

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研 究 テーマ	静岡県における地域在住高齢者のフレイルの実態とフレイル予防活動の効果				
研究組織	代 表 者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子
	研究分担者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	加藤 京里
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	成瀬 早苗
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	堀 芽久美
		所属・職名	看護学部・助教	氏名	三沢 萌伽
		所属・職名	浜松医科大学医学部・教授	氏名	永谷 幸子
	発 表 者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子

講演題目
静岡県における地域在住高齢者のフレイルの実態とフレイル予防活動の効果
研究の目的、成果及び今後の展望
【目的】本研究は、静岡県民の健康寿命延伸のため、静岡県在住高齢者のフレイルの実態とフレイル予防活動の効果を明らかにすることを目的とした。 【成果】 2024年8月21日に静岡県立大学小鹿キャンパスで静岡県内の住民を対象にフレイル予防の健康教育講座を開催した。参加者は35人（男性7人、女性28人）であった。昨年度の継続参加者は13人であった。平均年齢は、77歳であり、50歳代1人、60歳代4人、70歳代17人、80歳代13人、最高年齢は88歳、最年少59歳であった。欠損を除いた33人分を分析の対象とした。 フレイル予防の講義を行った後、フレイルチェックを実施した。 参加者の握力の平均値は、男性29.5kg、女性20.0kgで、握力の最小値は、男性は23.3kg、女性は1.3kgであった。フレイルの診断基準であるJ-CHSの基準値（男性<28 kg、女性<18 kg）未満だったのは、男性1人、女性9人の10人であった。歩行速度の平均値は、男性は1.53m/s、女性は1.52m/sで、歩行速度が低下している者（1.0 m/s未満の者）はいなかった。その他、下腿周囲長の平均値は、男性は37cm、女性は34.2cmであった。下腿周囲長は、男性は34cm以下、女性は33cm以下がサルコペニアの診断の基準の中で用いられている。この基準値以下の者は、男性は1人、女性は11人存在した。骨密度の骨梁面積率の平均値は、男性平均26.3%、女性24.8%であり、33中16人が5段階評価の5（少ない）という評価であった。 参加者の中に身体的フレイルと判断される者はいなかったが、個別の項目を確認すると、男女ともに身体的フレイルの徴候を示す者が多く存在しており、骨折などのリスクが高いことが確認できた。この結果から、一見不自由なく生活している地域住民に対して積極的なフレイル予防教育を継続して行っていく必要があると強く考えた。 参加者にアンケートをとったところ、講座に対する満足度は高く、今後も継続的な開催を希望する者が多かった。今後も、フレイル予防の講義と測定会を継続することで、静岡県民の健康寿命の延伸に貢献できると考えた。このような健康講座に参加し、自分自身の身体的フレイルの実態を確認することは参加高齢者にとっても、フレイルへの意識づけになると考える。