

2024年度 広島国際大学Town & Gown Office「東広島健幸ステーション」キックオフイベント

共同研究(市×大学)

# プレフレイル状態にある高齢者の生活習慣の改善及び トレーニング手法の開発

広島国際大学 総合リハビリテーション学部

山崎 貴博

# 共同研究

(COMMONプロジェクト)

連携事業名：プレフレイル状態にある高齢者の生活習慣の改善及びトレーニング手法の開発

実施者：広島国際大学総合リハビリテーション学部 山崎貴博 × 東広島市地域包括ケア推進課

## 事業概要

### 課題

介護予防の取り組みが必要と認められる者を対象に、保健・医療専門職が身体機能及び生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、通所により短期集中的に運動指導を中心とした介護予防事業を実施しているが、事業終了後に高齢者自身が自らの生活の中で、積極的な運動の取り入れや身体活動量の増大を図る生活習慣の見直しまでには至っていない。

### 目的

プレフレイル状態から症状が改善され健康な状態となった高齢者数が少ないため、通所型サービスC事業終了後に自らの生活の中で運動の継続や身体活動量の増大を定着させる手法を構築し、健康な高齢者数を増大する。

### 内容

通所サービスC終了後の利用者に対して、3か月間、定期的にオンライン会議ツールを用いた遠隔指導を実施し、運動の習慣化と身体活動量の増大を促し生活習慣の改善を図る。

#### 通所サービスC事業 3か月

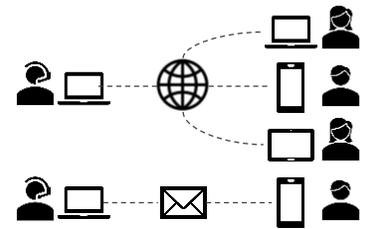
対象者: 主にフレイルが心配な人  
内容: 会場に集まり、運動を中心とした3か月間12回(週1回2時間の開催)の教室  
提供職種: 理学・作業療法士、健康運動指導士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士



#### 遠隔指導 3か月

対象者: 同上  
内容: ①オンライン運動教室: オンライン会議ツールによる運動を中心とした教室。開始～1か月間は週1回、～2か月間は隔週で実施。②メール指導: 週1回のセルフマネジメントシートの確認

オンライン運動教室とメール指導



#### 検査測定 遠隔指導後

#### 聞き取り調査 1か月後

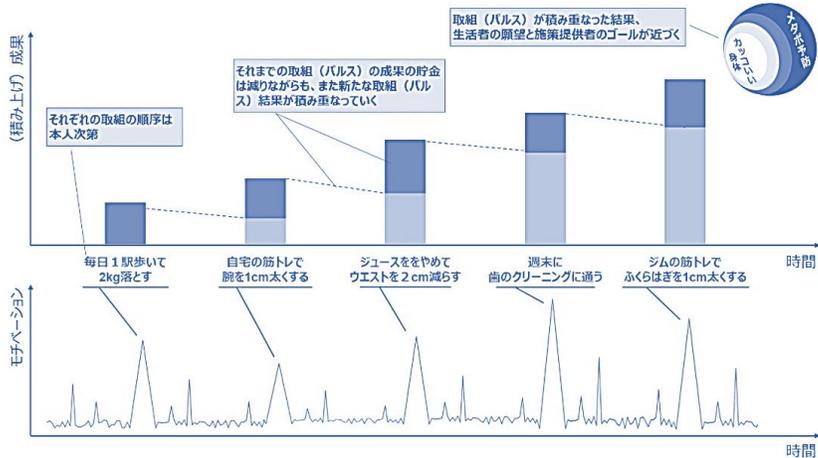
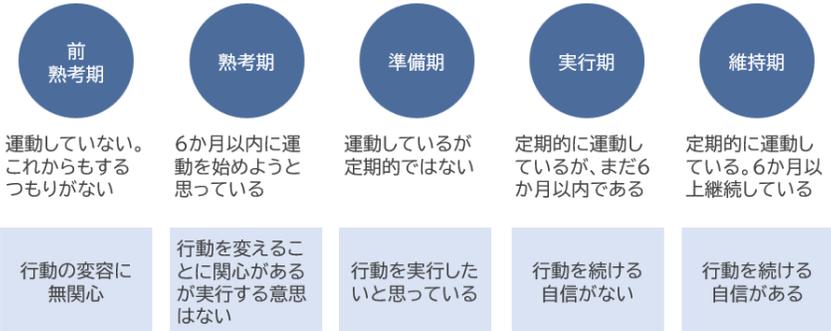
主な取り組み

