

1 フレイルの早期発見・気づき支援

(1) TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)

感染予防を徹底しコミセン等で TFPP を実施し、そのうち 2 回は公園を利用して屋外でも実施した。10 月には永山南公園・永山商店会通路を会場に、まるっと協議体委員の協力で会場の確保や景品提供など積極的に関与していただいた。

【表 1】令和 3 年度 TFPP 実施状況
(令和 4 年 2 月末現在)

回数	参加者数 (人)
9 回	223 人

(2) 地域介護予防教室における体力測定の実施

令和 3 年度は 15 ヶ所の教室で週 1 回の教室を実施。11,12 月には参加者を対象に体力測定を実施し 319 人が参加され、5 項目 (握力・開眼片足立ち・5m 歩行速度・TimedUp&Go・ファンクショナルリーチ・生活アンケート) の測定を実施した。

【表 2】参加者の測定結果平均値の 3 年間の推移

項目	令和元年	令和 2 年	令和 3 年
握力 (kg)	21.4	21.5 ↑	20.5 ↓
開眼片足立ち (秒)	37.9	37.1 ↓	33.1 ↓
5 m 通常歩行時間 (秒)	3.8	3.7 ↑	3.9 ↓
5 m 早足歩行時間 (秒)	2.7	2.8 ↓	2.9 ↓
TimedUp&Go (秒)	6.4	6.5 ↓	6.9 ↓
ファンクショナルリーチ (cm)	29.7	32.2 ↑	31.4 ↓

結果：全ての項目で平均値が低下 (悪化) し、転倒のリスクが上がった。昨年は悪化していなかった方が今年度は悪化し、コロナ禍で 2 年の経過の中で徐々に体力低下しているといえる。生活アンケートからは、交友目的の外出の減少、主観的健康観が低い方が増加した。

2 ハイリスク群の現状確認・フォローアップ

(1) 地域介護予防教室における長期欠席者の調査

対象：令和元年度の参加者 (実数) 1,020 人のうち、継続的に参加している 843 人のなかで、令和 2 年度に長期欠席者となっていた 302 人 (全体の 29.6%)

方法：長期欠席者 302 人を介護予防リーダーにヒアリング
介護保険の認定状況、地域包括支援センターの相談状況を確認

結果：【表 3】

心身の状態	人数	割合 (%)
心身機能維持・向上	92	30.5
心身機能低下疑い	79	26.2
状態悪化 (要介護認定)	39	12.9
死亡	19	6.3
転出・住民票あるが不在	34	11.3
不明	39	12.9
合計	302	100

（２）元気塾修了者の状況

対象：令和２年度に元気塾を修了した 69 名（実数）

方法：元気塾スタッフ及び地域包括支援センターによる状況確認

介護保険の認定状況地域包括支援センター相談状況の確認

結果：【表 4】修了時のつなぎ先（複数回答）

1	地域介護予防教室	36 人
2	サロン	7 人
3	ボランティア	5 人
4	民間スポーツクラブ	7 人
5	その他の地域活動	22 人
6	介護保険利用	6 人
7	つなぎ先なし	3 人
8	途中退所者	3 人



【表 5】令和 3 年 8~9 月元気塾・包括確認結果

	現在の状況	人数(%)
1	通いの場に参加あり	32 (46.4)
2	通いの場に参加なし	21 (30.4)
3	介護保険利用 or 予定	10 (14.5)
4	自費でデイサービス	2 (2.9)
5	入院	1 (1.5)
6	死亡	3 (4.3)
	合計	69 人 (100)

【表 6】69 名の介護保険利用等、現在の状況（詳細）

	認定切れ	事業対象者	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 3	要介護 5	小計
1 通いの場に参加あり	1	18	6	4	3	0	0	32
2 通いの場に参加なし	0	10	8	3	0	0	0	21
3 介護保険利用・予定	0	0	3	0	7	0	0	10
4 自費で DS	1	1	0	0	0	0	0	2
5 入院	0	0	0	0	0	1	0	1
6 死亡	0	2	0	0	0	0	1	3
合計	2	31	17	7	10	1	1	69

【表 7】【表 6】のうち、
要介護に至った 12 名の主な疾患

疾患名	人数	疾患名	人数
心疾患	1	認知症	5
脳血管疾患	1	糖尿病	3
整形外科疾患	1	パーキンソン病	1

3 調査結果について

- 令和元年度に地域介護予防教室に継続参加の 843 人のうち、令和 2 年度に長期欠席者は 302 人。長期欠席者のうち、心身機能の低下疑いまたは状態悪化の方は 118 人（39.1%）と 4 割近い。
- 令和 2 年度に元気塾を修了した 69 人のうち、現在も通いの場に参加している人は 32 人（46.4%）。通いの場に参加していない人は 21 人（30.4%）と 3 割近くいることが分かる。
- 介護保険制度を申請し、要介護認定を受けた 12 名では、要介護に至った主な疾患として、認知症が 5 名、糖尿病が 3 名と比較的多くみられた。

4 今後について

- 今後は定期的に教室参加者の状況を把握し、長期欠席になる前に早めに介護予防リーダーや元気塾スタッフからの声かけや市からの事業通知等を行い、一時的に通えなくなったとしても通いの場へ戻って来られるような働きかけも検討していく。
- 元気塾修了者については、修了翌年には状況把握を行い、状況に応じて地域の通いの場や通所介護サービス等につなぎ、状況が悪化する前に対応できる仕組みを構築していく。