

# フレイル予防！プロジェクト

健康教育学研究室  
(内田 勇人)

## 1. プロジェクトの紹介

高齢化が急速に進む日本において、健常な状態と要介護状態の中間の状態であるフレイルに注目が集まっている。フレイルは可逆性があり、早期に発見し、適切な介入、支援を行うことにより、生活機能の維持向上が見込める。フレイルには身体的フレイルと精神心理的フレイル、社会的フレイルの3つがあり、相互に影響しあっている。身体的フレイルのなかに、「オーラルフレイル」がある。「オーラルフレイル」は、「半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口の乾きが気になる」といった日常の何気ない状態を意味するが、社会的・精神心理的フレイル期から重度フレイル期にいたる一連の段階のなかで、身体面のフレイル期の前段階に相当すると考えられている。オーラルフレイル期は身体面のフレイル期の入り口であり、見逃してしまうと徐々に不可逆的なフレイル期に移り変わっていく重要な時期とされている。

本プロジェクトは、地域在住高齢者を対象として、高齢者のフレイル、オーラルフレイル、低栄養、および予防策としての歩行機能の実態について明らかにすることを目的としている。こうした活動を通じて、高齢者の身体の状態や日常生活の実態、地域における学生の役割等について学んでいる。



写真 調査の様子

## 2. 調査方法

A県A市の市中心部と離島に居住する地域高齢女性を対象とした。それぞれの研究参加者数は、66名、30名であった。調査内容は、性別、年齢、介護予防チェックリスト(フレイル)、食品摂取の多様性得点、オーラルフレイル、歩行機能ほかを選んだ。

### オーラルフレイルチェックリスト

国民向け啓発リーフレット「オーラルフレイル」  
(日本歯科医師会,2019) による8項目

- ①半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物でむせることがある
- ③義歯を入れている
- ④口の乾きが気になる
- ⑤半年前と比べて、外出が少なくなった
- ⑥さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる
- ⑦1日に2回以上、歯を磨く
- ⑧1年に1回以上、歯医者に行く

● 0~2点を「オーラルフレイルの危険性が低い」、  
3点を「オーラルフレイルの危険性あり」、  
4点以上を「オーラルフレイルの危険性が高い」と評価する。

## 3. 調査結果の一部について

平均年齢は市中心部が72.6歳、離島部は79.4歳であり、離島部の方が有意に高かった。一方、食品摂取の多様性得点は離島部の方が有意に高く、先行研究との比較においても得点が高かったことから、栄養状態は良好であることが示唆された。しかしながら、フレイル、オーラルフレイル、歩行機能においては市中心部より離島部のほうが得点は低く、同年齢の他の集団との比較においても得点は低いことから、改善の必要性が示唆された。今後、追跡調査を実施していく予定である。



写真 歩行テストの様子