

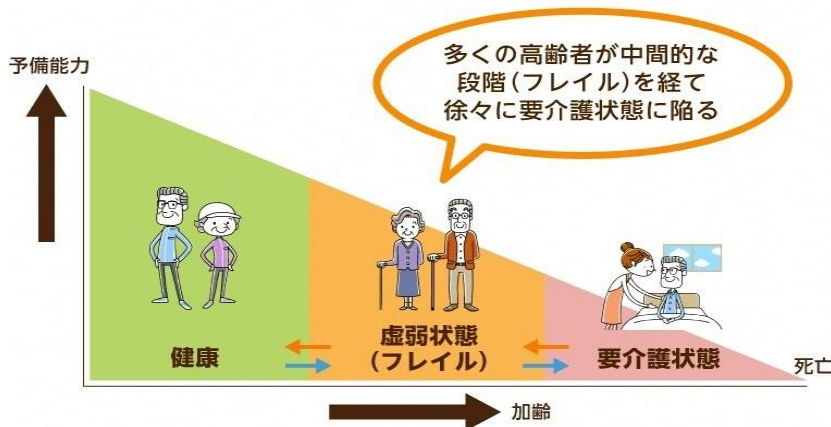
2021年 10月1日
京都府福知山市

フレイル予防に着目して 高齢者全体を支援していきます フレイル予防で健康寿命延伸を目指そう！ ご自宅やお住いの地域に保健師などが出向いて支援します

新型コロナウイルス感染症の拡大により、高齢者には感染の危険性だけでなく、自粛生活の長期化による健康への影響が懸念されています。動かないことや、人との交流の機会が減ることにより、高齢者のフレイルが進み、要介護状態に陥る可能性があるからです。

京都府福知山市では、後期高齢者健診や地域での通いの場において、フレイル予防の啓発やハイリスク者への個別支援などを行い、疾病や疾病の重症化を予防し、健康寿命の延伸を目指します。また、健診も医療も受診していない健康状態が不明な高齢者の状況を把握し、必要な医療や介護サービスにつなぐなどの支援も行います。

フレイルの概念図



▼フレイルって？

加齢とともに、心身の機能が低下した『虚弱』な状態をいい、要介護状態の前段階ともいわれます。

フレイル予防に関する取り組みの概要

- 対象者：後期高齢者及び概ね65歳以上の介護予防事業対象の市民
- 事業内容

① 健康状態が不明な高齢者の状況把握と支援

健診も医療も受診していない後期高齢者を対象に、7月末にアンケートを送付しました。返送者には個々に応じた体操や教室の案内を担当保健師のメッセージと共に通知し、支援が必要な人には電話相談や訪問などを実施します。

未返送者(健康状態不明者)には家庭訪問をし、健康状態の把握を行い、状況に応じた支援を行います。

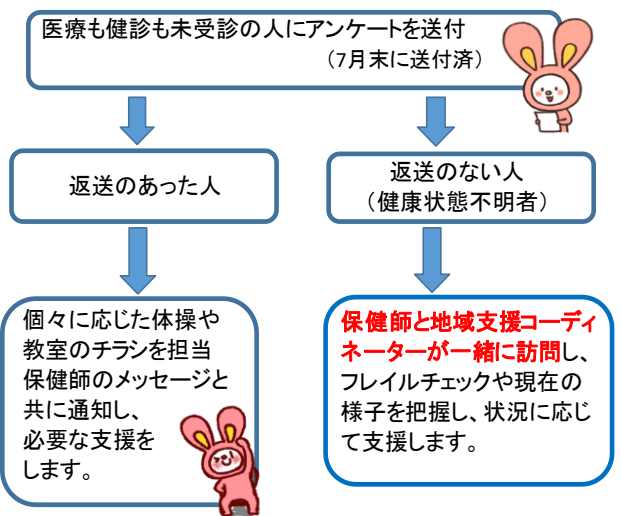
※アンケート返送者の結果については裏面参照

10月より家庭訪問を開始します！

※「緊急事態宣言」若しくは「まん延防止等重点措置」が出されている場合は延期します。

▼特徴

家庭訪問は、9つの日常生活圏域における地区担当保健師と地域支援コーディネーターがペアで行います。訪問では、フレイルチェック(※1)や生活に関するアンケート(※2)を実施した上で、保健師は健康を切り口に、地域支援コーディネーターはお住いの地域の資源(サロンなど集いの場や、買い物支援に関するサービス等)を紹介するなど、対象者の状況やお困りごとに応じて、情報提供や支援を行います。





