

令和2年度基幹型及び在宅介護・地域包括支援センター業務報告

1 いきいき生活度チェック調査結果

(1) 目的

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響により、通所サービスの利用を休止した高齢者の身体的・精神的・社会的影響を把握すると共に、フレイル予防の取組の効果について評価する。

(2) 対象者

感染防止対策として令和2年5月の通所介護または通所リハビリテーションの利用を休止した事業対象者・要支援1・要支援2認定者47名。(更新申請・介護申請にて要介護となった者、介護サービス利用終了者、調査拒否の者は除く)

調査対象者	47	男性	12(25.5%)
事業対象者	18(38.3%)	女性	35(74.5%)
要支援1	8(17.0%)	平均年齢:83歳	
要支援2	21(44.7%)		

(3) 調査期間

令和2年6月18日から令和3年1月5日まで

(4) 調査方法

基幹型地域包括支援センター職員が面談し、「いきいき生活度チェック表」を用いて実施。フレイル予防資料を活用し、利用者毎にフレイル予防プランを立案、日常生活面のアドバイスを行った。初回調査3か月後と6か月後にも実施し、フレイル予防の取組の効果を評価した。感染防止の観点から本人または家族の拒否により面談が困難だった場合のみ、後日記入済の用紙を受け取る形とした。

「いきいき生活度チェック表」・・・東京都健康長寿医療センター研究所作成の「フレイルリスク度セルフチェック」の項目を活用。さらに、客観的指標では捉えきれない心身の健康状態を評価するために主観的健康感と主観的幸福感を追加した。

(5) 調査結果 (フレイル判定基準 4点以上:フレイル 2~3点:プレフレイル 0~1点:非該当)

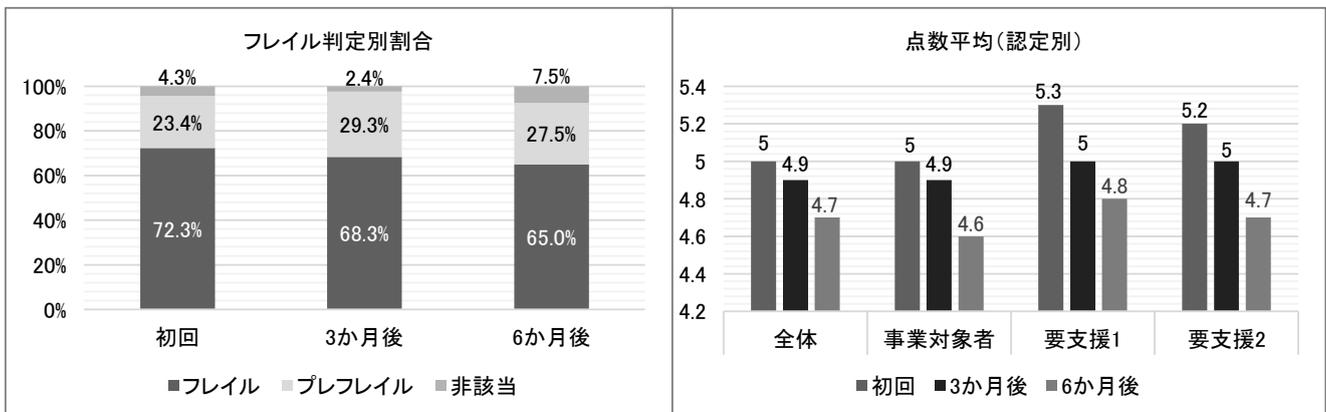
①調査件数

初回	3か月後	6か月後
47	41	40

3か月後、6か月後の調査対象外内訳:更新申請にて要介護4名、介護申請にて要介護1名、調査不可2名(自宅外療養中1名、抗癌剤治療中で訪問拒否1名)

②フレイル判定、点数

- ・初回の結果では、72.3%がフレイルに該当したが、6か月後には65.0%に減少した。
- ・点数は全体で5.0から4.7に改善し、要介護認定別にみても全ての段階で改善した。



