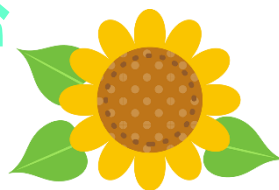




2020 8 月号

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

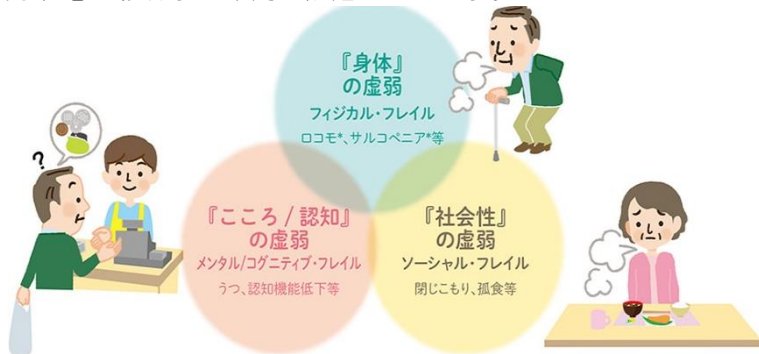
今年から、75歳以上の後期高齢者を対象にした「フレイル健診」が導入されるのをご存知でしょうか？

従来の介護予防は、主に運動機能の回復に重点を置いてきました。これに対して、「フレイル健診」は生活習慣や社会的な活動状況なども調べて、より多面的に心身の衰えの原因を探るのが特徴です。このような介護予防は75歳から始めるのではなく、予防的にもっと早い段階から理解して行うとより効果的です。このフレイルについては今月と来月の2回に渡ってお知らせいたしますので、この機会に共に学び、積極的に実践していきましょう。

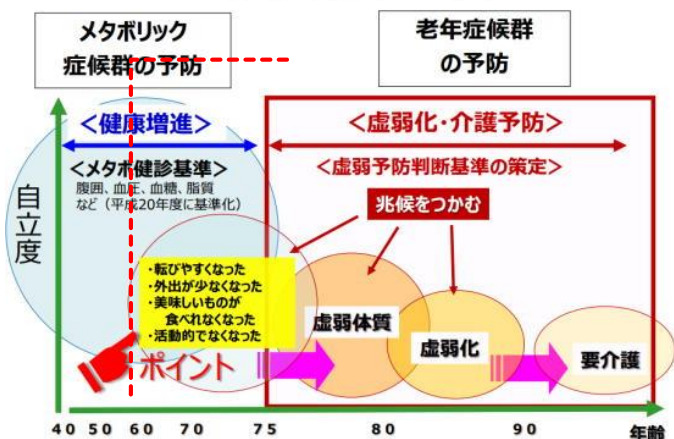


フレイルとは、英語の Frailty（虚弱、脆弱など）が語源で、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。つまり、健康な状態から介護の必要な状態に移行する中間の段階のことです。

また**フレイル**には、筋力低下などの**身体的要素**、認知症やうつなどの**精神・心理的要素**、独居や経済的困難などの**社会的要素**も含んでいます。今までは、高齢になって筋力や活力が衰えた状態を老化現象として見過ごしてきましたが、このように**フレイル**と名付け、積極的な予防に取り組み始めています。**フレイル**は、予防改善することで、高齢者の健康を支えることになるのです。



フレイルを予防・改善するための戦略



出典：在宅医療及び医療・介護連携に関するワーキンググループ（厚生労働省、2016年）

しかし、74歳まで「特定健診（メタボ健診）」で食べすぎや腹部肥満ばかり気にしていたのに、「いきなり『食べましょう！筋トレしましょう！』と言われても？」と思う方もおられるでしょう。できれば50代後半からは身体機能や筋力を意識した方がいいです。また、高齢者と同居されている方も、フレイル予防を正しく理解していただきたいと思います。

それでは、「フレイル健診」の内容を見てみましょう。

15の質問票を用いた問診で総合的に高齢者の健康状態を把握します。（下表参照）。

類型名	質問文	回答	考え方
1 健康状態	あなたの現在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	主観的健康観の把握を目的に、国民生活基礎調査の質問を採用
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	心の健康状態把握を目的に、GDS（老年期うつ評価尺度）の一部を参考に設定
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	食事習慣の状態把握を目的に項目を設定
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	口腔機能（咀嚼）の状態把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用するとともに、「固いもの」の具体例を追加
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	口腔機能（嚥下）の状態把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
6 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	低栄養状態のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	①はい ②いいえ	運動能力の状態把握を目的に、簡易フレイルインデックスの質問を採用
8 運動・転倒	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	転倒リスクの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
9	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	運動習慣の把握を目的に、簡易フレイルインデックスの質問を採用
10 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 があると言われていますか	①はい ②いいえ	認知機能の低下のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ	認知機能の低下のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
12 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	喫煙習慣の把握を目的に、国民生活基礎調査の質問を採用し、禁煙理由についてのアセスメントにつなげるため、「やめた」の選択肢を追加
13 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	閉じこもりのおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
14	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	他者との交流（社会参加）の把握を目的に、基本チェックリストの質問を参考に設定
15 ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	身近な相談相手の有無の把握を目的に項目を設定



質問票から生活を見直すことが、下図のようにいろいろあります。

趣味をお持ちですか？



社会参加していますか？

閉じこもり

がちではありませんか？



低栄養で、

体重が減っていませんか？



オーラルフレイル

お口の中は健康ですか？



認知機能が、
低下していませんか？



禁煙

していますか？



運動習慣は

ありますか？



◎次号では、**フレイル予防**について、具体的に学んでいきましょう！

〈お問合せ先〉 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル3階 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師：上田、阪本 Tel：06-6762-6371 Fax：06-6763-1800

バックナンバーは健保組合ホームページで <http://www.oj-kenpo.com>