

# フレイル予防

健康な毎日への  
ヒント!!

## 西東京市フレイルチェック効果レポート (概要)

(2017年5月～2021年12月開催分データ)

令和4年8月

西東京市



西東京市

# 「フレイル」とは

フレイル（虚弱）とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の、年を重ねて心身の活力が低下した状態です。

フレイルの状態は、  
「体の虚弱」を意味する「フィジカル・フレイル」  
「こころの虚弱」である「メンタル・フレイル」  
「社会性の虚弱」を意味する「ソーシャル・フレイル」  
の3つがお互いに重なっている状態となります。

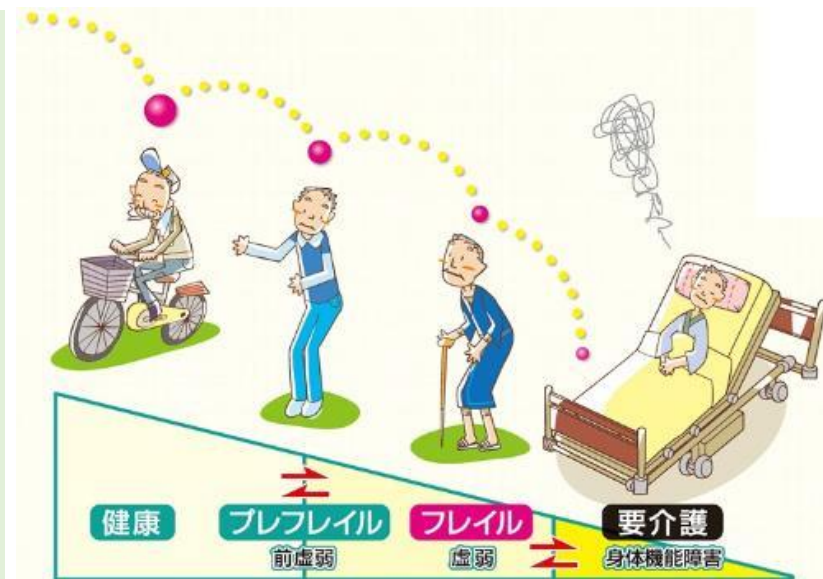
東京大学高齢社会総合研究機構の研究では、フレイルになる最初のきっかけは、「社会性の低下」から始まることが分かっています。

フレイルは、早めに予防すればするほど効果が高くなることが分かっています。

そのため、本市では、「市民自身の気づき」と「自分事化」を目的に、東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「**フレイルチェック**」を行っています。



フレイルチェックは楽しみながらチェックします



**ドミノ倒しにならないように!**



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典:フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝夫 氏 監修)

# 西東京市のフレイルチェックの概要

◇①指輪っかテスト、②イレブンチェック、③深掘りチェックを行い、結果を「青」「赤」のシールを自分で貼ることによって確認

◇本市のフレイルチェックは、半年ごとに受けるように勧奨を実施

◇初回フレイルチェック実施の1カ月後に、専門職による「ミニ講座」を実施



リスクが高い結果が赤シール



リスクが低い結果が青シール

## フレイルチェック(簡易チェック)

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

### 指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

当てはまる  に同じ色のシールを貼って下さい。



固めない



ちょうど固める



隙間ができる



右のアンケートに答えてみてください。

皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。

回答したら裏面を読んで参考にしてみてくださいね！

## イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

お口	噛む力	<input type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。 ● 強い：噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。 ● 弱い、ない：噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
	滑舌(パタカ)	(タ) (カ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ パタカテストは、滑舌(唇や舌の動き)の良さをはかります。 ● 6.0以上：滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。 ● 6.0未満：口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
	お口の元気度		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。 ● 58～60点：お口の状態は良好です。 ● 12～57点：お口の状態があまりよくないようです。一度しっかりと調べてみましょう。
運動	片足立ち上がり	立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 片足立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかチェックしています。 ● 立てる：足腰の筋肉やバランス力が良好です。 ● 立てない：足腰の筋肉やバランス力が弱っている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
	ふくらはぎ周囲長		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 ● 男性34.0cm以上、女性32.0cm以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性34.0cm未満、女性32.0cm未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	握力(利き手)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 握力は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 ● 男性30.0kg以上、女性20.0kg以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性30.0kg未満、女性20.0kg未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	手足の筋肉量		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 両手両足の筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 ● 男性7.00kg/m <sup>2</sup> 以上、女性5.70kg/m <sup>2</sup> 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性7.00kg/m <sup>2</sup> 未満、女性5.70kg/m <sup>2</sup> 未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。
社会参加	人とのつながり		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。 ● 12～30点：周りの人との関わりを維持できていると答えます。 ● 0～11点：人とのつながりが少ないかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
	組織参加		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ どのくらい組織参加ができているかチェックしています。 ● 1～7点：組織参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動が続けてみてください。 ● 0点：組織参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加してみたいかがでしょうか。
	支え合い		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▶ 周りの人とどのくらい支え合っているのかチェックしています。 ● 4点：周りの人とたくさん支え合っているようです。 ● 0～3点：支え合いが少ないかもしれません。頼り合えるような関係作りを意識してみてください。