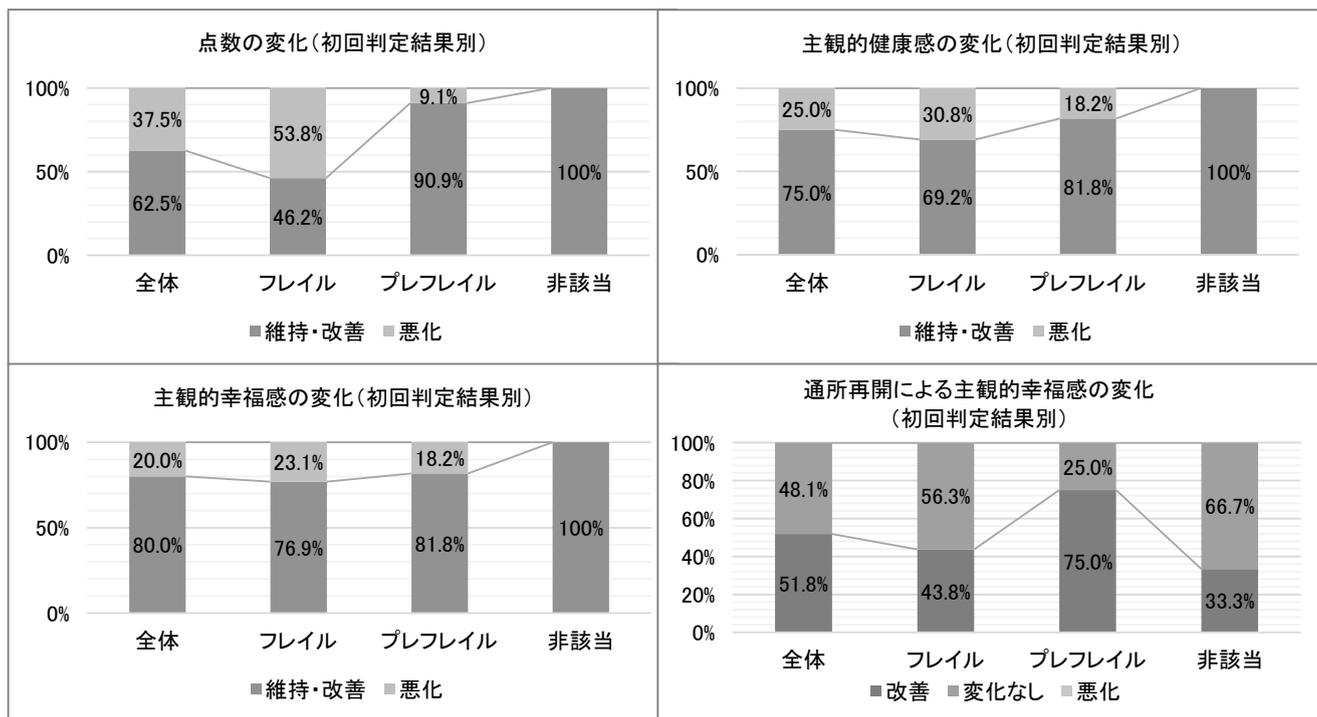
### ③項目別

- ・初回では「筋肉や脂肪が落ちた」「家の中で過ごすことが多い」と回答した人が7割以上を占めた。6か月後には共に65%まで改善し、転倒した人も減少した。家の中で過ごすことが減り、外出頻度が多くなったことが影響していると考えられる。
- ・友達等との交流が徐々に増加しており、それが外出のきっかけの一つとなっていると考えられる。

	項目	初回	3か月後	6か月後
1	この一年間に転んだことがありますか →はい	14 (29.8%)	10 (25.0%)	9 (22.5%)
2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか →いいえ	28 (59.6%)	29 (72.5%)	28 (70.0%)
3	目は普通に見えますか(注:眼鏡を使った状態でもよい) →いいえ	15 (31.9%)	12 (30.0%)	12 (30.0%)
4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか →はい	10 (21.3%)	5 (12.5%)	7 (17.5%)
5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか →はい	11 (23.4%)	9 (22.5%)	12 (30.0%)
6	この一年間に入院したことがありますか →はい	5 (10.6%)	3 (7.5%)	2 (5.0%)
7	最近、食欲がありますか →いいえ	9 (19.1%)	9 (22.5%)	5 (12.5%)
8	現在、たいていの物は嚙んで食べられますか(注:入れ歯を使ってもよい) →いいえ	2 (4.3%)	2 (5.0%)	3 (7.5%)
9	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか →はい	5 (10.6%)	4 (10.0%)	3 (7.5%)
10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか →はい	35 (74.5%)	29 (72.5%)	26 (65.0%)
11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか →はい	33 (70.2%)	27 (67.5%)	26 (65.0%)
12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか(注:庭先のみや、ごみ出し程度の外出は含まない) →いいえ	17 (36.2%)	13 (32.5%)	9 (22.5%)
13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか →いいえ	21 (44.7%)	20 (50.0%)	22 (55.0%)
14	親しくお話ができる近所の方はいますか →いいえ	21 (44.7%)	19 (47.5%)	19 (47.5%)
15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか →いいえ	11 (23.4%)	9 (22.5%)	6 (15.0%)

### ④初回結果別の推移(初回と6か月後の比較)

- ・初回フレイルと判定された人で点数が維持・改善したのは約半数だったが、プレフレイルの人は9割以上を占め、早い段階ほど改善の効果が期待できることがわかった。
- ・主観的健康感、主観的幸福感共に、初回判定結果がフレイルよりプレフレイルの方が維持・改善につながりやすかった。
- ・通所再開による主観的幸福感の変化では、悪化した人はおらず、プレフレイルの人の7割以上が改善につながった。



### ⑤フレイル予防の取組例

- ・80代後半女性。座骨神経痛・側弯症あり、下肢痛やふらつきのため転倒リスクが高く、初回8点だった。ラジオ体操と通所先の理学療法士作成の体操を毎日行う計画を立てて実施した。3か月後には6点に改善。6か月間一人で外出してはなかったが、感染拡大後初めて自ら進んで自宅から整形外科までシルバーカーを使用して歩いて行くことができた。

### (6) 考察

感染拡大により外出機会の減少や筋力低下が明らかとなったが、早期からフレイル予防を実践することにより、心身共に機能の維持・改善が十分可能である。日常生活の中で継続可能な方法を利用者自身が見つけられるよう支援し、取り組み状況を確認しながら伴走型の支援を行うことが効果的なフレイル予防につながると考える。