

### 第 22 回群馬県地域リハビリテーション協議会中止

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山路雄彦

例年 3 月下旬に開催されます群馬県地域リハビリテーション協議会は、令和元年度は 3 月 23 日に群馬県庁にて開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染対策により中止となりました。このことに伴い、群馬県地域リハビリテーション協議会の前に開催予定でありました群馬県地域リハビリテーション広域支援センターとの情報交換会も中止となりました。毎年、こちらの会議内容を報告して参りましたが、今回はこのような事情から報告事項はありません。

令和元年度は、多くの群馬県地域リハビリテーション広域センターの担当者の方々と協議をさせていただきました。地域包括ケアシステムを始めとして様々な業務についてのご意見等も頂戴いたしました。その中で、地域リハビリテーション広域支援センターの横の繋がりの重要性を感じております。今回の地域リハビリテーション広域支援センターの情報交換会が良い機会であると期待をしていたところではありますが、残念ながら中止となってしまいました。来年度は、新型コロナウイルス感染の問題が一段落したところで、できるだけ早期から地域リハビリテーション広域支援センター情報交換会を数回開催して、他のセンターの動向を共有して、より良い取り組みの参考にしていただきたいと思いますと考えております。

### 群馬県フレイル予防事業

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山路雄彦

群馬県フレイル予防事業は、令和元年度に群馬県から群馬県地域リハビリテーション支援センターが委託を受けた事業です。健康寿命の延伸・介護予防の取組を強化するため、高齢者の介護予防の取組に加え、市町村及び関係団体等と連携し、運動・栄養・口腔・社会参加等に着眼したフレイル予防の取組を推進するものです。

事業内容としましては、(1)フレイル予防標準テキスト作成、フレイル予防普及啓発講演会、(2)フレイル予防インストラクター養成研修、(3)フレイル予防のための実証事業、(4)広域支援センターによる普及啓発、の大きく 4 つの事業からなります。これらの内容は、既に前号のニュースレターにてお知らせした通りです。フレイル予防普及啓発講演会は、2019 年 7 月 25 日に東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢先生をお招きして開催いたしました。フレイル標準テキスト完成後には、フレイル予防インストラクター養成研修会を 2019 年 10 月 15 日に群馬県市町村会館にて開催しました。さらに令和元年度後半には、フレイル予防のための実証事業を前橋市、伊勢崎市、安中市にて、各市および地域リハビリテーション広域支援センターの協力の元に展開することができました。

今回は、主にフレイル予防標準テキストの概要をお知らせいたします。フレイル予防標準テキスト作成は、介護予防サポーター初級テキストの改訂版として、フレイル予防の観点から作成いたしました。2019 年 4 月フレイル予防標準テキスト作成ワーキンググループを立ち上げ、フレイル標準テキスト案を作成しました。同年 9 月に 2 回、医療関連職の 6 団体(群馬県医師会、群馬県歯科医師会、群馬県薬剤師会、群馬県看護協会、群馬県栄養士会、群馬県歯科衛生士会)より推薦をいただきました委員の方を含めたフレイル標準教材検討委員会でご意見をいただき、最終的なフレイル予防標準テキストを作成しました。テキストは、4 章から構成され、総ページ数 147 頁となっております。ページ構成は以下となっております。また、3 章にあります群馬県のフレイル予防で使用する評価表も提示いたします。

<b>第1章フレイルとは</b> 1) フレイルとは 2) 介護予防・フレイル予防を取り巻く話題 3) フレイルの原因と生活習慣病 4) フレイルの種類 5) 身体的フレイル 6) オーラルフレイル・低栄養 7) 精神・心理的フレイル 8) 社会的フレイル	<b>第2章 フレイルの予防</b> 1) フレイルの予防の考え方 2) 市町村の取り組み 3) 身体的フレイルの予防 4) オーラルフレイル・低栄養の予防 5) 精神・心理的フレイルの予防 6) 社会的フレイルに対して	<b>第3章 フレイルを知ろう</b> 1) 簡易フレイルインデックス+後期高齢者の質問紙(群馬県のフレイル予防で使用する評価表) 2) 「指輪っか」テスト 3) フレイルチェックの意義と注意点	<b>第4章 群馬県の取り組み</b> 1) フレイル予防の取り組み 2) 地域で進めるフレイル予防 3) 人との交流が週1回より少ないと早く要介護に 4) 介護予防に資する住民運営の通いの場 5) 健康関連サポーターの活動 6) あなたに合った活動を探そう 7) フレイル予防を広めるためにどんなことができるか考えてみましょう
巻末資料			