- ① 教育
- ② 筋パワートレーニング
- ③ 呼吸筋トレーニング
- ④ 能動的行動変容

# 能動的行動変容とセルフマネジメントシート

## 能動的行動変容の取り組み

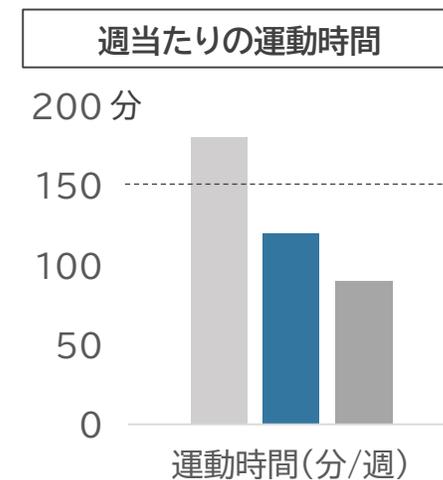
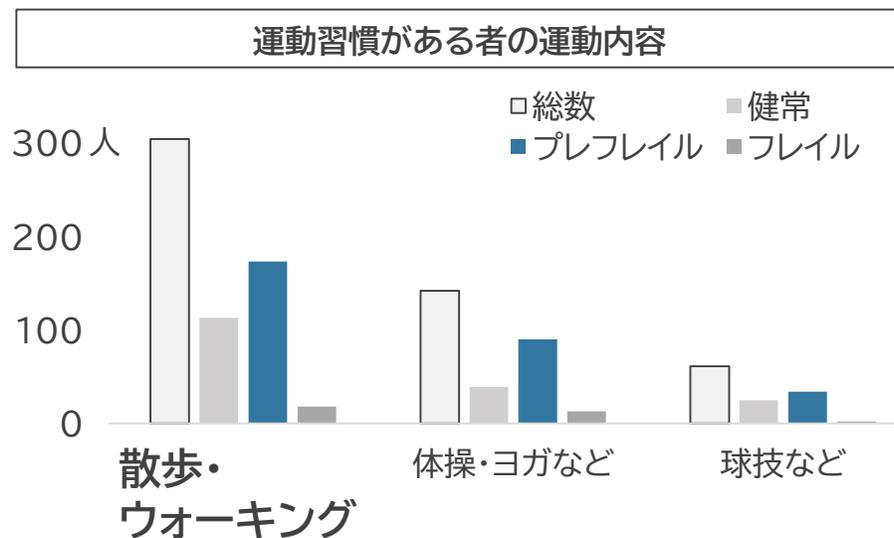
