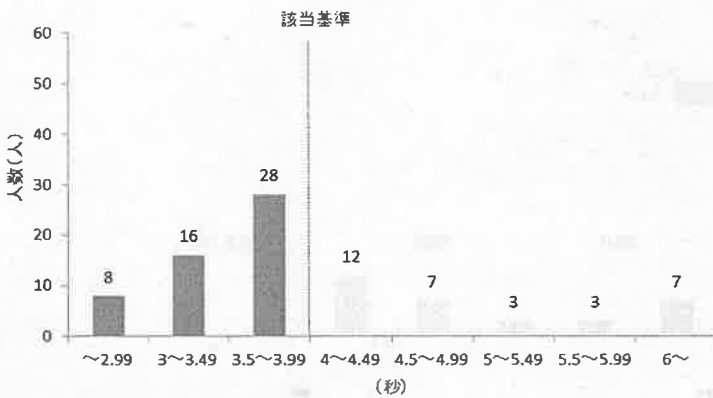


図-7 2021年度 5m通常歩行テストの分布 (女性)

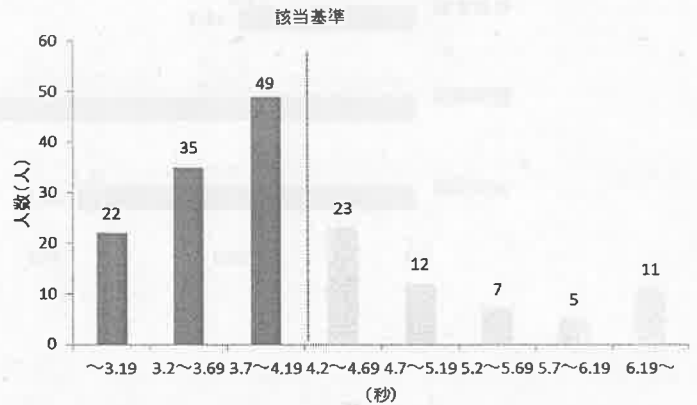


図-8 ファーストチェックの各質問項目における該当率の比較

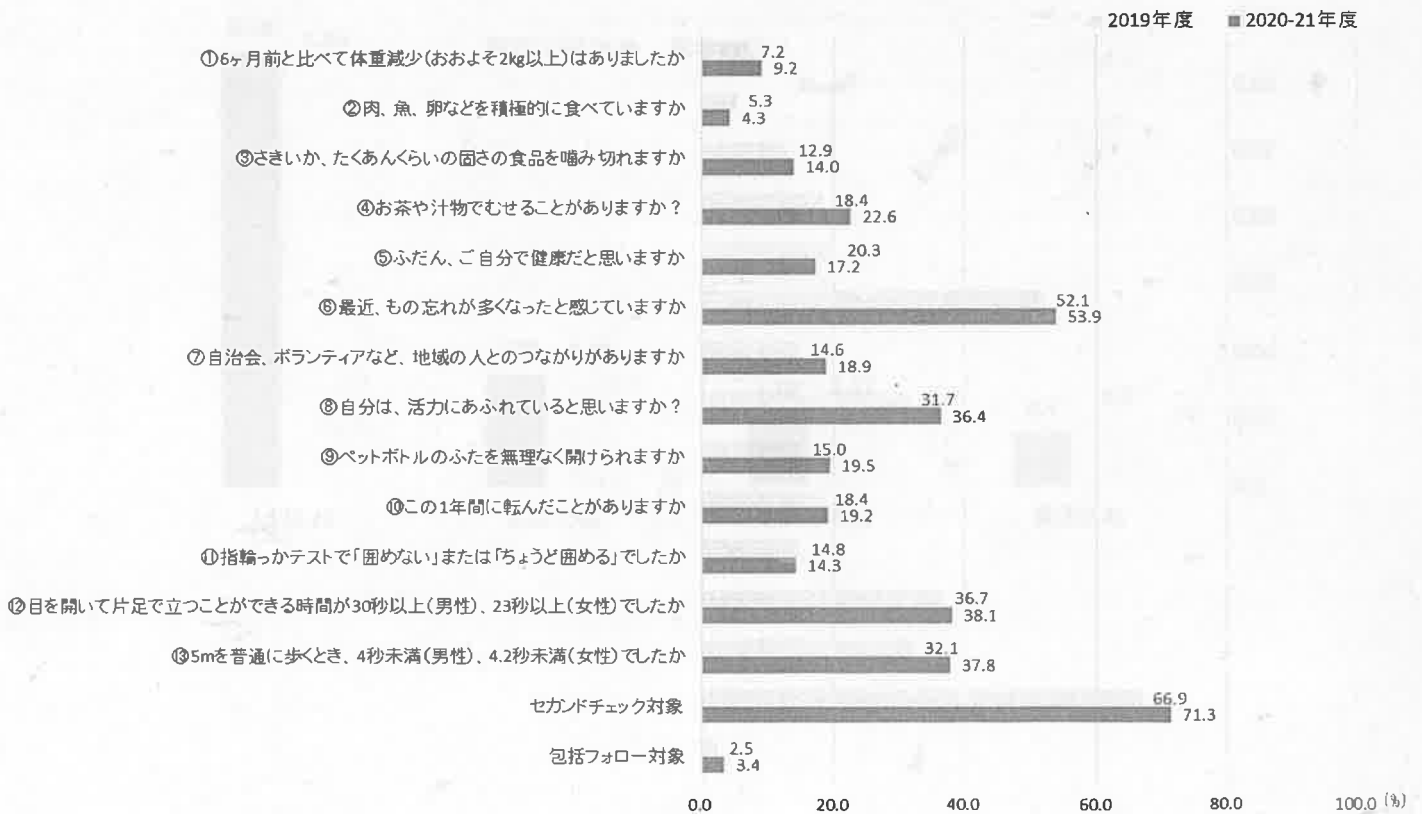


図-9 ファーストチェックの各領域における該当率の比較

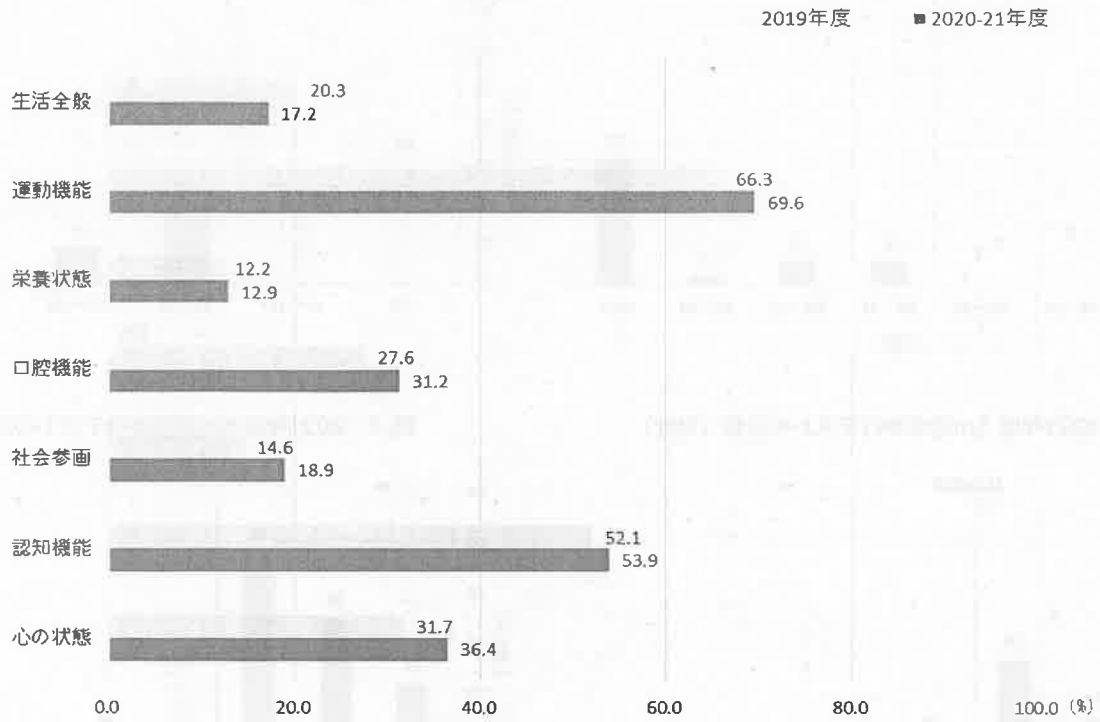


図-10 各年度におけるBMIの比較

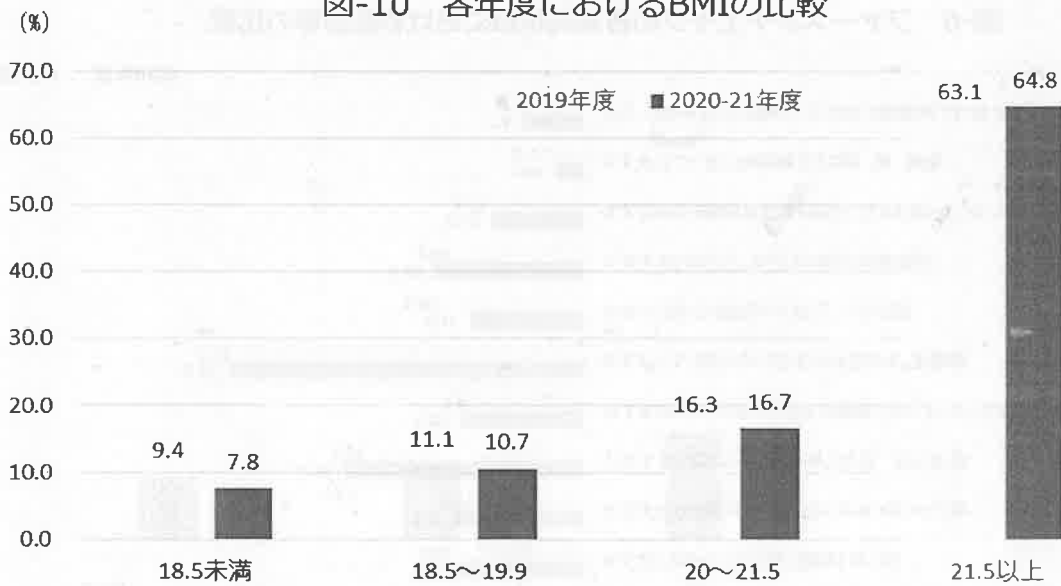


表-3 各質問項目におけるカイ二乗検定の危険率およびオッズ比

	回答	2021-20年度		2019年度		カイ二乗検定危険率	オッズ比
		n(人数)	%(割合)	n(人数)	%(割合)		
1.6ヶ月前と比べて体重減少(おおそ2kg以上)はありましたか	該当	32	9.2%	38	7.3%	0.305	1.29
	非該当	316		485			
