

研究の背景

①コホート研究 (Seino et al., J Epidemiol, 2023)

身体活動、多様な食品摂取、社会交流の実践数が多いほど、要介護化リスクはより顕著に低値を示した。

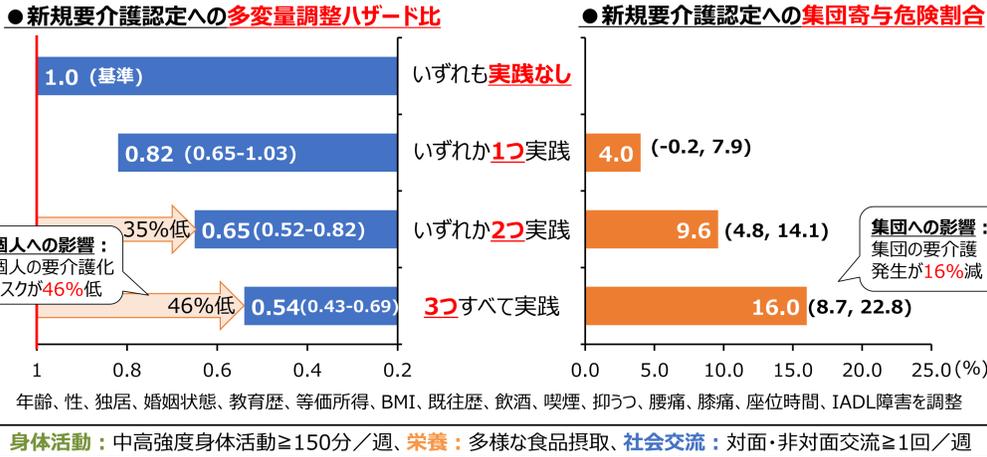


図1. 健康行動の充足数別の要介護化リスクと集団寄与危険割合 (7822名)

②ランダム化比較試験 (Seino et al., Geriatr Gerontol Int, 2017)

運動・栄養・社会プログラムから成る複合介入はフレイルの改善に効果的。
(Best Article Award 2018を受賞)

●複合介入「毎日元気にクラス！」の概要

- 週2回、3ヵ月間、全22回 (100分/回)
- 60分間のレジスタンス運動プログラム
- 30分間の栄養/社会プログラム
- ※栄養および社会プログラムは隔回での実施



●複合介入がフレイルに及ぼした効果

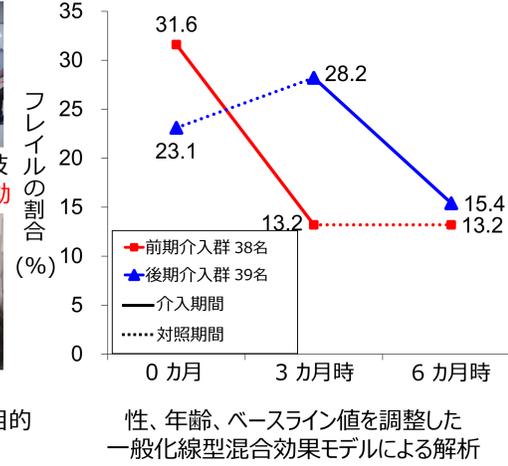


図2. 複合介入の概要とそのフレイル改善効果 (77名)

③このような「運動・栄養・社会参加」の取り組みを地域ぐるみで展開し、健康・幸福 (well-being) な地域をつくるには？

⇒多機関連携によって、既存の社会環境※にこれらの要素を無理なく付加 (ちょい足し) する戦略が有用

※ヒトの行動や生活に直接的または間接的に影響を与える社会的諸条件 (組織、制度、構造、慣習や文化など)

研究の目的

地域住民のwell-beingにつながる社会環境への“ちょい足し”事例を創出し、その効果を検証すること。
本ポスターでは、これまでの取り組みの一端を紹介する。

事例① スーパーで食品摂取チェック表の利用を“ちょい足し” (秦, 清野ら, 日本公衆衛生雑誌, 2021)

スーパーで多様な食品摂取を意識づけるチェック表を配布。2年後にその効果を準実験デザインで検証した結果、チェック表利用者の食品摂取多様性が向上した。

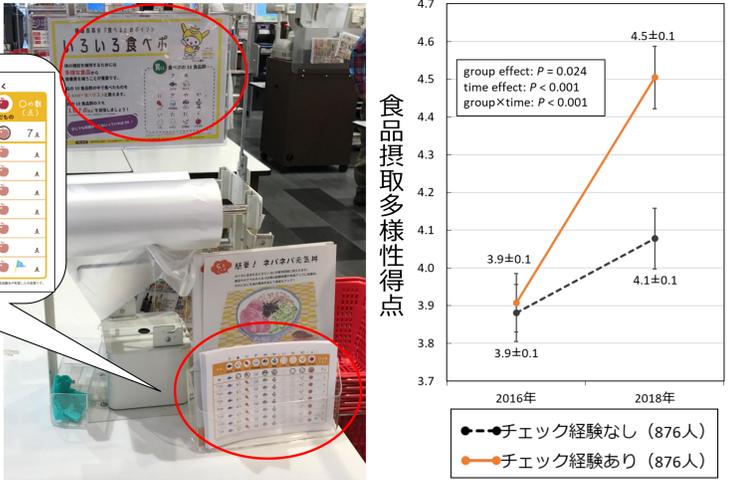


図3. スーパーでのチェック表配布が利用者の食品摂取多様性得点に及ぼした影響

事例② 薬局でフレイル予防の普及活動を“ちょい足し” (清野ら, 日本健康支援学会, 2023)

有志薬局が、薬の待ち時間にフレイル予防の要点を患者に説明する取組を開始。追跡調査の結果、協力薬局のある地区でフレイルの理解度が高まった。



図4. 薬局での説明が住民のフレイル理解度に及ぼした影響

事例③ 通いの場の活動に、不足するプログラムを“ちょい足し” (清野ら, 日本健康支援学会, 2024)

高齢者の通いの場のフレイル予防機能の強化を図る観点から、不足する要素 (運動/栄養/口腔プログラム) を通いの場に“ちょい足し”するための研修プログラムを作成し、通いの場の世話役/担当職員に実施してきた。

- 運動を行う通いの場 (例: 体操、ウォーキングなど)
- 食や栄養の活動を行う通いの場 (例: 会食、料理教室など)
- 文化系の活動を行う通いの場 (例: 趣味活動、読み聞かせなど)

- 栄養や口腔のプログラム
- 運動や口腔のプログラム
- 運動や栄養や口腔のプログラム



通いの場へのフレイル予防の“ちょい足し”コンセプト

今後の研究

- 山形県では、胃がんや心血管系疾患による標準化死亡比が全国基準よりも高水準。この主要因は、塩分摂取過多やそれによる高血圧 (全国トップ水準)。⇒減塩/増カリウム (ナトリウム比改善) に向けた“ちょい足し”プログラム・事例の創出とその効果検証
- Well-Being研究所では、利用者のwell-beingを目指すスマートフォン・アプリ (Well-Beingアプリ) を開発中。現在テスト実施中⇒