②通いの場におけるフレイル予防啓発

健幸いきいき倶楽部(市内の8会場で開催されている貯筋体操)においても、フレイルチェックやフレイル予防の講話などを行います。また、サロンや老人会などの団体から依頼を受ければ、希望に応じた内容でフレイル予防の啓発を行います。

③健診結果に応じた支援

後期高齢者健診を集団健診で受診した方の結果に応じて、低栄養防止、糖尿病重症化予防、生活習慣病予防(高血圧予防)などの支援を、面接・電話・手紙にて個別に行います。

アンケート結果(中間報告)

健診も医療も受診していない後期高齢者を対象に、7月末に送付したアンケートの結果です。未返送者を健康状態不明者として

10月より家庭訪問を実施して状況を把握します。(「緊急事態宣言」若しくは「まん延防止等重点措置」が出されている場合は延期します。)

○アンケートの概要

フレイルチェックでは、心身の健康状態、食事や口腔の状態、運動機能、認知機能、喫煙状況、社会参加やソーシャルサポートに関する合計15項目について調査。

生活に関するアンケートでは毎日の日課や楽しみ、新型コロナウイルス感染症による生活の変化、医療機関や健診未受診の理由、健康や食事に関する心配事について調査。

○アンケート結果

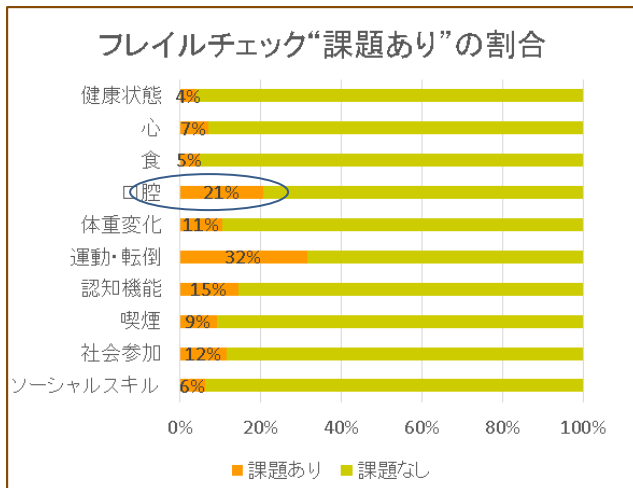
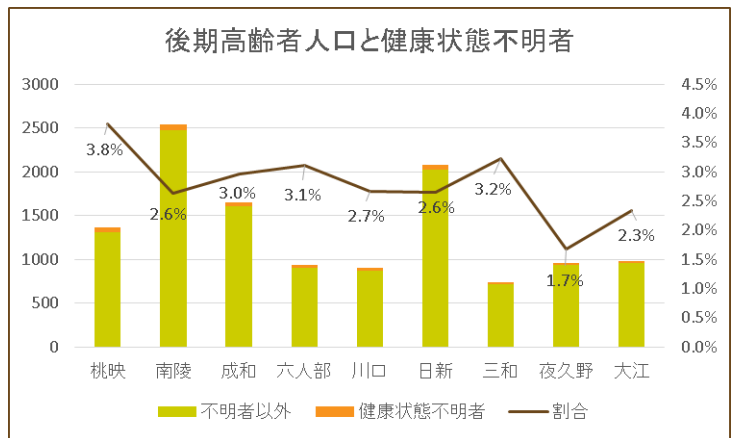
①発送数 339人

②回答数 140人(有効回答)

回収率 41.3%

③アンケート結果からみてきたこと

・返送があった方の95.7%の方が健康状態は「よい・まあまあ・ふつう」と回答されており、大半の方が安定した健康状態であることが確認できました。



・「運動・口腔・認知」の項目が重複している場合が多いことから、これらの項目は関連が深いと推測されます。

・返送があった方の47.9%の方が、新型コロナウイルス感染症により生活に影響があると回答しており、外出や交流の機会が減っている状況が伺えます。

・健診や医療機関を受診しなかった理由として、若干名の方が「経済的理由」「交通手段がない」と回答されており、これらの方々には個別に状況把握する必要があります。

【本件に関するお問合せ】

福知山市役所 地域包括ケア推進課 担当:高山

TEL:0773-24-7073 FAX:0773-22-9073 E-mail:hokatu@city.fukuchiyama.lg.jp