# 効果検証の内容

- 1 西東京市のフレイルチェック参加者データの特徴
- 2 フレイルチェック初回参加時の結果と全国平均値との比較
- 3 フレイルチェック結果と自立喪失（要支援・要介護・死亡）との関連
- 4 フレイルチェック初回参加時と2回目参加時の結果比較
- 5 集いの会（ミニ講座）の効果検証
- 6 コロナ禍前後でのフレイルチェック結果比較

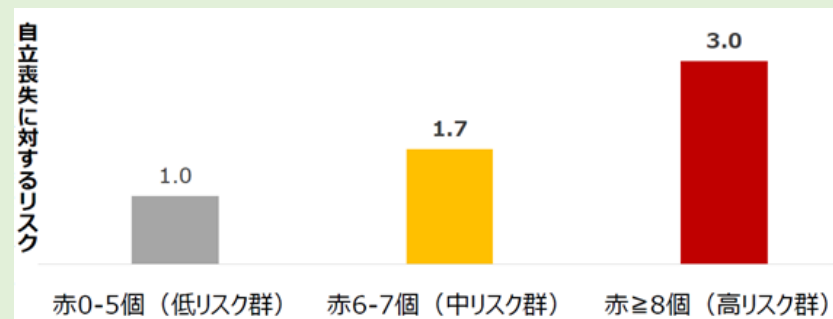


指輪っかテスト

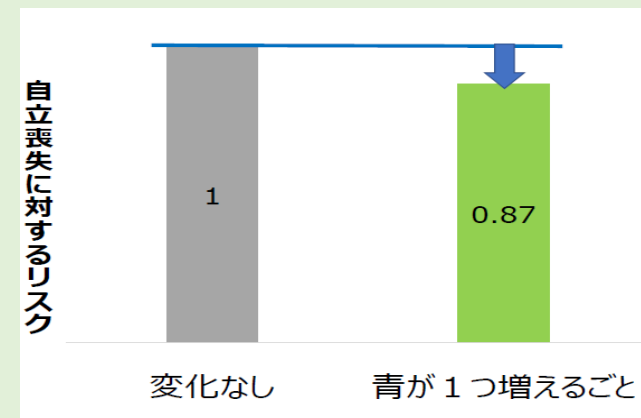


## ◎分析から見えた主な結果

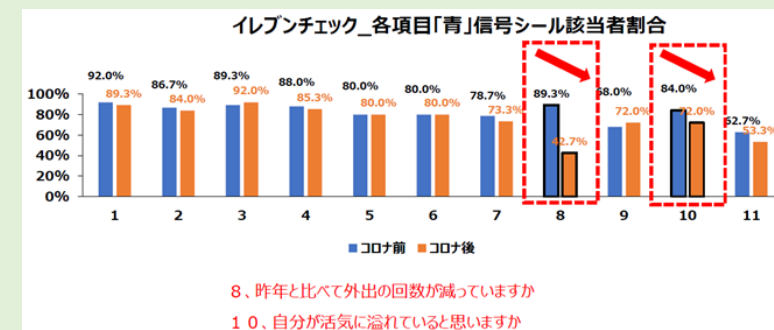
①初回フレイルチェック時の総赤シール数  
でみる自立喪失のリスクは、中リスク群  
で1.7倍、**高リスク群で約3倍**



