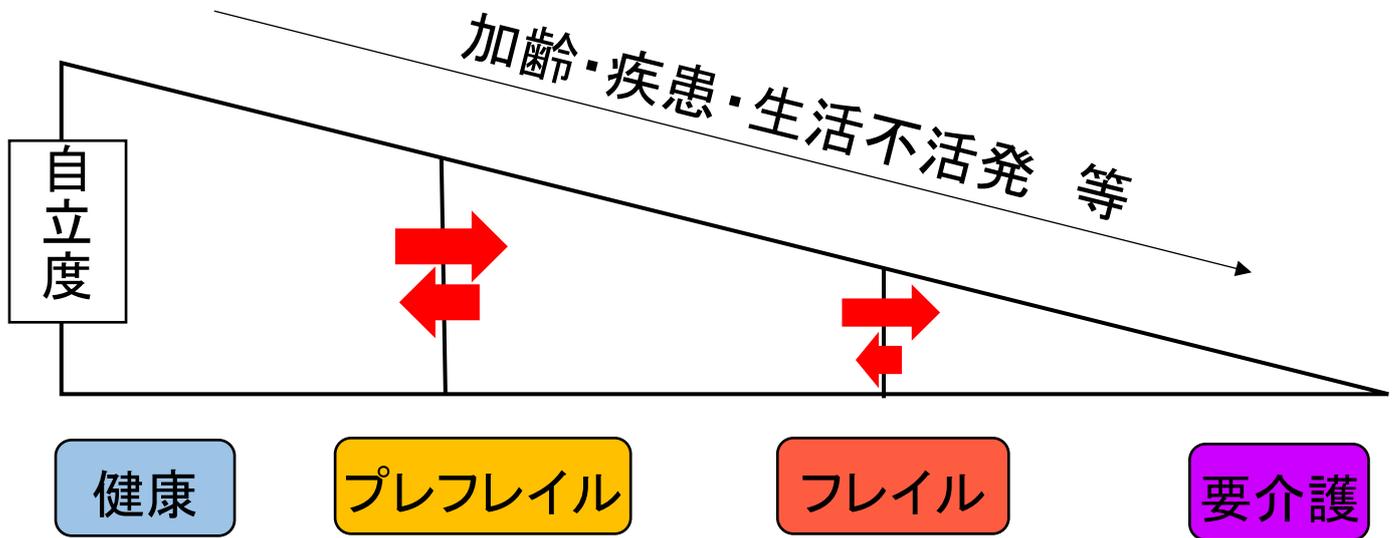


掛川市の高齢者の皆さん！

あなたはどこに
当てはまりますか？

フレイルとは・・・

加齢により心身が老い衰えた状態(虚弱)のこと



令和2年度掛川市の通いの場参加者の実態把握を行いました！

測定監修：医療社団法人綾和会掛川東病院リハビリテーション科

調査対象：通いの場参加者(がんばれ！筋ちゃん体操・スマイルステップ・生きがい活動支援通所事業)

調査項目：基本チェックリスト、フレイルチェック、栄養調査

～通いの場の参加者の特徴として～

※結果の詳細は裏面を御覧ください。

- フレイルチェックではどの項目においても、基準値以上の結果が得られた。
- 口腔機能については基準値以上ではあるが、やや低い数値となった。
- 「イモ」「海藻類」「肉類」の摂取が全国平均と同様に少ないことがわかった。

