

シリーズ『フレイル』介護予防に直結！ 基礎から学び**確実な支援**につなげよう 社会的フレイル編 研修会報告

第4回

この研修会は、フレイルの基礎知識を正しく学び「アセスメントや早期支援に活かす」「予防について適切な助言や指導を提供できる」「予防・対策を取り入れたケアプラン作成ができる」ことを目的として、昨年度よりシリーズで開催しています。シリーズ4回目の今回は『**社会的フレイル編**』として、社会とのつながり、人と人との交流の重要性について学び、多職種44名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2023年12月12日(火) 14時~15時30分

【テーマ】

人生100年時代のライフデザインについて

うちだ はやと
内田 勇人 氏

兵庫県立大学 本部 理事 兼 副学長
兵庫県立大学 環境人間学部 教授



主な内容

1. 健康とは
2. 日本人はなぜ長寿なのか？
3. 健康長寿者はどんなひと？
4. フレイルとは
5. 社会参加の具体例
6. 歩いてリハビリ
7. ストレスが問題

内容の紹介

- フレイルは、早期発見することで、健康な状態に戻ることができる（可逆性）
- フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会とのつながり」が重要になる
- 高齢期は、肥満や過栄養よりも痩せや低栄養の方が問題 → 痩せている人ほど要介護になりやすい
- フレイルの高齢者では、1日の歩数が5,000歩を超えると、死亡リスクが大きく減少
- 社会参加の具体例
個人活動：図書館の利用、公民館の文化活動
通いの場：いきいき百歳体操、介護支援ボランティア（あんしんサポーター）
世代間交流：小学校や地域との連携 など
- 衰弱はあなどれない
→ 「年をとったのだから仕方がない」と放置しておく、さらに重い要介護状態に進んでしまう
- 健康づくりのポイントは、中年期と高齢期で異なる → 高齢期のターゲットは「虚弱（フレイル）」
- フレイルの評価
臨床的評価：J-CHS 基準
公衆衛生的評価：基本チェックリストや介護予防チェックリスト（CL15）

参加者の皆さまからの声をご紹介します (アンケートより一部抜粋)

- 普段からの介護予防事業でも社会的フレイルからの影響が大きいことを伝え広め、高齢者の社会参加を促していけるように支援したい。
- 社会的参加が重要であることが分かったため、介入時は意識的にアプローチしようと思った。
- 社会的なつながりが必要だと学べたので、どうすれば社会参加してもらえるかを念頭にフレイル予防に繋げることができそうです。
- 対象者の方へフレイルの内容説明をし、自らフレイルに該当していると気付いていただき、一緒に対応方法を考えることができました。