

令和4年度第2回各務原市フレイル予防推進委員会 要旨

日時：令和4年11月29日（火） 午前10時00分

場所：産業文化センター 5階第1会議室

出席者（敬称略）：藤井 稚也 岸本 泰樹 池戸 沙季 阿部 忍 岩田 道子 青野 和夫
坂井 真弓 田中 新樹 苅谷 成美 中村 直弥 高井 美佑
事務局：高齢福祉課 小川 晃 横山 貴普 小林 理恵子 田中 彩恵

■進行概要

1.開会あいさつ

2.検討事項

（1）フレイル予防サポーターの活動について 資料1

（2）フレイルチェック項目の見直しについて 資料2 補足資料

◎開会

◎検討事項

（1）フレイル予防サポーターの活動について

事務局が 資料1フレイル予防サポーターの活動実績、フレイル予防アドバンスサポーター（仮称）養成について説明

委員からのご意見・ご質問と事務局の回答

●フレイル予防アドバンスサポーターの養成について

- ・アドバンスサポーターの養成規模はどのくらいを想定しているか。
- ・フレイル予防サポーターの養成規模も合わせて考えておく必要があるのではないか。

→現在、検討しているところである。2月1日に予定しているフレイル予防サポーター交流会は、サポーター全員に周知予定であり、半数の参加を見込めればと考えている。アドバンスサポーターは手上げ式（希望者）と考えているため、交流会を経て検討していきたい。

- ・フレイル予防サポーターのうち、特に積極性のある方々の人数を把握しておくが良い。
- ・アドバンスサポーターだけが活躍し、フレイル予防サポーターの活動が自粛されたり、サポーター数が増えなかつたりすることが危惧される。交流会では、アドバンスサポーターの役割を具体的に明示し、提案できると良い。

→交流会では、より具体的に提案できるよう検討していく。

●「アドバンスサポーター」という名称について

- ・「アドバンス」という言葉は馴染みがないかもしれない。市民の方々に分かりやすく、サポーター自身の担い手としてのモチベーションにもつながるような名称が良い。

・上級サポーターなど、序列関係を作るような名称は避けた方が良いのではないかと。

→いただいたご意見をふまえ、検討していく。

●アドバンスサポーターの位置づけについて

・アドバンスサポーターは、リーダーの意味合いだけではないのでは。実際には、いろいろな繋がりを持っており、この人に相談すれば解決の糸口が見つかるというような方がアドバンスの位置づけに多いと感じている。経験やスキルだけでなく、交流会や組織作りなど、繋がりを作りやすい環境を市が整えるという方向性も大切なのではないか。

・フレイル予防サポーターの中からだけでなく、サロンで自主的に活動しておられる代表者達にはたらきかけ、アドバンスサポーターになっていただければ、サロンとサポーターが繋がっていくのではないかと。

→ボランティアハウスが約100か所ある中で、ボランティアハウスの代表者にサポーターになっていただきたいと考えている。今後の養成研修においても、直接ボランティアハウスにはたらきかけるなど、考えていく。

・フレイル予防サポーターの男女比はどうか。少ない男性をどう引っ張っていくかが重要。

→正確な数字ではないが、男性：女性＝4：6くらい。

・ピラミッド式の構造が提案されているが、ピラミッドから脱落した人（病気やケガでサポーターの役割を離れる人など）をサポートして、再びサポーターとして戻ってこられるような体制も大切ではないか。ボランティアハウスを生かせないか、という点について、サロンの中の「保健係」のような役割を作って、代表者の方以外にサポーターになってもらい、負担を代表者から分散させることも一つの手では。

→事務局としても、アドバンスサポーターのような先の部分だけを見ていた部分がある。今後そのような視点も持ちながら検討していきたい。

今後の検討課題

・アドバンスサポーターの名称

・アドバンスサポーターの位置づけについて、ピラミッド型とするか、アドバンスサポーターとサポーターを独立させるか

・サポーターとして活躍されていた方が離れられても再活動できるような場所づくりを検討

(2) フレイルチェック項目の見直しについて

事務局が [資料2](#) フレイルチェックの変更点と認知チェックの方法案について説明

委員からのご意見・ご質問と事務局の回答

●認知フレイルの評価として聴力チェックを使用する点について

・非常に良い点を取り上げてもらえた。地域では、耳が遠くなって人の輪に入れない人が多いと感じる。市のフレイル予防ウォーキングのように、アプリを使用して少しでもやってみようという人が増えると良いと思う。