②青シールが1つ多い人ほど、約13  
%程度自立喪失のリスクが低い。  
**リピート参加者では約40%程度も  
自立喪失のリスクが低かった。**



③コロナ禍前後で、**全体的に青シールが減少**。  
特に、外出頻度、主観的健康度、握  
力、社会性が減少



# 1 西東京市のフレイルチェック参加者データの特徴

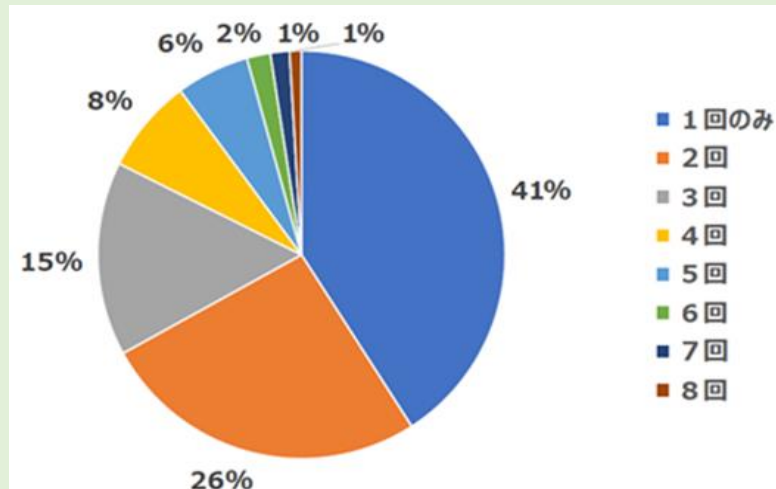
## 【参加者基本情報】

◇延べ参加人数：1,213人

◇参加者実人数：533人（全国参加者データ：11,792人）

◇初回時平均年齢76.9歳（全国参加者データ：75.7歳）

## 【参加回数】



◇西東京市のリピート率は、**59%**と極めて高い。