群馬県のフレイル予防で使用する評価表

問	質問内容	問	質問内容
1	あなたの健康状態はいかがですか (よい・まあよい・ふつう・あまりよくない・よくない)	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか (はい・いいえ)
2	毎日の生活に満足していますか (満足・やや満足・やや不満・不満)	11	今日が何月何日かわからない時がありますか (はい・いいえ)
3	1日3食きちんと食べていますか(はい・いいえ)	12	あなたはたばこを吸いますか (はい・いいえ)
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあん など) (はい・いいえ)	13	週に1回以上は外出していますか(はい・いいえ)
5	お茶や汁物等でむせることがありますか (はい・いいえ)	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか (はい・いいえ)
6※	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか (はい・いいえ)	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか (はい・いいえ)
7※	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか (はい・いいえ)	16※	5分前のことが思い出せますか (はい・いいえ)
8	この1年間に転んだことがありますか (はい・いいえ)	17※	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (はい・いいえ)
9※	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか (はい・いいえ)		

※ 問6,7,9,16,17は、簡易フレイルインデックスとなっており、該当項目0で健康、該当項目1～2個でフレイルの可能性あり、3個以上フレイルの可能性が高い。

こちらは、各市町村担当部局および各圏域の地域リハビリテーション広域支援センターにデータを送付させていただきました。また、群馬県地域リハビリテーション支援センターのホームページにもアップさせていただきました。ホームページ閲覧には、パスワードが必要となります。ご利用希望の方は事務局までお問い合わせ下さい。

## 第18回群馬地域リハ研究会

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山路雄彦

群馬県地域リハビリテーション広域支援センターは周知の通り、令和元年度は群馬県の委託を受けてフレイル予防事業を進めております。フレイルに関しては、精神・心理面、身体面、社会面の3つの側面から

のアプローチが大切です。今まで群馬県地域リハビリテーション支援センターが開催してきました群馬県地域リハ研究会でも、筋力・体力、集いの場の充実など社会的なアプローチ、認知症についてなど多くの講演を取り入れて参りました。今年度の第 18 回群馬地域リハ研究会では、人間の屋台骨である骨について取り上げることといたしました。群馬県で精力的に骨粗鬆症に対して活動されている群馬県立心臓血管センター整形外科部長の鈴木秀喜先生をお招きして、令和 2 年 2 月 1 日群馬県公社総合ビルホールにてご講演をいただきました。鈴木先生は、多くの役職を担われておられますが、骨粗鬆症関係では、日本骨粗鬆学会認定医、群馬県骨粗鬆症研究会世話人・監事、群馬県骨粗鬆症サポーター協議会理事・アドバイザー、心臓血管センターOLS(骨粗鬆症リエゾンサービス)プロジェクトリーダーなどをされております。ご講演では、骨粗鬆症の疫学、予防、治療とくに薬剤などについて詳しく解説していただきました。後半では、鈴木先生が現在取り組んでおられる多職種連携による治療介入(骨粗鬆症リエゾンサービス:Osteoporosis Liaison Service:OLS)について紹介していただきました。

---

#### 医療法人五紘会東前橋整形外科病院 理学療法士 原 耕介

今回、自院で骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)を進めていくにあたり、8 年前から取り組みをなされている、鈴木秀喜先生のご講演を拝聴したく参加させていただきました。OLSとは、骨粗鬆症に対して多職種で連携して診断治療に当たることを言います。

講演は超高齢化社会の現状から始まりました。1 人の高齢者を支える生産年齢人口の人数は、2050 年には 1.2 人になると予測されています。このような状況を避けるためには、健康寿命の延伸が重要な課題となります。そこで、今回の講演でも触れられたフレイルやサルコペニア、骨粗鬆症に対して、より意識的に取り組む必要があると改めて感じました。

さて、今回の講演の中心は骨粗鬆症でした。関連学会を中心に骨粗鬆症対策の必要性が叫ばれていますが、その検診率や治療率は高くないというのが現状です。まず検診率を高めるために、FRAX®を活用している例が紹介されました。FRAX®は、今後 10 年間の骨折リスクを簡便に評価できるツールです。富山県の中藤医師が、骨粗鬆FRAX®で骨折リスクを評価し、その後骨粗鬆症検診を受けるよう促したところ、検診率が大きく上がったとのこと。このような啓蒙活動は、地域医療への貢献を目指す病院でも取り組む必要があると思いました。

次に骨粗鬆症の治療の話でした。骨粗鬆症の治療では、その継続率が問題として挙げられます。薬物療法を中心とした骨粗鬆症治療では、なかなか効果を実感することができないため、途中で脱落してしまうそうです。治療効果は骨塩定量検査や骨代謝マーカーを通して検証していきますので、結果を適切にフィードバックしていくことが必要だと思います。また、鈴木先生の臨床経験から、2 年以内に脱落する方が約 60%と多いため、まずは 2 年間治療を継続することが目標とのことでした。長期間に渡る治療を継続するためには、医師だけでなく多職種のチームで支援する OLS は大切な取り組みだと実感しました。

今回の研究会に参加させて頂き、大変貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

---

#### 群馬大学医学部附属病院 作業療法士 中嶋有亮

今回群馬県立心臓血管センター整形外科部長医学博士の鈴木秀喜先生より、フレイル予防と骨粗鬆症において、健康寿命と地域・医療者連携の重要性を焦点に御講演頂いた。フレイルの歴史や概念を分かりやすく解説して頂き、日本の医療・福祉における現状とこれからの課題に対して、如何に予防が重要か良く理解出来た。