- ・チェックして点数化し、評価することにより、自分の位置がわかるのが良い。フレイルチェック大会で血管年齢や野菜摂取量が数字で見えたのが人気だった。
- ・難聴と認知症との関連は深いといわれている。聴力を回復させることは厳しいが、補聴器をつけるなど適切な対応により認知症予防につながる。
- ・聴力テストが悪かった場合、救い上げが難しい。補聴器購入になると、金銭問題も絡んでくる。
- ・テストでショックを受けて帰られる方が出ないかが危惧される。聴力が回復することは考えにくい部分があるため、代償的にものを使うことになるのでは。参加者にとっては、認知の面だけでなく、リアルな問題になるのでは。
- ・第一段階として、耳掃除の提案、耳鼻科の受診勧奨のような補聴器の前段階の救い上げ方法を考えていくと良いと思う。

●聴力チェックの方法について

- ・アプリの仕様について、アプリの音を使うのか。人の音を使うのか。
- アプリ、つまりタブレット端末から発せられる音を使う。スピーカーと人との距離感など、やり方については検討が必要な部分は多い。
- ・通いの場のざわついた中と、静かな環境とでは、日常生活の中の聴こえが正しく評価されるかは気になる点である。
 - ・ざわつきの中で必要な声を聞き取る「カクテルパーティー現象」という心理学の用語もある。必要な音や声がききとれず会話についていけず孤立していく人もいる。まず試してみると良いのでは。
 - ・ゲーム感覚で、あくまでも楽しみながらやっていただくという理解でよいか。
- そのように考えている。
- ・タブレットの必要数は確保されているのか。
- 現在 2 台。口腔機能チェックに使う「健口くん」も3台で行っているが、グループを分けて実施する工夫をしている。人数が多い場合は、同じようにグループ分けをして実施できるのではないかと考えている。

委員長による議決

認知チェック項目について、「聴脳力チェック」を実施することに賛成の者は挙手 →全員挙手
 →委員会の意見としては、提案のとおり実施してもらいたい。参加者へのフォロー方法について、まず衛生面管理の方向でもっていくことも手段としてある。聴力チェックは5項に絞って行う点から、ゲーム感覚で行う。ただ、本当に必要であれば受診勧奨や補聴器などにつなげることも必要。

事務局が 補足資料 J-CHSについて、各務原市フレイルチェックの項目に組み込む形で使用し、フレイルかどうかの判定ができるようにすることについて提案

委員長からの補足

- ・現在の各務原市フレイルチェックの項目では、記述式とからだ測定を合わせてもフレイルかそうでないかの診断はできない。フレイルの判定についてはフレイルチェック検討委員会の時も話に上

がっていたが、各務原市では予防の観点重視し、後期高齢者の質問票15項目を採用となった。ただ、事業を3年間継続してみても、取組を行うにつれてフレイル該当者人数がどう変化していくかなど見るためにも、フレイルの判定が何かしらの方法で行える方がよいのでは。少しの追加でフレイルの判定もできるようにすると考えると、J-CHS基準は使いやすいのではないかと提案。

- ・ J-CHS基準を盛り込むとすると、記述測定とからだ測定との両方にまたがる。
- ・ J-CHSは身体的フレイルに特化した評価である一方、各務原市のフレイル事業は多面性を重視している。

委員からのご意見・ご質問と事務局の回答

- ・ 実際に行くと、特に通常歩行速度で時間はかかる。ただ、項目が分かりやすく、本人が体験しながらできるため、フィードバックがしやすい点ではよい。
 - ・ フレイルに対する気づきを与えるという観点で行うのであれば、本来は測定する必要がある歩行速度を、「横断歩道が青の間に渡り切れるか」「自信をもって渡り切れるか」というような質問に置き換えるというのも一つの手段。信号は一般的に秒速1mを基準に渡る時間が設けられている。
 - ・ フレイルの多面性の中でも、最も身近で認識しやすいフレイルが「身体的な衰え」であり、市民の目線に最も合っているとみえる。身体的フレイルの切り口として、J-CHSの基準を活用するのはよいのでは。ただし、過負荷になったり、時間がかかりすぎたりしない範疇で。
 - ・ 厳密に判定を行おうとすると、歩行速度については予備路を含めた7mの確保が必要になる。実際の会場を見て事務局はどう思うか。
- 公民館、コミュニティセンターでは確保可能かと思うが、民家で行っているようなボランティアハウスでは難しい。
- ・ フレイルを判定する目的として、他の市町、住民に対して、フレイルがどうなったのか、評価を正しく示すことができる。点数化のようにフレイル、プレフレイル、健常の判定が可能。
 - ・ 全会場で行うのは質問に置き換えたJ-CHS、フレイルチェック大会で歩行速度の測定を行い、大会参加者の結果を評価で追うというのも一つ。

今後の検討課題

- ・ フレイルの判定は、評価項目、方法（誰を追って取組の評価とするか）を市で検討。どのような観点で検討していくかは委員会で共有していく。

事務局の意見

- ・ 認知フレイルについて、今年度は嗅覚チェック、来年度から聴力を実施予定で考えている。
- ・ 判定について、5m歩行を試験的にやってみたりしつつ、来年度あたりに方法を決めたい。

(午前 11 時 20 分 終了)