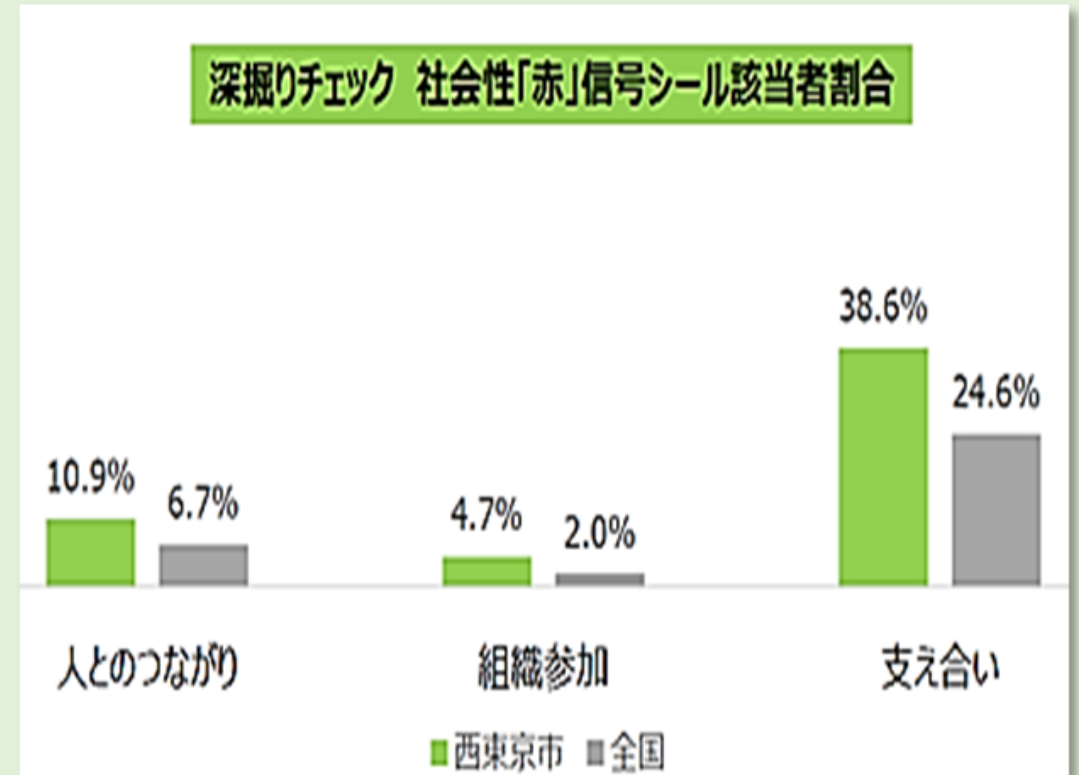


フレイルチェックの会場の様子

## 2 フレイルチェック初回参加時の結果と全国平均値との比較

◇全国比で総赤シール数が多く、特に「社会性」（人とのつながり、組織参加、支え合い）などで赤シールが多い傾向

◇イレブンチェック、深掘りチェックともに社会性関連の赤シールが多い傾向

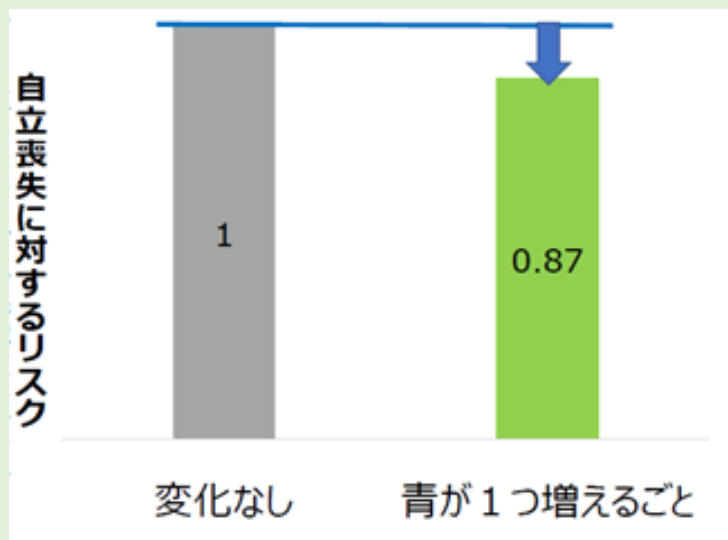


### 3 フレイルチェック結果と自立喪失（要支援・要介護・死亡）との関連

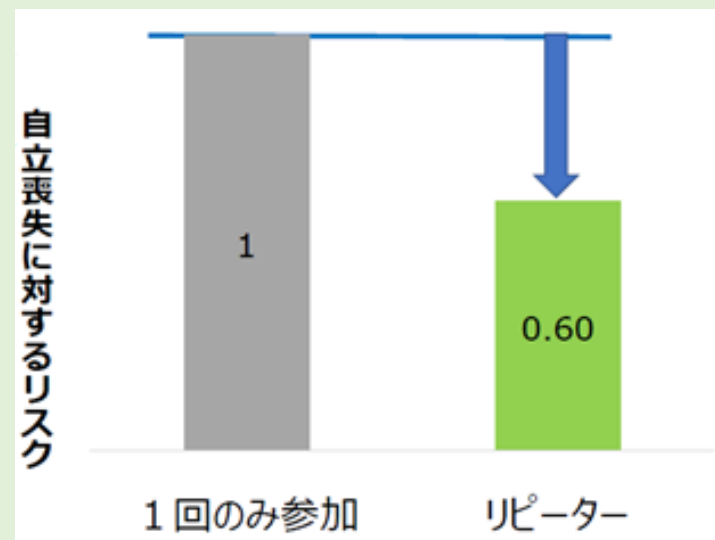
◇中リスク群、高リスク群※では自立喪失のリスクが高く、フレイルチェックの結果は、将来の介護予測に有用

