

TAMA フレイル予防プロジェクト 2024（令和 6）年度 実施報告

1. 2024（令和 6）年度 結果の概要（表-1～2、図-1～5）

- 2024（令和 6）年 4 月～2025（令和 7）年 1 月末まで実施した TFPP 測定会への参加者 382 名について集計した。なお、2024（令和 6）年 4 月～8 月末まではファーストチェックのみを実施し、2024（令和 6）年 9 月～2025（令和 7）年 1 月末まではセカンドチェックまで実施した。
- 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。
- ファーストチェックで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？（49.5%、189 名）」、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（41.6%、159 名）」、「自分は、活力にあふれていると思いますか（37.4%、143 名）」であった。また、セカンドチェックの対象者の割合は 76.2%（291 名）であった（図-4）。
- 2024（令和 6）年 9 月～2025（令和 7）年 1 月末まで実施した測定会のセカンドチェックで該当者が多かった質問項目は、「転倒に対する不安は大きいですか（36.2%、96 名）」、「階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか（31.9%、86 名）」、「口の渇きが気になりますか（31.7%、77 名）」であった。
- 地域包括支援センターのフォロー対象者は 62 名であった（表-2）。ただし、2024（令和 6）年 4 月～8 月末までと、2024（令和 6）年 9 月～2025（令和 7）年 1 月末までは判断基準が異なることに注意する必要がある。

2. 2019～2024 年度ファーストチェックの推移（図 6、7）

- ① 2019～2024 年度の 65 歳以上参加者についてファーストチェックの結果を年度ごとに集計し比較した。
- ② 各年度のファーストチェック平均該当数について分散分析を行ったところ有意差が認められた（ $p<0.01$ ）ため、t 検定を用いて年度ごとに平均該当数の比較を行った。2019 年度と 2022 年度（ $p<0.001$ ）、2022 年度と 2023 年度（ $p<0.01$ ）、2019 年度と 2024 年度（ $p<0.01$ ）でそれぞれ平均該当数に有意な差が認められた。2022 年度、2024 年度はセカンドチェックの該当率も 76%以上を示していた。

3. 2024 年度初参加者とリピーター参加者との比較（図-8、9）

- ① 2024 年度に初めて測定会に参加した者（初回参加者、213 名）と、過去に参加経験のある者（リピーター、146 名）とでファーストチェックの結果について比較を行った。
- ② 「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満」「5m 通常歩行の速度が基準値未満」で特に該当率の差が大きく、セカンドチェックの該当率も初参加者の方がリピーターよりも 10%近く高かった。また、平均該当数では初参加者の方がリピーターよりも有意に該当数が多かった（ $p<0.05$ ）。

4. 複数参加経験者における、初回参加時とリピート参加時との比較 (図-10、11)

- ① 2019～2024年度の測定会に複数参加経験のある者 346名について、初回参加時（初回）と、直近参加時（リピート回）とでファーストチェックの結果について比較を行った。
- ② 「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満」「5m 通常歩行の速度が基準値未満」では初回よりもリピート回の該当率が上回っていたが、「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」「この1年間に転んだことがありますか」のように、初回参加時よりも改善が見られた項目もあった。
- ③ 初回参加時の結果に基づき、ファーストチェック該当数が0～1個（太鼓判）の者、2～6個の者、7～10個の者、の3グループに分類し、初回とリピート回の平均該当数を比較した。0～1個（太鼓判）の者ではリピート回の方が有意に平均該当数が増えていたが（ $p<0.001$ ）、7～10個の者では平均該当数は有意に減少していた（ $p<0.001$ ）。

5. 結果の考察および課題・改善点

ファーストチェックの結果の特徴として、これまで同様に本年度も「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（49.5%、189名）」と「5m 通常歩行の時間が基準値未満（41.6%、159名）」との2項目の該当率が高い。また、本年度より詳細にリピーターの分析を実施したが、初回よりリピート回において「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満」と「5m 通常歩行の速度が基準値未満」との2項目、いわゆる運動機能の低下が認められている。リピーター参加者らが健康意識の高いグループと考えれば、日常的な健康に向けた取組がされていたとしても運動機能は他より早くに機能低下するものと考えられる。また、初回参加した後に運動機能低下への不安を感じてリピートしたとも考えることができる。いずれにおいても、フレイル予防への取組や改善に関わる第一主成分は「運動機能」と考えることができる。本年度までの結果をベースに、来年度に向けて①初参加者数の増加、男性参加者数を増やすこと②リピーターの増加、結果やポイントのフィードバックの機会をつくること③歩行やバランス機能向上を目的とした運動や体操、スポーツ活動へのアプローチや団体との連携の3点を課題・改善とする。