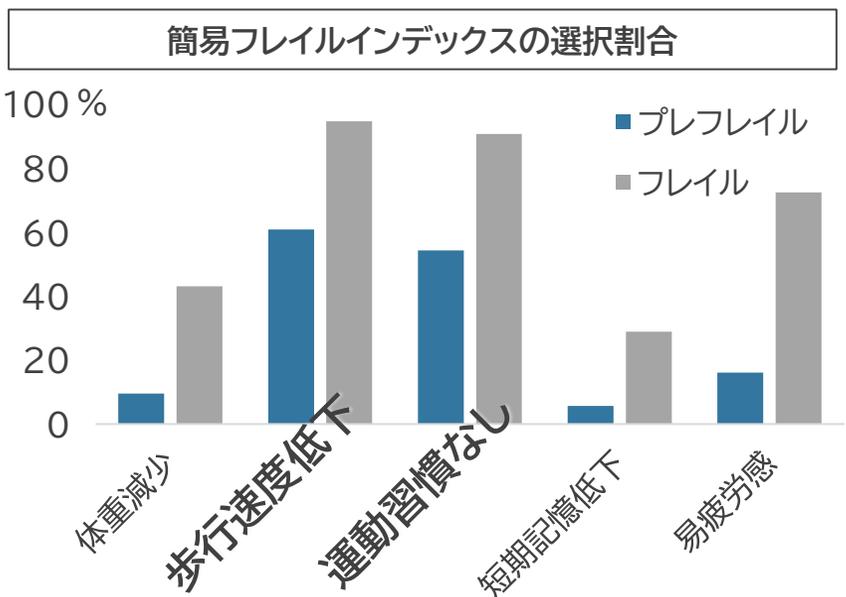
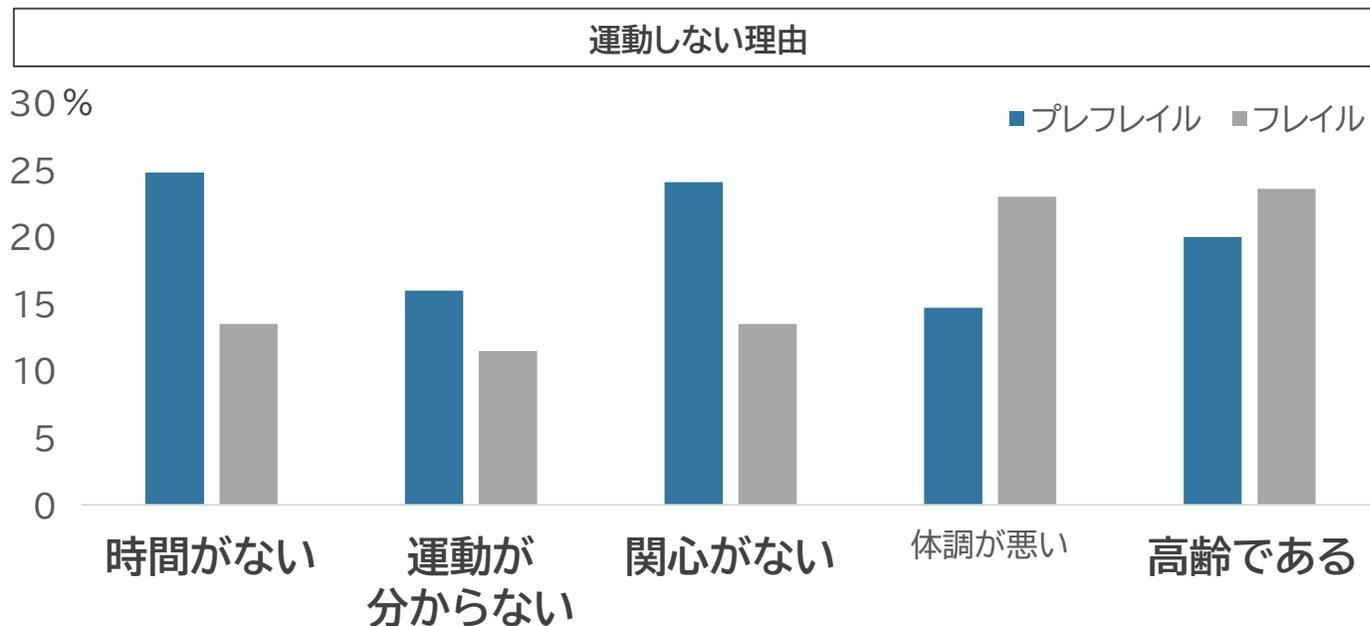
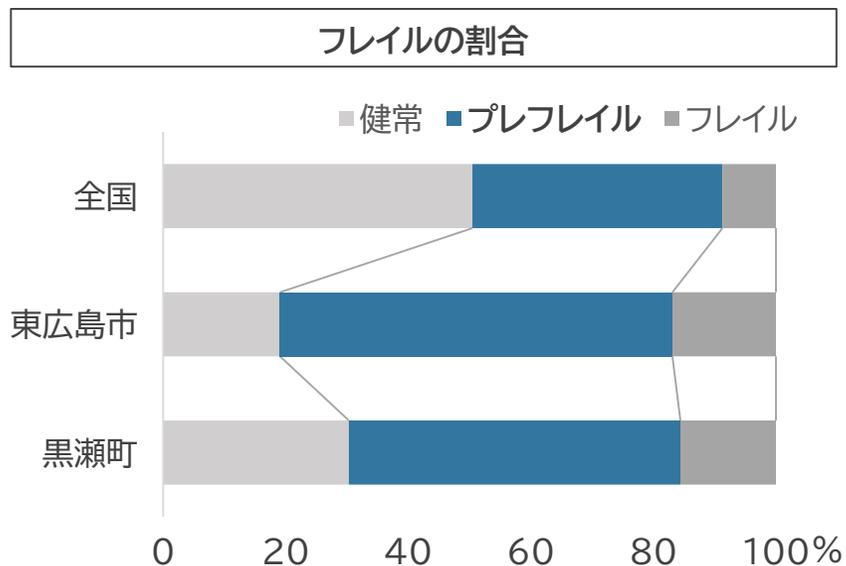
### 運動行動変容ステージ