※低リスク群（赤シール：5個以下）/中リスク群（同：6～7個）/高リスク群（同：8個以上）

◇青シールが1つ多い人ほど、約13%程度自立喪失のリスクが低かった。



◇1回のみ参加者に比べ、リピーター参加者では、約40%程度も自立喪失のリスクが低かった。

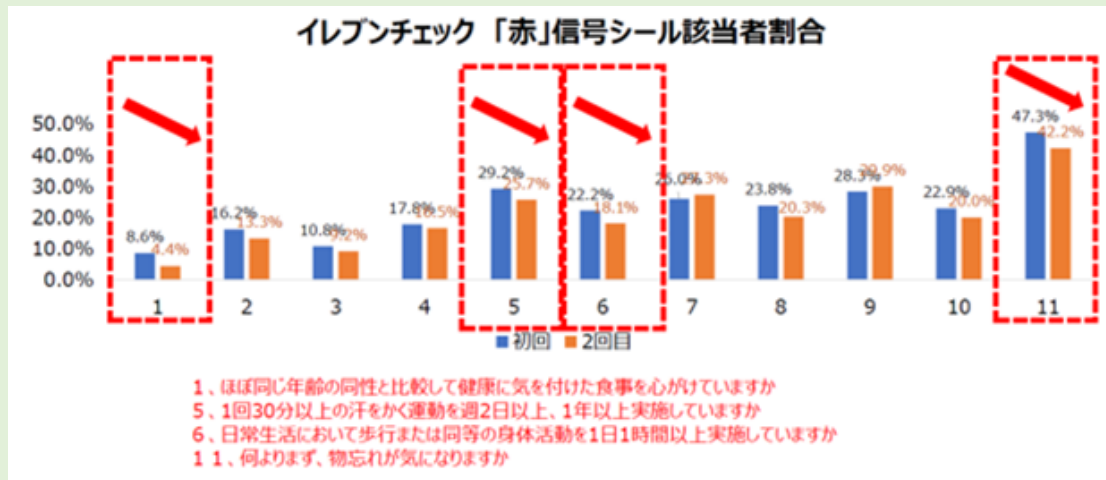




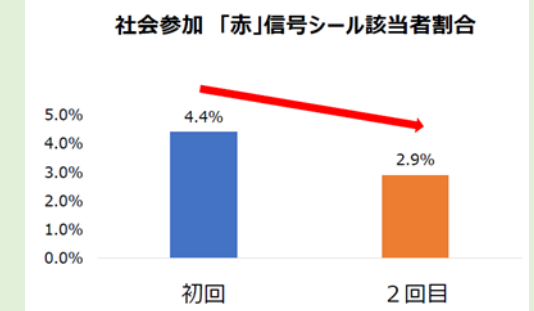
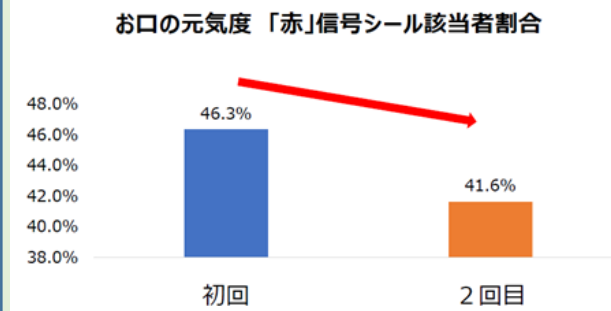
## 4 フレイルチェック初回参加時と2回目参加時の結果比較