県内における骨粗鬆症対策は、認定医の不足する病医院、病気の怖さを知らない地域住民(潜在的な骨粗鬆症患者)、行政による制度的なサポートの不足(検診年齢の制限)などにより受診率が低い現状である。そこで、県立心臓血管センターでは鈴木先生が主体となって骨粗鬆症マネージャー資格の取得や骨粗鬆症リエゾンサービス®(Osteoporosis Liaison Service:OLS)を展開するなど、心臓 OLS プロジェクトチームを作り、率先して骨粗鬆症に対して多職種で連携して診断治療にあたっている。

一方、作業療法分野では「人は作業をすることで元気になれる」を合い言葉に日本作業療法協会より生活行為向上マネジメント(Management Tool for Daily Life Performance:MTDLP)の活用を勧めている。対象者(患者)の課題(疾病や環境など)に対して多職種で連携して支援にあたる考え方は、根本的に同様と考える。

FRAX®(WHO が提唱する今後 10 年間の骨折リスクが評価できる計算ツールアプリ)や、群馬県骨粗鬆症研究会・骨粗鬆症サポーター協議会の紹介など、すぐに実践出来る啓蒙活動を知ることが出来たのも、大変有意義であったと感じている。こういった活動を行っている先生方や場所があるという情報を得る事で、勤務先で対象者(患者)を見る視点も変わり、作業療法士としても成長出来る良い機会であった。

今回の講演会を企画、運営して頂いた先生方、事務局の方々のご尽力に感謝致します。本当にありがとうございました。

## 令和元年度群馬県リハビリテーション関連団体連絡協議会定例会議

群馬県地域リハビリテーション支援センター長

群馬県リハビリテーション関連団体連絡協議会副会長 山路雄彦

群馬県地域リハビリテーション支援センターは、平成 29 年度までは群馬リハビリテーションネットワーク(群馬リハネット)が群馬県から指定を受けておりましたが、平成 30 年度からは群馬県理学療法士協会・作業療法士会・言語聴覚士会連絡協議会(群馬県 POS 連絡協議会)で指定を受けております。群馬リハネットは多くの地域リハビリテーション関連職の団体から構成されていたことから、多方面のご意見・ご要望を群馬県地域リハビリテーション支援センターの活動に取り入れることができました。平成 30 年度からも同様のことを継続するために、群馬リハネットを発展的に解消して、群馬県リハビリテーション関連団体連絡協議会が発足いたしました。これらの経緯は、群馬県地域リハビリテーション支援センター平成 30 年 12 月 10 日発行の「ニュースレター31 号」でお知らせしたとおりです。令和 2 年 2 月 1 日第 18 回群馬地域リハ研究会の講演後の 15:45 から群馬県公社総合ビル 1 階東研修室にて、「令和元年度群馬県リハビリテーション関連団体連絡協議会定例会議」を開催いたしました。主な議題は、群馬県地域リハビリテーション支援センターの活動報告、会計報告、今後の方向性でした。最後に情報交換をさせていただき、令和元年度へのご意見、令和 2 年度につながるご意見などをいただきました。令和 2 年度も今年度同様に群馬地域リハ研究会の際に開催させていただく予定であります。

【現在の加入団体】(敬称、法人略、順不同)

群馬県医師会、群馬県歯科医師会、群馬県看護協会、群馬県栄養士会、群馬県医療ソーシャルワーカー協会、群馬県歯科衛生士会、群馬県理学療法士協会、群馬県作業療法士会、群馬県言語聴覚士会、群馬県介護支援専門員協会、群馬県訪問看護ステーション連絡協議会、群馬県ホームヘルパー協議会、群馬県介護福祉士会、群馬県地域包括・在宅介護支援センター協議会、日本健康運動士会群馬県支部、群馬県柔道整復師会、群馬県鍼灸師会、群馬県鍼灸マッサージ師会、群馬県病院協会、群馬県老人保健施設協会、群馬県老人福祉施設協議会、群馬県身体障害者福祉団体連合会、群馬県立障害者リハビリテーションセンター、高崎健康福祉大学、群馬大学大学院保健学研究科、群馬パース大学保健学部理学療法学科、ノーサイド



### 群馬県地域リハ支援センター事務局便り (2019 年 12 月～2020 年 3 月)

12/18 第 1 回フレイル実証事業関連会議  
12/20 ニュースレター33 号発送  
1/10 第 2 回フレイル実証事業関連会議  
1/15 リハ職ネットワーク情報交換会議  
2/1 第 18 回群馬地域リハ研究会  
3/12 群馬県地域リハ支援センターHP 改修  
3/30 フレイル予防推進リーダー養成研修教材作成  
3/30 ニュースレター34 号発行

### 編集デスク

山路雄彦  
山上徹也  
角田祐子  
発行  
群馬県地域リハビリテーション支援センター  
連絡先  
群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局  
群馬大学大学院保健学研究科内  
Tel/Fax : 027-220-8966  
E-mail: tsunoday@gunma-u.ac.jp