いこまいか教室フレイルアンケート調査結果報告

１　調査目的

住民主体により実施している介護予防教室「いこまいか教室」の参加者に「後期高齢者の質問票」やその他の質問項目などフレイルに関するアンケート調査を行うことで、参加者の生活や健康状態、教室に参加してからの健康意識、生活の変化等の実態を把握し、今後の教室運営に生かすことを目的とする。

２　対象者

「いこまいか教室」２２教室に参加する約５００名　（回収４２４名分）

地区	西枇杷島	新川	清洲	春日	合計
回答者数	１８人	１５４人	１７３人	７９人	４２４人

３　調査方法

令和３年１２月１日から令和３年１２月２３日の間に「いこまいか教室」の体力測定と同時アンケート形式で調査を実施した。

４　結果と考察

⑴　年齢構成

年齢	６４歳以下	６５～６９歳	７０～７９歳	８０～８９歳	９０歳以上	合計
人数	４人	１３人	２３１人	１６５人	１１人	４２４人
割合	０．９４％	３．１％	５４．５％	３８．９％	２．６％	１００％

全体の年齢構成は７０代が５４．５％、８０代が３８．９％となり、合計９３．４％と全体の約９割を占めた。平均は７８．０歳。６４歳以下は４名で０．９％、９０代は１１名で２．６％であった。また、最年長者は９６歳であった。

⑵　男女比

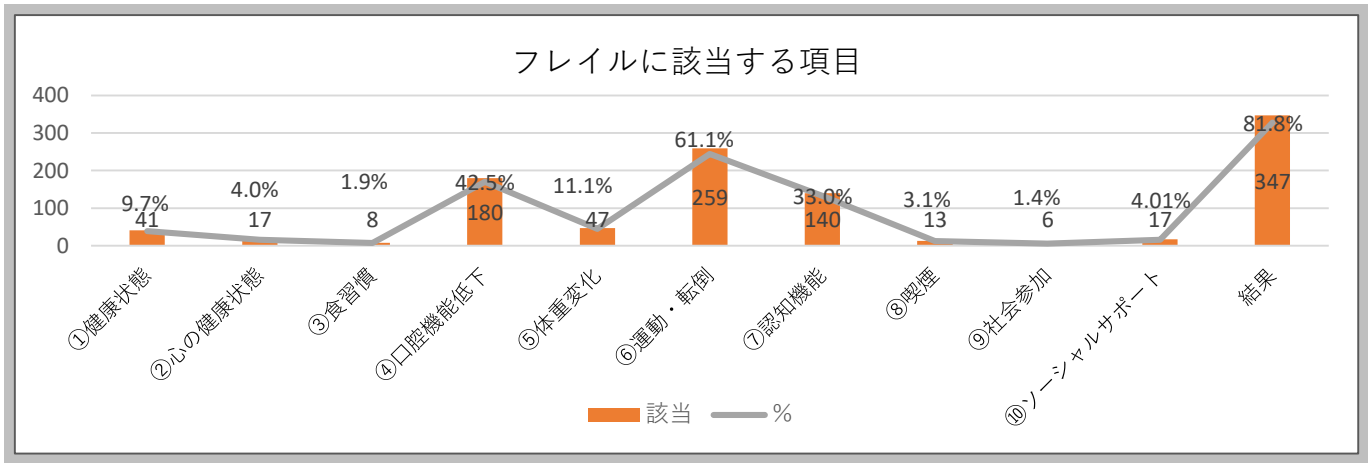
男性７８名（１８．４％）、女性３４６名（８１．６％）と女性が約８割を占めた。また、平均年齢については、男性７６．６歳、女性７８．７歳と女性が２歳高かった。

⑶　フレイルの恐れがある項目

「後期高齢者の質問票」から、全体の８１．８％(３４７名)がフレイルの恐れがある項目に該当した。(図１)各項目別にみると、「運動・転倒」が６１．１％(２５９名)と一番高く、続いて「口腔機能」の４２．５％(１８０名)、「認知機能」３３．０％(１４０名)であった。 反対に低い割合であったものは「社会参加」１．４％(６名)、「食習慣」１．９％(８名)、「喫煙」３．１％(１３名)、ソーシャルサポート４．０％(１７名)、「心の健康」４．０％(１７名)であった。

資料2－1

図１　アンケート調査結果



⑷　前回調査（令和元年度）との比較

今回の調査の結果と、前回（令和元年度）の「基本チェックリスト」を用いた調査と比較してみると、「運動・転倒」のリスクに該当する方が３倍、「口腔機能」のリスクに該当する方が２倍となった。

国保のレセプトデータ（参考１）の外来受診の第３位が筋骨格系及び結合組織の疾患となっており、女性は男性の２．９倍のリスクがある。運動、転倒と密接に関係しておりリスクの軽減は介護予防に重要である。

教室では、下半身の強化やバランスに力を入れて取り組んでいる。

「口腔機能」には４２．５％の方が該当した。口腔機能の低下は全身のフレイル・サルコペニアや要介護リスクにつながる恐れがある。

オーラルフレイル防止のために、教室では「口腔体操」「唾液腺マッサージ」「パタカラ」などを積極的に実施している。

「認知機能」には３３．０％の方が該当し前回の結果と同等であった。認知機能の低下は、要介護に繋がりやすい項目である。

教室では、毎回の活動でコグニサイズを実施し認知症予防に取り組んでいる。

参考１　**２０１９年度地域医療・介護評価指標調査**

レセプトデータから重要疾患を抽出

＜外来＞６５歳以上でのレセプト総点数上位３

	区分	男性（割合）	女性（割合）	男女差特徴
1	循環器系の疾患	４５．２％	５４．８％	
2	内分泌、栄養及び代謝疾患	４３．６％	５６．４％	
3	筋骨格系及び結合組織の疾患	２５．５％	７４．５％	女性２．９倍（対男性）