### セルフマネジメントシート 見本

氏名			目指したい3か月後の生活				1週間を振り返って
広国 太郎			登下校の見守りに参加する				1週間の目標がある程度できた。
日付	曜日	体調	運動や生活の中で行うこと、意識すること				ひとこと日記
			1	2	3	4	
目標回数・水準			朝1回	1セット	1回	夕方1回	
9月3日	火	○	○		○	○	宿題するのを忘れた
9月4日	水	○	○	○		○	妻と買い物に行った
9月5日	木	○	○	○		○	友人に電話した
9月6日	金	○	○		○	○	久しぶりに散歩した
9月7日	土	○	○	○	○	○	全部できた
9月8日	日	△	○		○		血圧が高い
9月9日	月	○	○	○		○	今日は久しぶりに雨だった
家族からのコメント					支援者からのコメント		

# プレフレイル高齢者の割合は大きく、運動機能の向上と運動習慣に関する教育が必要



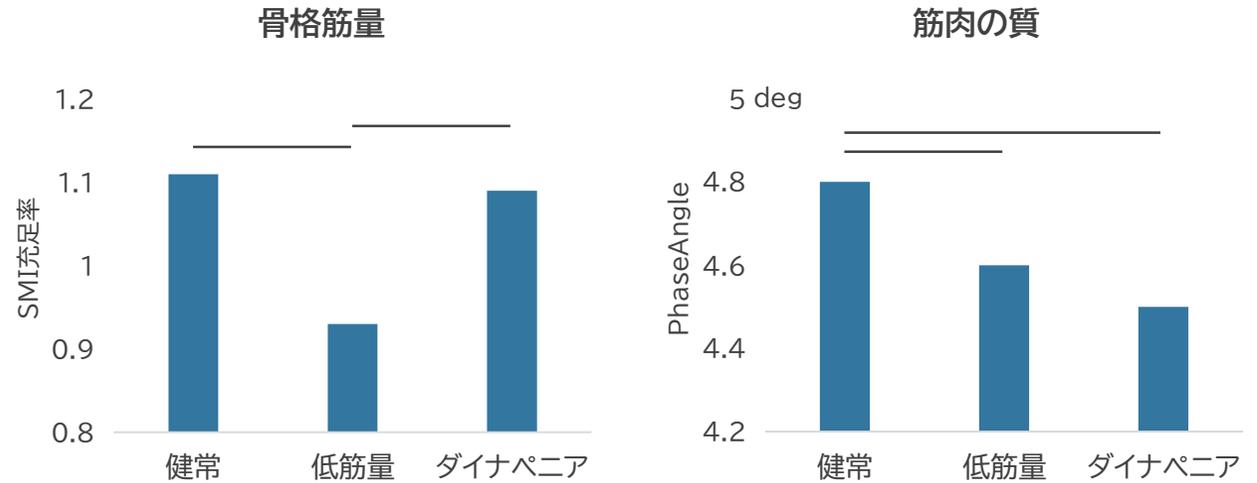
# サルコペニア予備群は筋質の向上に着目したアプローチが必要

フレイルとサルコペニアについて

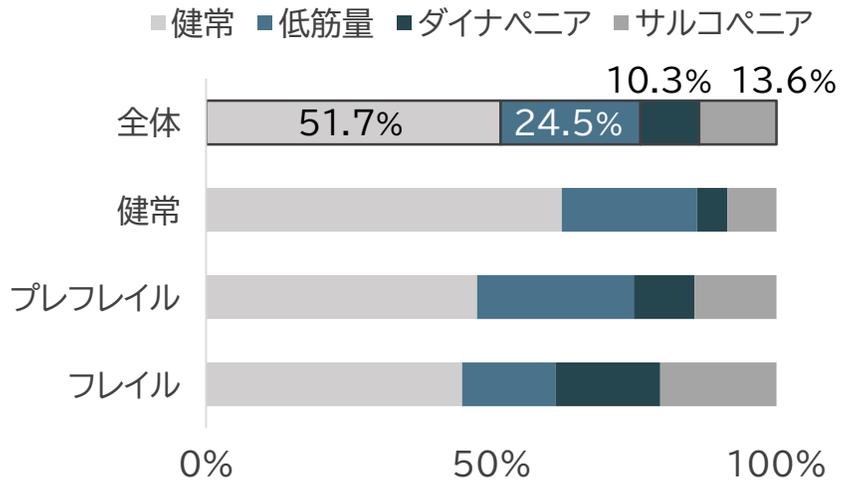
フレイル				
低栄養		サルコペニア		
	健常	低筋量	ダイナペニア	サルコペニア
筋力	○	○	×	×
運動機能	○	○	○	×
骨格筋量	○	×	○	×

