

TAMA フレイル予防プロジェクト 2022（令和4）年度 年間報告

1. 2022（令和4）年度 結果の概要（表-1～2、図-1～7）

- 2022（令和4）年4月～2023（令和5）年1月末まで実施した TFPP 測定会における 693 名の参加者のうち、有効回答の得られた 691 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？（49.3%、341 名）」、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（46.2%、319 名）」、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満（38.5%、266 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 76.3%（523 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 3.3%（23 名）であった（表-2）。
- 会場規模別および地域包括支援センターの担当地域ごとのファーストチェックの該当率について表-3、表-4、および図-9、図-10 に示した。

2. 2020-2022 年度と 2019 年度との比較（全体）（表-7、図 10～12）

- ① 新型コロナウイルス感染症流行前（2019 年度）と流行後（2020-2022 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-10 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-11 に、各年度における BMI（体格指数）の比較を図-12 に示した。また、ファーストチェックの質問項目等におけるカイ二乗検定の危険率およびオッズ比について表-7 に示した。2019 年度は 529 名（男性 144 名、女性 385 名、平均年齢 76.7 歳）、2020-2022 年度は 1040 名（男性 268 名、女性 771 名、未回答 1 名）平均年齢 78.7 歳）について集計した。
- ② **2020-2022 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？」「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 **2020-2022 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**。これは昨年度の結果と同様であるが、外出機会の減少により人とのつながりが希薄になり、心身の活力が低下したものと考えられる。
- ④ **2020-2022 年度は 2019 年度より「口腔機能」の低下が認められた**。
- ⑤ **2020-2022 年度は 2019 年度より「生活全般」（「ふだんご自分で健康だと思いますか？」の回答）の低下が認められている**。昨年度の結果（2020-2021 年度と 2019 年度の比較）では、この質問項目では向上が認められていたため、今年度の参加者の回答が結果に寄与していると考えられる。
- ⑥ BMI（体格指数）については、差異はほとんど認められず、図-11 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 各質問項目のカイ二乗検定（表-7）では、「お茶や汁物でむせることがありますか」「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」「ペットボトルのふたを無理なく開けられますか」「5m 通常歩行の時間が基準値未満」で有意差が認められた。また、「運動機能」「口腔機能」「セカンドチェック該当率」でも有意差が認められた。

3. 2020-2022 年度と 2019 年度との比較（同一参加者）（表-7、図-13）

- ① 新型コロナウイルス感染症流行前後、双方の測定会に参加した 77 名（男性 17 名、女性 60 名）について、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-13 に示した。また、ファーストチェックの質問項目等におけるカイ二乗検定の危険率およびオッズ比について表-7 に示した。
- ② カイ二乗検定ではいずれも有意差は認められなかったものの、「お茶や汁物でむせることがありますか?」「開眼片足立ちの時間が基準値未満」「5m 通常歩行の時間が基準値未満」で該当率の上昇幅が大きく、セカンドチェックの該当率も上昇していた。

4. 同一参加者（リピーター）の参加状況とリピーター要因の検討（表-8、図-14）

- ① 2020-2022 年度（5 年間）までのデータ数は 2250 件、うちリピーター数は 328 人、一回だけの参加数 1834 人、参加者の総数は 2162 人となった。リピーターは複数回参加するので、参加者数よりデータ数は多くなる。リピーター率は参加総数に対して 14.9%、リピーターの平均リピーター回数は 2.2 回という結果であった。
- ② 2018 年～2022 年の同一参加者（リピーター）のファーストチェック数（図-14）は、一回参加者より有意にチェック回数が少ないことから、最初に参加した時にファーストチェックの該当数が少ない者がリピーターとなっている。その後、2 回目以降のリピーター途中のファーストチェック該当数では、有意に回数が増えている。このことから、リピーター要因として、最初の測定でファーストチェック該当数の少ない者が、その後の生活の中で自ら何らかのフレイル要因の増加を感じ、再度測定会に参加したことが理由と考えられる。