～今回の測定結果からいえること～

- 「運動機能(下肢筋力)」と「低栄養症状の有無」に関係性がみられた。
- 「認知機能」と「食事の習慣」に関係性がみられた。

➡ 適度な運動・バランスの取れた食生活・社会参加を継続していきましょう！

◎掛川市動画チャンネルをみて、健康寿命を延ばしましょう！

- ①筋トレ編 ②脳トレ編 ③介護予防とは
- ④口腔体操 ⑤栄養講座 ⑥認知症について

動画チャンネル
二次元バーコード→



令和2年度 一般介護予防事業および生きがい活動支援通所事業利用者における
実態把握の実施からみた掛川市の高齢者の実態について

目的：実態把握を実施することで、掛川市の高齢者の身体の量的評価をし、参加者への健康意識の動機付け、今後の行政施策に活かしていくこと。

対象：掛川市在住の65歳以上の

- (1) 運動教室（スマイルステップ・がんばれ！筋ちゃん体操）
参加者 288名（男性：39名 女性：249名）
平均年齢：73.2±4.1歳 ※基本チェックリスト、栄養調査未提出者を含む
- (2) 生きがい活動支援通所事業 参加者 342名（男性：23名 女性：319名）
平均年齢：86.7±4.5歳 ※フレイルチェックは全員未実施、栄養調査未提出者を含む

調査項目：基本チェックリスト、フレイルチェック、栄養調査

結果および考察（主な結果を抜粋）

- フレイルチェックではどの項目においても、基準値以上の結果が得られた。
- 口腔機能については基準値以上であるが、やや低い数値となった。
- 口腔体操等の実施や口腔に関する講義等の実施が求められる。

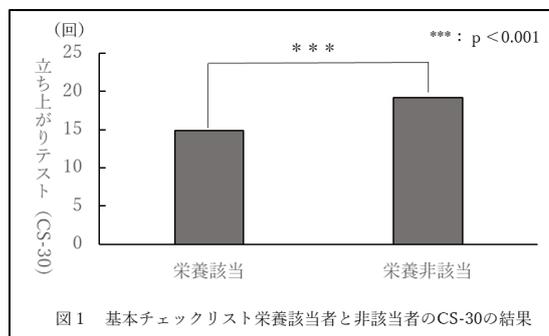
表1 フレイルチェック実施者の結果について（平均値）

フレイルチェック	実施者	年齢	BMI	握力	CS-30	口腔
全体結果	288	73.2	22.4	男：36.7kg 女：23.3kg	男：20.3回 女：18.9回以下	20.1
フレイル			20未満	男：26kg以下 女：18kg以下	男：11回以下 女：9回以下	19回以下

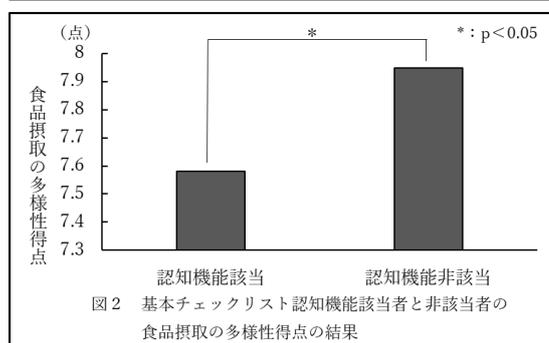
- 「イモ」「海藻類」「肉類」の摂取が全国平均と同様に少ないことがわかった。
- これらの項目の摂取に加え、「摂取量」についても着目が必要であると考えられる。

表2 栄養調査実施者の結果について（平均値）

栄養調査	実施者	肉	魚介類	卵	大豆	乳製品	海藻類	イモ	果物	油	野菜
全体	560	5.1	5.3	5.0	6.0	5.8	4.9	4.0	5.7	5.4	6.7
教室	276	5.2	5.1	5.0	6.0	6.0	4.6	3.7	5.9	5.7	6.7
生きがい活動支援通所	284	5.0	5.5	5.0	6.1	5.6	5.1	4.3	5.5	5.2	6.6



○「運動機能（下肢筋力）」と「低栄養症状の有無」に関係性がみられた。
→様々な食品を摂るように心がけていても、必要な量が摂れていないために体重減少、筋力低下が起こっていく可能性が考えられるため、適切な量についての指導をしていく必要がある。



○「認知機能」と「食事の習慣」に関係がみられた。
→先行研究からも様々な食品を摂取することは認知症発症のリスクを軽減させる可能性が示唆されているため、栄養指導に力を入れていく必要がある。