2.肉、魚、卵などを積極的に食べていますか	該当	15	4.3%	28	5.3%	0.492	0.80
	非該当	334		498			
3.さきいか、たくあんくらいの固さの食品を噛み切れますか	該当	49	14.0%	68	12.9%	0.636	1.10
	非該当	300		458			
4.お茶や汁物でむせることがありますか?	該当	79	22.6%	97	18.4%	0.130	1.29
	非該当	270		429			
5.ふだん、ご自分で健康だと思えますか	該当	60	17.2%	107	20.3%	0.246	0.81
	非該当	289		419			
6.最近、もの忘れが多くなったと感じていますか	該当	188	53.9%	274	52.1%	0.606	1.07
	非該当	161		252			
7.自治会、ボランティアなど、地域の人のつながりがありますか	該当	66	18.9%	77	14.6%	0.094	1.36
	非該当	283		449			
8.自分は、活力にあふれていると思えますか?	該当	127	36.4%	167	31.7%	0.155	1.23
	非該当	222		359			
9.ペットボトルのふたを無理なく開けられますか	該当	68	19.5%	79	15.0%	0.276	1.22
	非該当	281		447			
10.この1年間に転んだことがありますか	該当	67	19.2%	97	18.4%	0.779	1.05
	非該当	282		429			
11.指輪つかテストで「囲めない」または「ちょうど囲める」でしたか	該当	50	14.3%	78	14.8%	0.837	0.96
	非該当	299		448			
12.目を開いて片足で立つことができる時間が30秒以上(男性)、23秒以上(女性)でしたか	該当	133	38.1%	193	36.7%	0.987	1.00
	非該当	209		304			
13.5mを普通に歩くとき、4秒未満(男性)、4.2秒未満(女性)でしたか	該当	132	37.8%	169	32.1%	0.137	1.24
	非該当	212		337			
セカンドチェック該当	該当	249	71.3%	352	66.9%	0.167	1.23
	非該当	100		174			
包括フォロー該当	該当	12	3.4%	13	2.5%	0.401	1.41
	非該当	337		513			