◇イレブンチェックでは、**全体的に赤シールが減少傾向**

特に食関連、運動・身体活動、物忘れに関して減少



◇深掘りチェックでは、お口、社会参加の赤シールが減少傾向

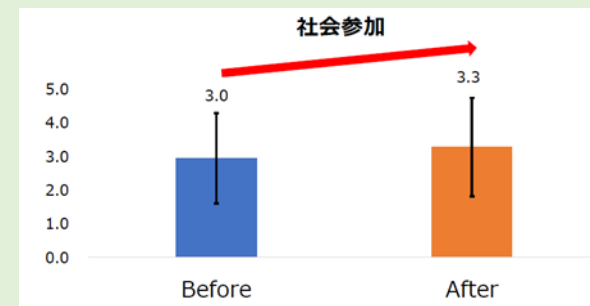
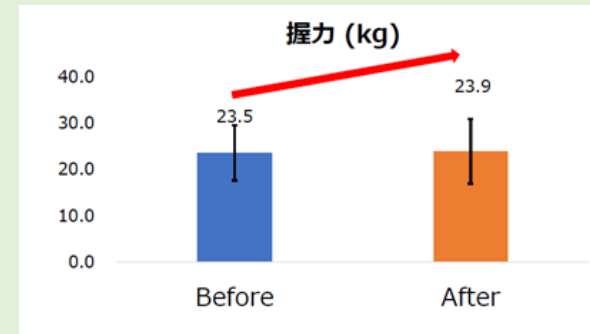
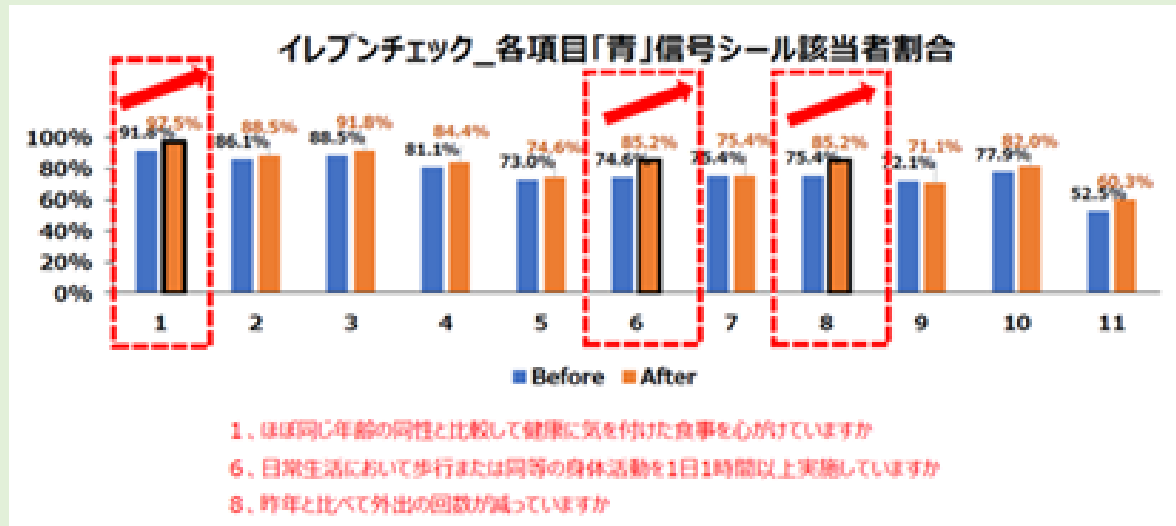


