

特集

〈事例〉

フレイル予防事業の継続で センターの「健康づくり」を支援

公益財団法人
いきいき埼玉

(埼玉県)

公益財団法人いきいき埼玉（埼玉県SC連合）では、平成30年度からフレイル予防サポーター養成研修等のフレイル予防事業を開始。県内センターの活動を積極的に支援し、令和5年度は27センターがフレイル予防教室等の活動を展開。最近では研究機関と連携し、教室への参加が食品摂取の多様性や運動機能向上に効果があることを示すなど、より活発に取り組んでいる。

フレイル予防が全国的な関心を集めている。加齢により心身の活力が低下した状態を意味するフレイルは、健康と要介護の中間の状態を指す。足腰が弱くなる身体的

フレイルや認知機能が低下する精神・心理的フレイル、社会とのつながりが薄くなる社会的フレイルなど、多面的な要素があり、多くの人が健康な状態からフレイルを経て要介護状態に陥る。

フレイル予防の取り組み経緯

フレイル予防には食事（栄養）、運動、社会参加の三位一体の活動が必要であるが、埼玉県内のシルバー人材センターの活動を積極的に支援しているのが公益財団法人

いきいき埼玉（埼玉県SC連合／以下、連合）だ。

連合は、県内のセンターを対象にフレイル予防サポーター養成研修（以下、サポーター養成研修）や体力測定を行う測定員養成研修等を実施し、そこを巣立ったサポーターたちが各センターでフレイル予防教室等を開催。令和5年度には、県内の59センター中、27センターがフレイル予防事業を展開している。

そのきっかけは平成28年度に連合が実施した「家事援助研修」だった。「高齢期の健康管理のポイントと健康長寿のまちづくり」をテーマとして、講師の地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

研究所（以下、東京都健康長寿医療センター研究所）の新開省二副所長（当時。現・女子栄養大学教授）がフレイル予防について紹介した。これを契機に、平成29年度に東京都健康長寿医療センター研究所の協力によるコーディネーター養成講座（3日間）を開催。34人が参加し、2日間の講習の後、3日目は視察・実践研修を行った。

連合の就業促進担当専門員の藤倉とし枝さんは、「長瀬町SCのミニデイサービスと皆野町SCのふれあい広場の2か所に行き、それぞれの役割分担を決め、実践形式で発表をしました。参加者の評判も良く、参加した加須市SCが埼玉県の補助事業に応募・採択され、

この年の秋にサポーター養成研修を開催しています。一般市民も対象ですが、修了後、参加した一般市民のうち15人がセンターへ入会するという効果も生んでいます」と語る。翌年の平成30年度には同じく研修に参加した上尾市SCも埼玉県の補助事業に応募。サポーター養成研修を2回開催し、1回目には10人の一般参加者が修了後にセンターへ入会している。

フレイル予防事業の開始

平成30年度には連合としてフレイル予防事業を本格的にスタートさせた。その背景としては、県内のセンター会員の平均年齢の上昇や会員数減少、会員の入会動機として「健康維持・増進」の割合が最も高いことなどが挙げられる。フレイル予防の推進による健康寿命の延伸や介護費用の削減、地域のフレイル予防ステーションとして確立することで「フレイル予防教室の講師」という新たな職種の

拡大も期待された。

まず、連合では、県内4ブロックで東京都健康長寿医療センター研究所の研究員を講師に、サポーター養成研修（3日間）、フォローアップ研修（2日間）、測定員養成研修（2日間）を実施。各センターのフレイル予防教室の担い手の養成に乗り出した。

サポーター養成研修では、フレイル予防に取り組む必要性やフレイル予防教室の実施に向けた知識を学び、併せて指南書をベースに模擬講師となって実践・体験型研修を実施。

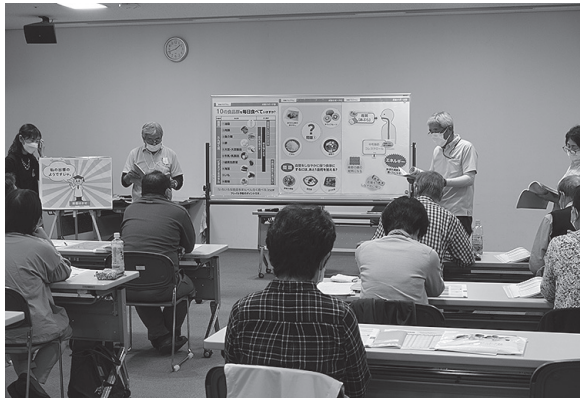
フォローアップ研修では、講師としてフレイル予防教室を実施していくための疑問点や問題点について参加者で話し合うとともに、フレイル予防事業の事業計画・実施に向け、運営方法についての検討を行う。

測定員養成研修では、フレイルを見極めるために、ストップウォッチなど機材を使った体力測定な

どの測定方法を習得する。

平成30年度はサポーター養成研修に役職員や会員129人、フォローアップ研修に117人、測定員養成研修に102人が参加した。藤倉さんは「研修後、認定を受ければ会員の誰もがサポーターになれるというのが大きな特色です。指南書のせりふを読めば内容をきちんと伝えられるように書いてあ