**サルコペニア予備群**

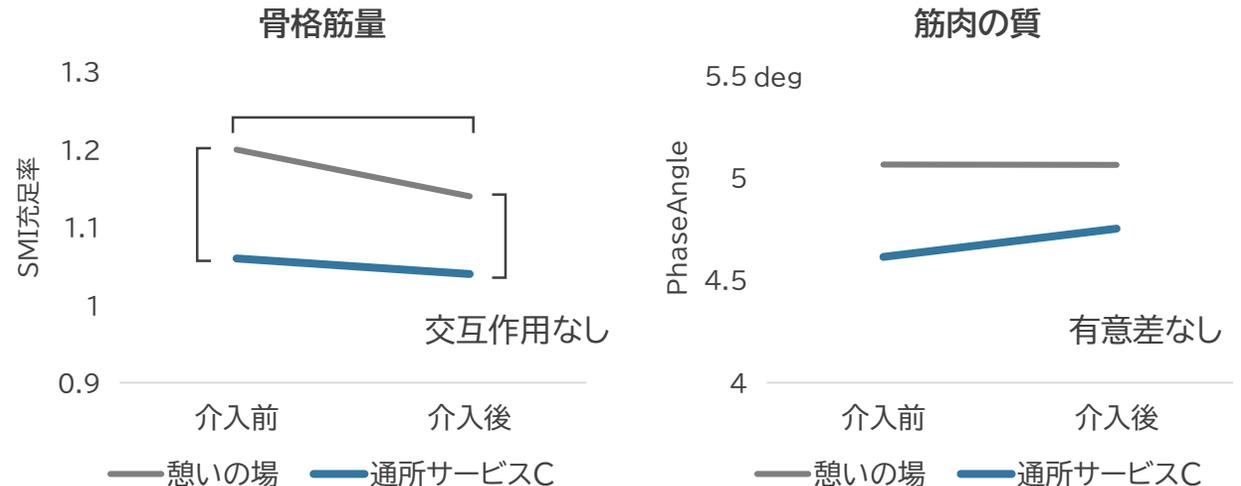
サルコペニア予備群の筋機能の比較



フレイル判定別サルコペニア予備群の割合

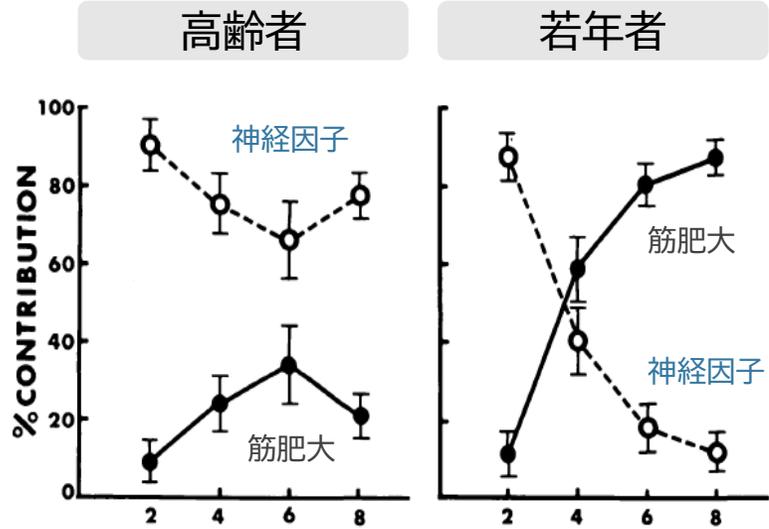