5. 結果の考察および課題・改善点

○2022 年度もコロナ禍での測定会実施となり、実施場所や人数制限、感染予防対策など体制を整えながら実施した。表-1 のとおり、感染リスク対策と多くの地域の方々が参加できるよう屋外での大規模会場として初夏頃に落合南公園、秋頃に永山南公園の 2 回、屋内では長寿を祝う会での 1 回の計 3 回実施した。落合南公園での実施は晴天であったが日差しが強く、参加者数は想定人数よりも集まらなかった。昨年に引き続き実施した永山南公園は、秋晴れではあったが風が強く 2 回目ということもあり、前年の半分程度にとどまった。長寿を祝う会では想定以上の多くの方の参加があった。そして、地域介護予防教室での実施、コミュニティーセンターやサロンなど 26 か所で実施した。セカンドチェックの対象者の割合は 76.3%、包括フォロー対象者は 3.3%、参加者の平均年齢も 79.4 歳と虚弱化・高齢化していることがわかる。

ファーストチェックの領域別該当率（表-2）やファーストチェック該当率（図-3）からも、運動機能、認知機能、口腔機能、セカンドチェックの該当者が多く、徐々に虚弱から要介護状態に近づいていることが結果としてわかる。2022 年は変異ウィルスの流行による外出の自粛から家に引きこもり、社会とのつ

ながりの希薄によるものと考察できる。

表-5 からは 2020 年に COVID-19 の感染者が確認されてから 2022 年までの 3 年間のコロナ禍でのセカンドチェック該当率や包括フォロー対象該当率を鑑みた結果、2019 年のコロナ前よりも高くなっていることが分かる。また、コロナ前とコロナ禍における 3 年間の比較においても、運動機能、口腔機能、心の状態の該当率が高くなっている。(図-10、図-11)

表-7 からは運動機能、口腔機能の有意差が認められたことから、これらの機能低下の危険性が高かったことがわかる。「自分は活力にあふれていると思いますか？」の項目では、統計的検定からは有意差は認められなかったものの、図-13 からは心の状態の低下（自分は活力にあふれていると思いますか）が結果として認められる。このようなことからコロナ禍による運動量の低下や社会とのつながり（参画）の減少が健康二次被害として顕著に表れてきていると考察できる。

表-3 や図-8 の会場規模別のファーストチェックの該当率からは、規模の違いによる差がある項目と差がない項目があり、差がある項目は、各地域別の細やかな指導が必要であり、差がない項目は、地域全体の目標を作ること、結果の全体的な底上げが見込めると考える。つまり最高値とおおよその中央値から右側に突出した項目について、より細かな指導をすることが改善点であり課題であると考えられる。

意欲を高めるためにフレイル予防に対する個々の健康意識の底上げ、質の高い健康で自分らしい生活ができるように、日々の食事や運動の取り組みなどを生活チェックシートなどでの記録、ICT などが苦手な高齢者向けのフレイル予防のための専門情報誌やニューズペーパー等の短期間での発行、モチベーションを維持してもらえりる取り組みや提供が必要であると考えられる。来年度も引き続き感染対策を実施しながら、引きこもりがちな高齢者が「誰でも気軽にいつでも参加できるような測定会会場」での実施、開催についての告知をさらに分かりやすくすることも課題である。

○本事業は 5 年間で 2250 件のデータ、2162 名の参加者となった。今後、多摩市内の 65 歳以上人口の何割程度を目標に参加者数を増やしていくのか、ある程度の目標設定が必要であると考えられる。コロナ禍によるフレイル要因の増加は顕著であり、ある意味予想通りの結果ともいえるが、今後どのようにしてより一層のフレイル改善につなげていくのか？という次のステップへの取り組み方やアクションプランが必要といえる。フレイルの状況変化を探る上でもリピーターの経時的な評価は重要であり、今回の報告からリピート要因を数点見つけることが出来た。より多くの市民が参加できることと合わせて、リピート率を増やし、結果をフィードバックするシステムづくりとリンクさせたフレイル改善のための段階的なアクションプランが必要になってきているといえる。