



東播支部では、フレイルチェックシートの活用を掲げ、活動してきました。フレイルチェックシートから各拠点の特徴がわかり、課題を見出すことができました。今年度は各拠点の活動も広がり、淡路では2拠点の活動を再開しました。また、ボランティアに活かせる内容の研修会を企画し、開催することができました。



まちの保健室東播支部における 兵庫県版フレイルチェックシートの活用



令和6年2月から11月において、兵庫県版フレイルチェックシートを用いたアセスメントを行いました。ショート版239件、ロング版220件の回答がありました。平均年齢は、69.6歳でした。フレイルについて、「言葉も意味も知っていた」と答えた人は48.1%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と答えた人は24.7%、「言葉も意味も知らなかった」と答えた人は28.1%でした。他の都道府県のデータと比較しても、「言葉も意味も知っていた」と答えた人の割合が多く、健康意識が高い集団であると考えられます。一方で、「言葉も意味も知らない」と回答した人が28%いることから、まだまだ啓発が必要であると感じました。食生活では、海藻や魚、いも類や果物の摂取に拠点ごとの差があることがわかりました。

兵庫県版 フレイルチェック票 氏名: 年 月 日 性別:

フレイルってなに？私ってフレイルなの？

「フレイル」という言葉と意味を知っていますか？

☐ 言葉も意味も知っていた
☐ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
☐ 言葉も意味も知らなかった

下の□欄の1～7に✓がついた方は、フレイルに要注意です。
 「栄養（食事改善・お口のケア）」
 「運動」「社会参加」の3つのポイントを意識してフレイルを予防しましょう！

① ☐ 直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った → 「栄養（食事改善）」に注目！
 ② ☐ 1日の食事回数は1～2回が多い
 ③ ☐ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった → 「栄養（お口のケア）」に注目！
 ④ ☐ お茶や汁物でむせることがある
 ⑤ ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた（横断歩道を青信号の間に渡れないなど） → 「運動」に注目！
 ⑥ ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
 ⑦ ☐ 外出しない日が1週間以上続くことがある → 「社会参加」に注目！
 ⑧ ☐ ①～⑦のどれにも当てはまらない

栄養 毎日食べてる？10の食品 「さ・あ・に・き・や・か・(に)・い・た・く」と覚えて、1日7種類以上を目標に毎日食べましょう！
 ＊特に肉・魚・卵・大豆・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることが大切です



東播支部まちの保健室研修会

11月6日に、東播支部まちの保健室研修会を「フレイルと呼吸リハビリ」というテーマで実施しました。兵庫県立大学看護学部森菊子氏による「慢性呼吸器疾患におけるフレイル」と、訪問看護認定看護師の長田敏子氏による「在宅で行う呼吸リハビリ」の講演をしていただきました。また、東播支部「まちの保健室」で取り組んだフレイルチェックシートの結果を、兵庫県立大学地域ケア開発研究所所長の林知里氏より報告していただきました。呼吸状態が全身に及ぼす影響について改めて感じる機会となり、普段の生活のなかで自身の身体の状態に合わせたリハビリを行うことの大切さを痛感しました。また、フレイルチェックシートの結果からは、地域によりフレイルに対する認識の差があることや、食事摂取などの特徴が違うことも分かりました。今後のまちの保健室活動で地域の住民の方々に今回の内容をお伝えできることが楽しみです。



活動再開拠点

新型コロナウイルスが5類感染症となり、「まちの子育て広場」「洲本街角サロン イオン洲本」は今年度より活動を再開し、年4回の活動をしました。

子育て広場では、社協担当者と相談し、制作イベントや遊び場を利用する親子に育児相談ができるようにしました。成長・発達に関する相談が多いですが、離乳食に関する相談も多くあり、今後は栄養士など多職種と協働していければと考えています。街角サロンでは、主にフレイルチェックと健康相談を行いました。高齢でも健康意識の高い方が多く、フレイル予防が重要であると再認識しました。一方で、高齢世帯・老々介護など、日常生活での困りごとを話される方もおられました。淡路圏域は高齢者人口比率：37.5%と高く、他の地域と比べても高齢化先進地域です。今年度実施したフレイルチェックシートの集計結果から抽出された課題をもとに、地域住民を支援していけるよう今後も取り組んでいきたいと思ひます。

