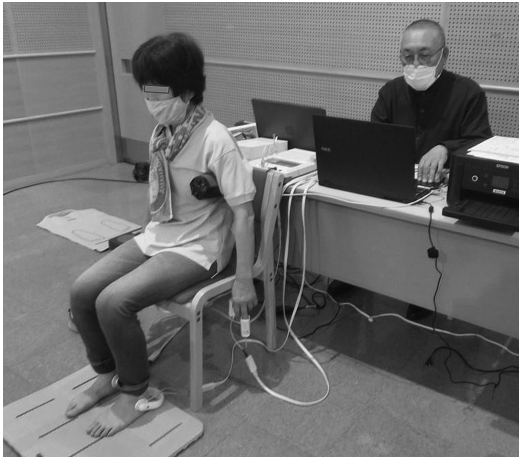


# フレイル指標の主観的疲労感を客観的数値で評価する研究

狩谷 明美 ● 社会福祉法人旭川荘 旭川荘総合研究所 特別研究部門



体組成測定風景

## 1. 背景と目的

コロナ禍による行動制限で高齢者の閉じこもりや筋力低下／フレイルが進んでいる。

日本版フレイル指標(J-CHS)は、①体重減少 ②握力 ③わけもなく疲れたような感じがする ④通常歩行速度<1.0m/秒 ⑤軽い運動・体操をしていますか? 定期的な運動・スポーツをしていますか? の5指標を評価基準にしている。

私たちはこれまで、高齢者のフレイル予防に取り組んできた。リウマチや骨折・認知機能低下の方々の「握力」に代替するものとして「呼気圧」を推奨した。本研究では、フレイル指標のうち、「疲労感」に焦点を当て、主観的評価を客観的指標で評価できないかという研究にチャレンジする。

研究目的は、フレイル指標3の「(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする」という文言で尋ねる「疲労感」を、生理指標と心理指標から詳細検討し客観評価できるように研究に取り組んでいる。

## 2. 取り組みの方法

### 1) 対象者及び地域：地域在住高齢者

(岡山市、滋賀県東近江市、広島県三原市)

- (1) リクルートの対象：要支援等のフレイル高齢者ではない55歳以上の中高年齢者
- (2) 市役所健康増進課保健師と連携協力して、基本チェックリスト25項目のうち、No.25(疲労感)のチェックの入った該当者を研究協力者としてリクルートする。
- (3) 半年間継続して観察し「疲労感」と自律神経の活動性(TP)、(LF/HF)から「疲労度」を評価し関係を考察する。

### 2) 観察項目

- (1) 基本情報：事前の健康チェックを医療職専門家(医師・看護師・保健師)が行う。
- (2) 自律神経評価：①疲労感の主観的評価 ②上半身・下半身の筋肉質と ③体脂肪、水分量 ④体重 ⑤身長 ⑥栄養評価 ⑦自律神経活動(TP)と自律神経バランス(LF/HF) ⑧睡眠時間を測定する。
- (3) 毎日の「疲労感」や「疲労度」を健康ノート(Web入力)に記録して、TP及びLF/HF値を記録して、疲労度の高い時(TP低値やHF優位)には、日常生活行動で休息やリラクソスの工夫をしてもらう。

## 3. 期待される成果

フレイル指標の「疲労感」が客観的「疲労度」として数値で把握できれば、フレイルが早期に発見できる。それにより「疲労度」の高い高齢者に、睡眠や休息、リラクソスやマッサージ・入浴などの適切なケアや支援がなされ、高齢者に質の高い健康な生活を提供できると予測される。