⑸　要介護認定者数

調査対象者のうちで要介護認定者又は事業対象者は、全体の３１名（７．３％）であり２年前の調査と同等であった。

区分別では「事業対象者」は１名（０．２％）、「要支援１」は２１名（５．０％）、「要支援２」は４名、（５．０％）「要介護１」は３名（０．７％）、「要介護２」は１名（０．２６％）、「要介護３」は１名（０．２％）であった。

要介護度については参加者の多くは「要支援」であったが、「要介護」の方にとっても住み慣れた地域で行う介護予防教室の重要性がある。

参考２　**２０１９年度地域医療・介護評価指標調査**

要支援の重度化率

＜期間　２０１８年５月×２０１９年５月＞

調査実施年月		２０１９年５月			
２０１８年５月	介護認定区分	要支援１	要支援２	要介護１．２	要介護３～５
	要支援１	６１．６％	**７．８％**	**１１．７％**	**４．２％**
	要支援２	５．３％	６４．８％	**１４．１％**	**４．６％**

・　要支援１の２３．７％が重度化１５．９％は要介護

・　要支援２の１８．７％が要介護

⑹　地域の通いの場への参加状況

【設問】いこまいか教室以外の通いの場へ参加していますか。

	男性	女性	合計
参加している	３９．７％	５４．４％	５１．６％
参加していない	６０．３％	４５．６％	４８．４％

いこまいか教室以外の通いの場の参加については、男性は３９．７％、女性は５４．４％であり女性の参加率が高かった。

⑺　「認知症相談窓口」の認知度

【設問】認知症の相談窓口について知っていますか。

	いこまいか教室参加者	清須市高齢者福祉計画 第８期介護保険事業計画アンケート
知っている	４２．７％	２６．７％

相談窓口について知っているかの設問では、いこまいか教室参加者は、４２．７％、一般市民を対象としたアンケートでは２６．７％であり、いこまいか教室参加者の認知度が高かった。

５　まとめ

今回アンケートを実施した結果、次の事項を把握することができた。

① 教室参加者の約８割が何らかのフレイルの恐れがある項目に該当した。

⇒　項目別で見ると、「運動・転倒」「口腔機能」「認知機能」が高い割合であり、これは前回の調査の結果とほぼ同様であった。これらの項目に関しては、前回調査から各教室の講師により強化して取り組んでいる。また、休講中であっても講師が作成した啓発チラシを使用して、参加者の６割が継続的に運動できたとの回答から、運動習慣が身についてきている。

② 教室が貴重な外出の機会や地域とのつながりに重要な役目を果たしている。

⇒　いこまいか教室以外の通いの場については、男性で約４割、女性は約５割以上が参加していた。つまり男性の約６割、女性の約５割が他の通いの場へ出かける機会が無いといえるため、いこまいか教室が社会参加に繋がる重要な通いの場となっている。

資料2－2

③認知症についての関心が高い。

⇒　相談窓口の認知度、認知症サポーターの認知度が、いこまいか教室の参加者は高いことがわかった。参加者の関心が高いことや定期的な健康教育や啓発活動の結果となった。

いこまいか教室の参加者に継続的に介入していくことで、フレイルに該当する項目が多い方や要支援・要介護状態にある方については、持続的で効果のある支援を実施することができる。また、複数の通いの場に通っている方には、教室の運営や、活躍できる場を紹介するなど、地域における役割を果たすことで、自身のフレイル予防につなげることができる。

今後も住み慣れた地域での生活を望む高齢者にとって、いこまいか教室は地域とのつながりや生活支援の一助として重要な場所となっている。

《参考３》

フレイルアンケート調査項目

番号	類型名	質　　問	回　　答
1	①健康状態	あなたの健康状態はいかがですか	1．よい　2．まあよい 3．ふつう　4．あまりよくない 5．よくない
2	②心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	1．満足　2．やや満足 3．やや不満　4．不満
3	③食習慣	１日３食きちんと食べていますか	1．はい　2.いいえ
4	④口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	1．はい　2.いいえ
5		お茶や汁物等でむせることがありますか	1．はい　2.いいえ
6		歯磨き（入れ歯の手入れ）を毎日していますか	1．はい　2.いいえ
7	⑤体重変化	６カ月間で２～３Kg 以上の体重減少がありましたか	1．はい　2.いいえ
8	⑥運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1．はい　2.いいえ
9		この１年間に転んだことはありますか	1．はい　2.いいえ
10		ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか	1．はい　2.いいえ
11	⑦認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	1．はい　2.いいえ
12		今日が何月何日か分からない時がありますか	1．はい　2.いいえ
13		以前はあった関心や興味が失われた	1．はい　2.いいえ
14		ささいなことで怒りっぽくなった	1．はい　2.いいえ
15	⑧喫煙	あなたはたばこを吸いますか	1．吸っている　2．吸っていない 3．やめた
16	⑨社会参加	週に１回以上は外出していますか	1．はい　2.いいえ
17		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1．はい　2.いいえ
18	⑩ｿｰｼｬﾙｻﾎﾟｰﾄ	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	1．はい　2.いいえ