通所サービスC利用者の筋機能の変化

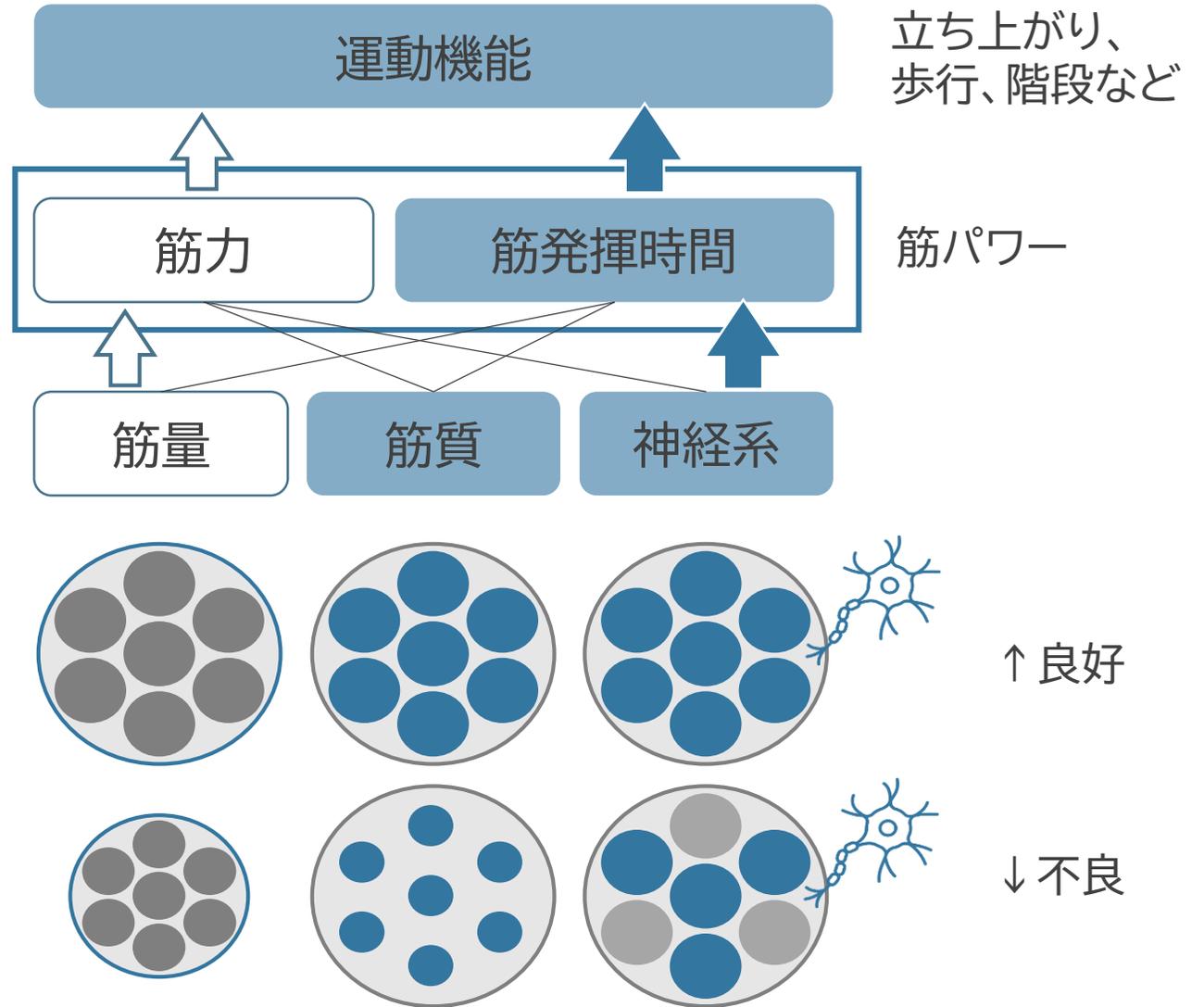
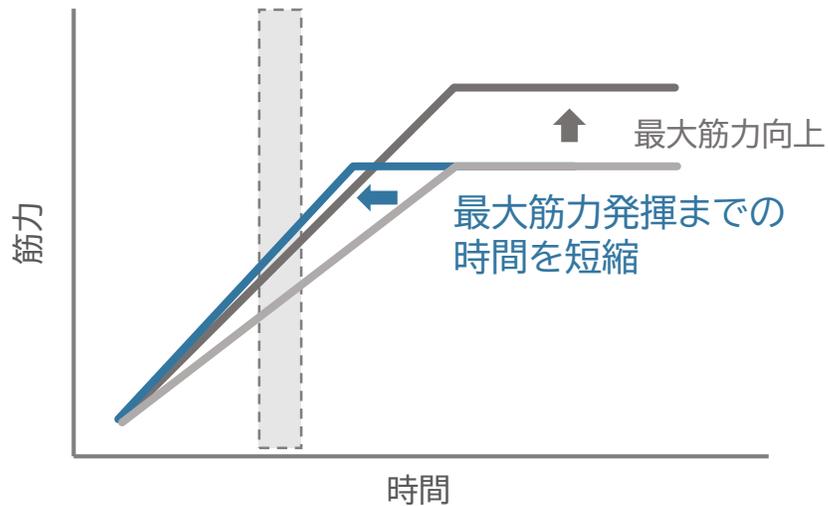