⇒ フレイルチェックの継続により、フレイル予防への意識・行動変容につながり、自立喪失のリスクの軽減効果が期待できる。

## 5 集いの会（ミニ講座）の効果検証

◇ミニ講座を受講した参加者の食関連、運動・身体活動関連、外出頻度、握力、社会参加の青シールが増加した。

【ミニ講座を受講した参加者の初回と2回目のフレイルチェック結果比較】



⇒ ミニ講座への参加が、行動変容につながっている可能性があり、フレイル予防への効果が期待できる。

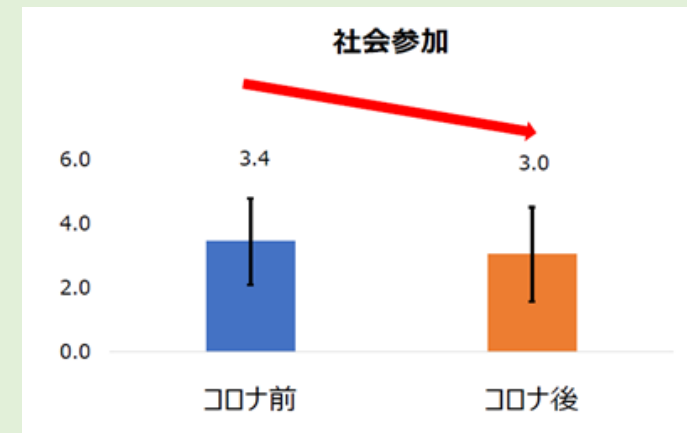
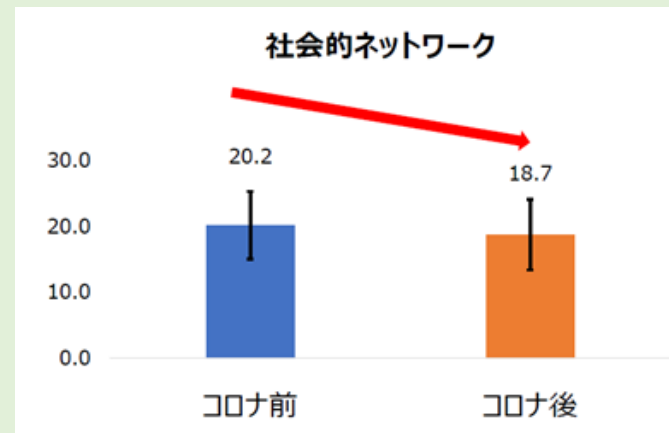
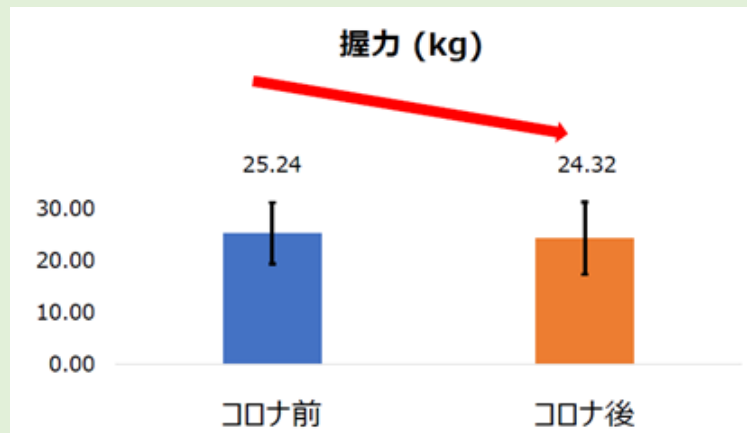
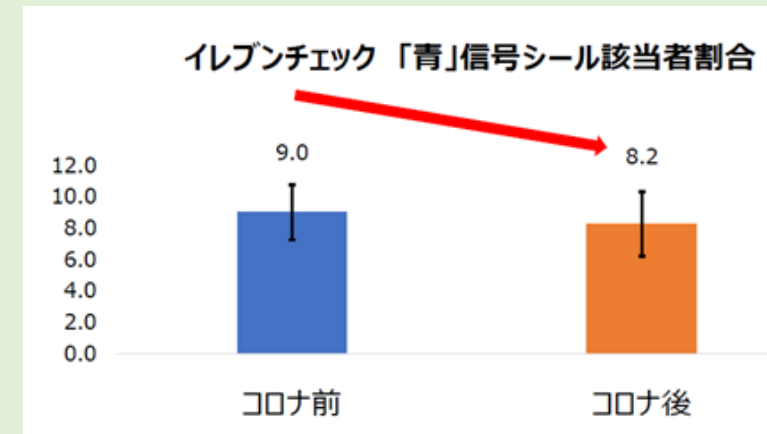
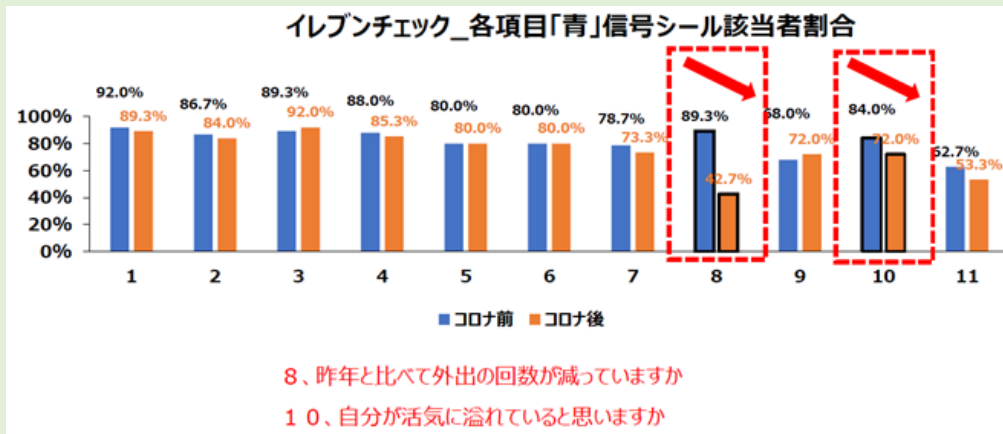


ミニ講座の様子

## 6 コロナ禍前後でのフレイルチェック結果比較

◇新型コロナウイルス感染症による2020年1月～6月に発令された第1波緊急事態宣言の期間前後のフレイルチェックデータと比較し、コロナ禍が高齢者に与える影響について検討した。

**全体的に青シールが減少し、特に外出頻度、主観的健康度、握力、社会性が減少**



## 【課題】

■西東京市のフレイルチェックでは、「社会性」で、赤シールが多い傾向がある。

⇒社会性に課題のある方の参加を促している面もあるが、ハイリ  
スクな方への対応が必要

■コロナ禍の自粛生活が、高齢者の健康度に影響があり、主観的  
にも感じている。

⇒今後も続く、コロナ禍におけるフレイル予防施策の検討が必要