ります。会員の中には研修の場では分かっているが家に帰ると忘れてしまう人もいます。そのため、フレイル予防体操DVDをお渡しし、家でも練習できるようにしています」と話す。また、センターには、実際にフレイル予防教室で使う測定グッズのほか、説明に使用する紙芝居用の小道具などのグッズも配布している。



フレイル予防サポーター養成研修における、フレイル予防サポーター養成研修における様子（写真下）の様子



栄養プログラム（写真上）や運動プログラム

測定員養成研修では、正しい測定をするためステップブウォッチの使い方も練習する(写真上)。写真下は、「安全就業のためのステップテスト」を行う様子



研修の統合と事例研究会

令和元年度からは、サポーター養成研修とフォローアップ研修を統合し、計3日間のサポーター養成研修と測定員養成研修(1日)とした。また、新たにフレイル予防教室の実施を通じての意見交換などの情報共有や専門家にアドバイスをもらう場とする「事例研究

会」(1日)を追加した。以降、令

和5年度まで継続して実施してきた。この間、令和2〜4年度はコロナ禍に遭遇したが、事例研究会は一部オンラインで実施するとともに、対面が不可欠な他の研修は感染予防のため、万全の対策を講じながら継続してきた。

こうした取り組みの結果、令和5年度までにサポーター数は延べ

445人、測定員数は延べ465人に達している。コロナ禍でほぼ全てのセンターのフレイル予防教室が中止に追い込まれたが、「センターによってはサポーターが教室に通っている人に、フレイル予防のチラシを郵送したり、フレイルにならないように、お元氣ですかと電話で声掛けしたりしているところもありました」と、連合の就業促進担当専門員の萩原静江さんは話す。

フレイル予防事業の実施概要と参加者の評価

令和5年度に県内27センターが実施したフレイル予防事業の内容は、①フレイル予防教室等、会員・一般市民向けの独自事業、②自治体や自治会からの委託事業、③指定管理の自主事業、④独自事業までいかなる会員向けのセンター事業——の大きく四つに分かれる。

会員に支払う配分金の額は各センターが判断するが、「独自事業は

参加費の中から支払いますが、自治体や自治会の委託の場合は委託費の中に含んでもらいます。指定管理の自主事業では参加費を取らないところもありますが、その場合は謝金として支払われています」(萩原さん)。

フレイル予防事業の評価については、各センターの職員が集まる自主勉強会で「教室を楽しみに来る参加者の笑顔にサポーターの喜びを感じる」「楽しかった、またやってほしい、との言葉をもらえた」などの声が出ている。萩原さんは「センターのチラシの配布やサポーターの割り振りなど、裏方の仕事をサポーターが自主的にやってくれるので、職員の手間が省けたという話もありました」と語る。フレイル予防教室の拡大については「自治会の依頼を受けて開催したところ、口コミで他の自治会に広がった」という事例も報告されている。

また、「参加者の変化を感じるこ

事例研究会では、サポーターのスキルアップ（写真下）が図られている（写真上）



（写真上）や、サポーター同士の交流

とができ、お互いの励ましにつながり、自分の健康意識も高まった」という声もあるが、実際にフレイル予防の具体的効果も出ている。

参加者の食習慣や身体機能に効果

県内のフレイル予防教室に通う人とそうでない人の比較実証研究を、連合と連携する東京都健康長

寿医療センター研究所が実施した。

それによると栄養面の「食品摂取多様性スコア」では非参加者の平均が4・2点であるのに対し、8週間後の参加者の平均は5・5点と1・3ポイント上昇していることが分かった。

また、運動面でも「5回椅子立ち上がり」のテストでは教室参加前の所要時間の平均が10・4秒だ

つたのに対し、8週間後には8・1秒に短縮した。同様に「8回ステップテスト」でも参加前の7・8秒から6・9秒に短縮。非参加者に比べて下肢の筋力や俊敏性がアップしていることが実証された。この研究結果の報告を受けた連合では、こうした結果をチラシに明記し、さらなる参加者の拡大につなげたいとしている。

藤倉さんは「フレイル予防教室に参加することで食習慣や身体機能



連合の事務局メンバー。写真前列左から萩原静江さん、藤倉とし枝さん、後列左から原田さゆりさん、西片由江課長、松本啓佐主事

能の向上に対する効果が裏付けられたこととなります。これまでセンターから自治体などに説明するためのデータはないかと言われていましたが、参加者拡大の有効なツールとして積極的に活用していきたいと考えています」と語る。

埼玉県内ではフレイル予防事業の取り組みを検討中のセンターが13ある。現在、「仕事が忙しくてサポーター養成研修等に参加してもられないためサポーターが養成できない、各自治体が同様の事業を行っているため新たに取り組みにくいといった課題も上がっています」と萩原さんは言う。

連合としては今後、実施検討中のセンターを含めて、フレイル予防事業の開始に向けた積極的な支援を行うとともに、先の研究データで明らかになったフレイル予防教室の効果をアピールすることに より、参加者の拡大等を図っていく予定だ。

（溝上憲文）