# 筋パワートレーニング

筋パワー向上を目的とした低負荷高頻度トレーニング

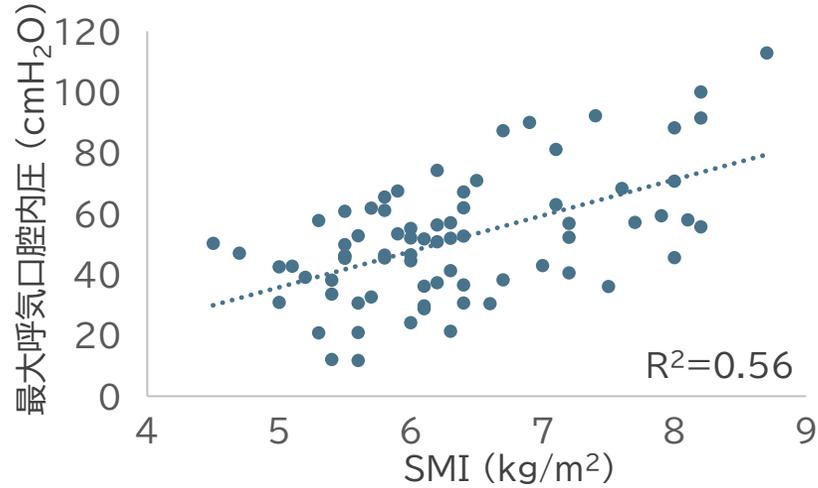


日常生活

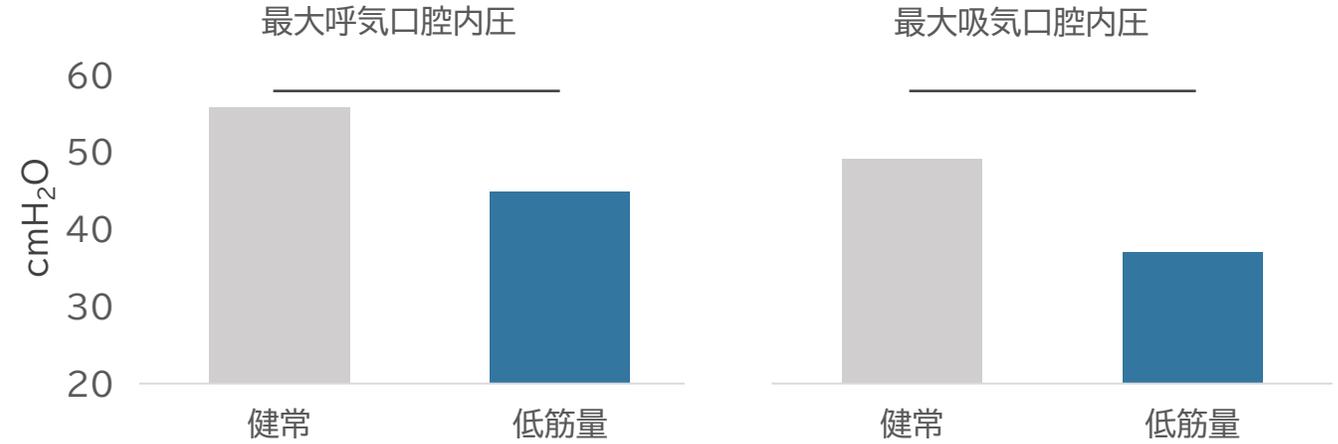


