

## 2020 年度版 TAMA フレイル予防プロジェクト 実施報告書（1～6 回）

### 1. TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）2020 年版の実施について

2018 年度および 2019 年度の参加者、延べ 1002 名の測定データの分析結果より、ファーストチェックとセカンドチェックの関係性として、相関が高いことに加えて、ファーストチェックの方がセカンドチェックの結果を反映しやすい特徴を見出すことができた。この結果を受けて 2020 年度からは「TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）2020 年版」を用いることとした（資料-1）。TFPP2020 年版は、従来使用していたパンフレットを簡素化したものであり、フレイルについての基本的知識、ファーストチェックと結果の評価、地域包括支援センターの案内を盛り込んでいる。

また、昨年度まではセカンドチェックの結果を以って地域包括支援センターのフォロー対象を判断していたが、TFPP2020 年版からはファーストチェックの該当数 8 項目以上を地域包括支援センターのフォロー対象とする新しい基準を設けた。

### 2. 結果の概要

○91 名の参加者のうち有効回答の得られた 90 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。COVID-19 の感染拡大により測定会の実施は 8 月以降となった。また、感染予防のため参加者数を制限せざるを得ないため、一会場当たりの参加者数も昨年度までより少数となっている。

○該当者が多かった質問項目は、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満（52.2%、47 名）」、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（47.8%、43 名）」、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（41.1%、37 名）」であった（図-1～8）。

○領域別の集計（表-2）では、運動機能（82.2%、74 名）、認知機能（47.8%、43 名）、心の健康状態（40.0%、36 名）の項目に該当する者が多かった。

○セカンドチェックの対象者は 66 名（73.3%）であった（表-2、図-3）。

○地域包括支援センターのフォロー対象者（8 項目以上該当）は 3.3%（3 名）であった（表-2）。

○因子分析では「3.さきいか、たくあんくらいの固さの食品を食べられますか？」「4.お茶や汁物でむせることがありますか？」「8.自分は、活力にあふれていると思いますか？」の因子得点が高く、口腔機能と心の健康状態がファーストチェックの結果に影響を与えていると考えられた（図-8）。

○前年度とのファーストチェックの各質問項目における該当率（図-9）では、「お茶や汁物でむせることがありますか」、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満」で前年度よりも高い該当率を示したが、「ふだん、ご自分で健康だと思えますか」は前年度よりも該当率が低いことが示された。

○前年度との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）では、運動機能において前年度よりも高い該当率となった。

### 3. 結果の考察：2019-2020 の比較

- ① 2020 年は 2019 年より「運動機能」の低下（表-4）が認められ、この「運動機能」低下の要因は、「片足立ち」の低下（表-5）によるものといえる。
- ② 2020 年は 2019 年より「生活全般」の向上（表-4）が認められた。この「生活全般」（「ふだんご自分で健康だと思いますか？」の回答）の向上は、COVID-19 感染拡大状況の中での測定会であったため、積極的志向をもつ参加者が多く集まったと考えることが出来る。
- ③ 「口腔機能」の変化は認められなかったが、口腔機能を示す 2 項目の内、「お茶や汁物でむせることがありますか」の 1 項目では、2020 年は 2019 年より顕著に低下（表-5：質問 4）している。

外出自粛の影響により日常的な会話やおしゃべりが少なくなったことが影響していないか？今後さらなる検討が必要といえる。

- ④ 年度全体の比較は、2020 年 90 名と 2019 年 529 名との参加数比較となった。2020 年は 2019 年より、有意に低下（表-3）している。2020 年測定会を実施した 2 地区（諏訪・愛宕）での年度比較を行い差は認められなかったが、2 地域どちらも平均 3.5（項目）のチェックがあり、2019 年度の平均 2.7（項目）と比べると約 1 項目のチェックが増えていることがわかる。これらのことから、本年度は前年度と比べフレイル状態が悪化したといえる。
- ⑤ 2019 年参加者 592 名の中で、2020 年にも参加したのは 5 名であった。この 2 年間の同一参加者 5 名の比較（図-11, 表-6）を行ったところ、「5m 歩行」において、2020 年の記録に有意な低下(0.37 秒)が認められた。5 名の比較ではあるが、COVID-19 による影響といえるのか？今後、注視していく。

### 4. 測定会以外の実施項目について

#### ①印刷物の配布

TFPP2020 年版では内容を簡素化し、従来パンフレットの後半部分（運動機能改善、口腔機能改善等の実践編）を割愛しているため、測定後のフォローにつなげることが難しい。TFPP が測定会だけに終始することの無いよう、ファーストチェックで該当した項目（運動機能、口腔機能、認知機能、栄養機能など）の機能改善や実践についての印刷物を配布することとした。

#### ②感染予防対策

COVID-19 の感染予防対策として、測定参加者の人数制限や予約票の配布、ソーシャルディスタンスに配慮した会場設営、測定会場の換気、測定スタッフおよび参加者の検温・手指消毒・マスク等の着用、測定に使用する機材・椅子、机等の使用前後の消毒を行った。

また、国土舘大学のスタッフは教職員のみとし、定期的に抗体検査を行った。さらに測定参加者には「新型コロナウイルス感染リスクに対する同意書」に署名の上、測定会に参加していただいた（資料-5）。

#### ③動画作成

COVID-19 の感染予防対策の一環として、従来の測定会で実施していた全体説明（フレイルとは何か、ファーストチェックの質問項目や記入の仕方）、ワンポイントアドバイスの動画を作成し、一部の測定会場で使用を試みた。