

集学的チームによるフレイル予防活動 —Fun Study in shopping mall—

永井 徹 氏

新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科
(新潟高齢者の栄養と摂食を支える会事務局)



1. 背景

少子高齢化が進む現在、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、高齢になっても社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要である。このような背景から、高齢者固有の特性を踏まえ、フレイル予防に焦点を当てた取組みの強化が、厚生労働省「保健医療2035提言書」に掲げられており、地域高齢者に対するフレイル予防に関わる支援は喫緊の課題である。

2. 目的

高齢者を中心とした地域住民の多くが利用するショッピングモールにおいて、買い物の際に気軽に楽しくフレイル予防を学べる「Fun study in shopping mall」を実施する。新潟市のショッピングモールで開催される商店街のイベント会場において、医療・介護の専門職集学的チームである「新潟高齢者の栄養と摂食を支える会」に所属するメンバーが、通行する市民に対して、フレイル予防に関する啓発、教育活動を行うことにより、地域高齢者の実践に役立てる。

3. 活動意義

地域高齢者に対する啓発活動や教育活動は多くの地域で開催されているが、講演形式が多く、参加者はテーマに興味のある者に限定される。「フレイル」の理解は1回の説明では十分とはいえないが、ショッピングモールでのFun studyは、参加した者が楽しく学べるのが特徴である。地域高齢者が気軽に参加することができ、自律してフレイルの予防を実践できると考える。

4. 期待される成果

Fun studyを継続的に実施することにより、基礎知識を得た地域高齢者が、近隣の地域において伝達者としての役割を担うことが期待できる。フレイル予防に関する正しい知識や具体的な予防対策を近隣住民へ周知することが可能となる。さらに、地域住民が自律してフレイル予防対策の実践ができ、地域高齢者の健康寿命延伸につながる。