# 骨格筋量の低下は呼吸筋力の低下と関連し持久力の低下や易疲労性を引き起こす可能性

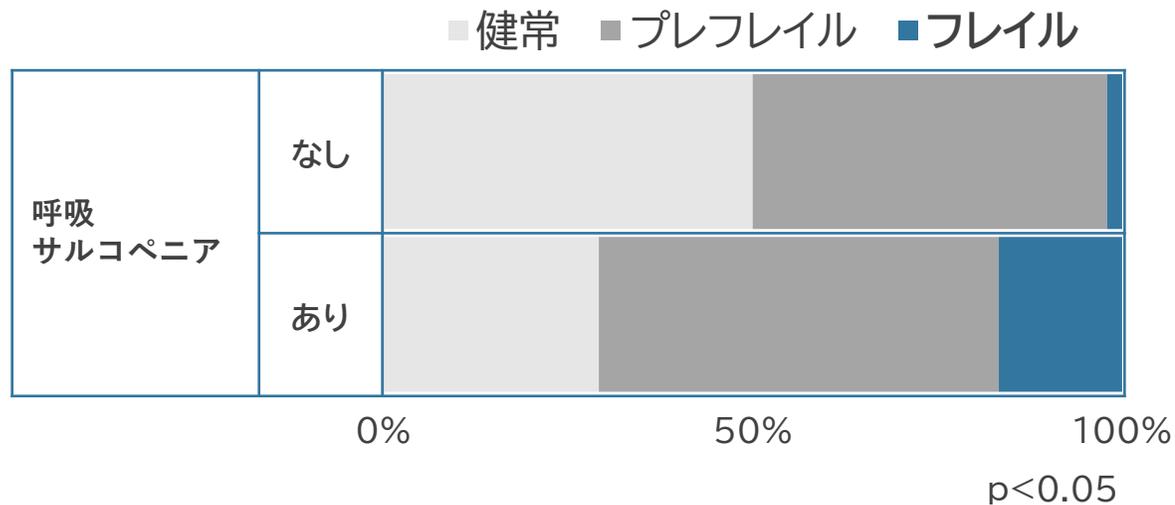
呼吸筋力と骨格筋量の関連



骨格筋量基準値以上と低骨格筋量の呼吸筋力の比較



呼吸サルコペニアとフレイルの頻度



呼吸サルコペニアと疲労感の頻度

