

地域高齢者の「通いの場」での「兵庫県版フレイル予防・改善プログラム」の活用

兵庫県

県民が生涯にわたって健康で暮らすためには、働き盛り世代のメタボリックシンドローム対策に加えて、高齢期のフレイル予防・改善対策（以下「フレイル予防」という。）に取り組むことが重要です。フレイルには低栄養が関連しており、平成28（2016）年度時点で兵庫県の低栄養傾向（BMI ≤ 20kg/m²）の高齢者の割合は21.7%と、全国値（17.9%）と比較して高い状況です。

そのため、兵庫県では、「フレイル予防の3ヶ条」として、①体重減少に要注意、②しっかりかめるお口をつくる、③1日3回、3つの皿をそろえて食べるを柱とし、兵庫県医師会、歯科医師会、栄養士会、歯科衛生士会等の関係団体や配食事業者、市町介護予防部局と協働で、「兵庫県版フレイル予防・改善プログラム」を作成しました。

このプログラムでは、通いの場やサロンなど高齢者が集う場におけるフレイル予防・改善プログラムの実践メニューとして、フレイル予防教室「はじめて編」、「ちょこっと編」、「しっかり編」及び「個別相談編」の4パターンの例を示しています。その中で、高齢者が自らフレイル予防に取り組めるよう、①栄養と口腔についてクイズ形式で解説する動画の活用、②地域高齢者が集まり交流する通いの場において、配食事業者を活用したフレイル予防・改善食の会食と管理栄養士、歯科衛生士による栄養・健康教育の実施、③フレイルが疑われた場合の医療・介護サービスへの連絡体制の構築等の事業を実施しています。

これまで、市町における地域高齢者の通いの場では、健康体操など身体機能の向上を目的とした取組が中心でしたが、令和2（2020）年3月時点の調査では、県内全41市町のうち32市町が本プログラムを活用して、フレイル予防教室を実施しており、6市町が活用に向けて検討中という結果でした。

活用事例として、^{すもとし}洲本市では、市内15か所の通いの場において、適切に栄養管理された配食弁当を教材に栄養状態の改善や口腔機能の向上に一体的に取り組むための「はじめて編」を実施しました。また、「フレイル予防のための自己点検表」（以下「自己点検表」という。）を用い、アセスメント

した結果、訪問指導や適切な医療サービスにつながった事例もありました。さらに、ショッピングセンターなどの生活拠点の場においても、自己点検表を用いて自分のフレイル状態をチェックするなど、日常的に健康づくりを意識できる魅力的な取組に拡充されました。

令和元（2019）年度は、県内全域でより効果的なフレイル予防対策を推進するため、本プログラムの活用研修の実施や先進事例の共有に加えて、オーラルフレイル¹予防の体制整備に向けても検討を進めました。



「兵庫県版フレイル予防・改善プログラム」の流れ

1 老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程