脱！フレイル予備軍！

～ケアマネージャーの視点からフレイル予防を考える～

社会福祉法人　春風会
ケアプランセンターみはるの丘

【施設概要】

・平成16年4月開所。
・沼津市の西側に位置し、北には富士山、南には駿河湾を眺めることができます。
・沼津市北西部と富士市浮島地区に対応し、できる限り自宅で自立した日常生活を営めるよう、利用者様及びご家族に信頼される質の高いサービスを提供するよう努めています。

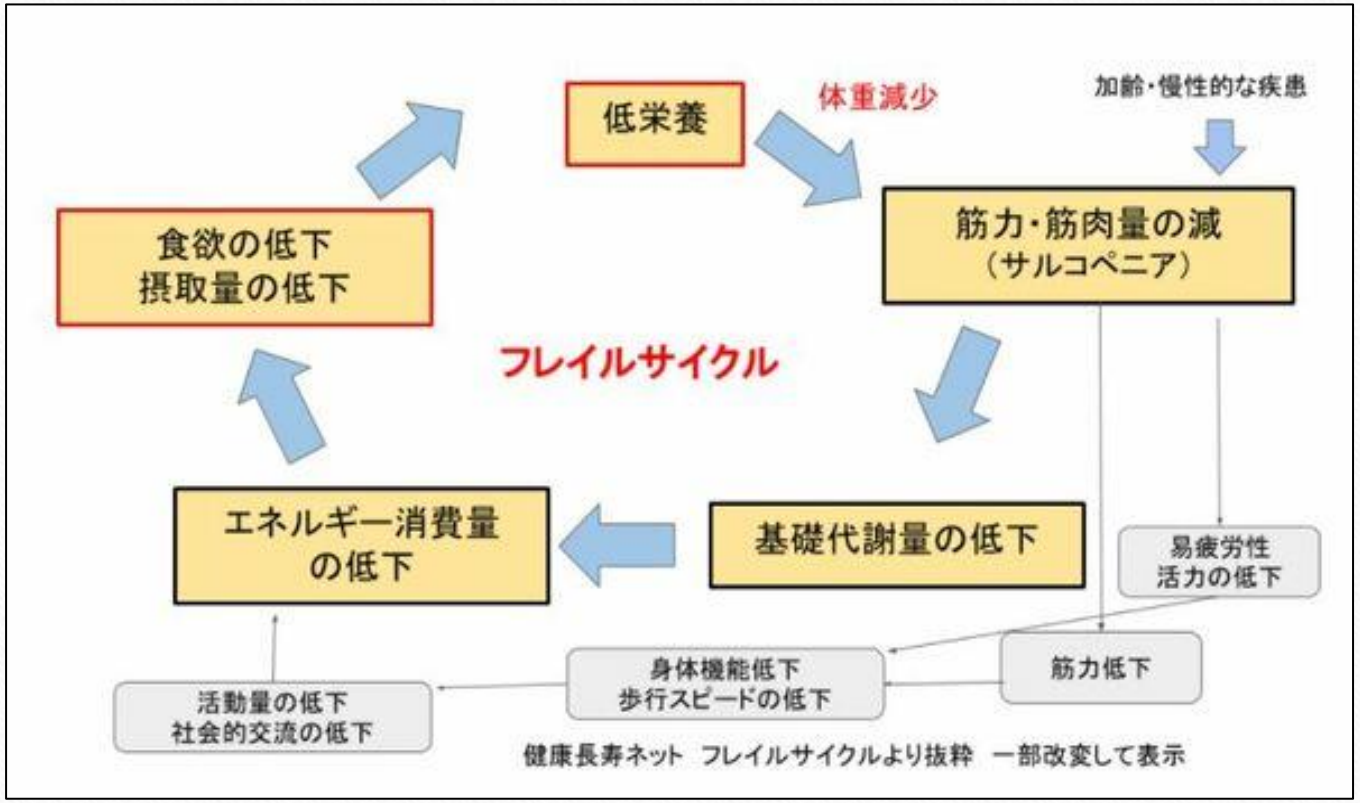
【取り組んだ課題】

フレイルとは

・フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「**加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態**」のこと

・フレイルかどうかを判断するには
「健康長寿の3本柱」・栄養・運動・社会参加のそれぞれに関する項目をチェックする。

・フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すことで**進行を防いだり健康な状態に戻ることができる**



・様々な要因からフレイルサイクルという悪循環に陥ってしまうこともある
・またその原因を取り除くことでフレイルからの改善も可能

モニタリング時…

はいはい

家でも運動して
くださいね

水分をしっかり摂って
くださいね

栄養バランスの
良い食事をして
くださいね

利用者様に言ったはいいけど…

栄養バランスの良い食事
ってなんだろう

水分補給って
どのくらい飲めば
よいんだろう

結局のところ家で
運動なんて
しないんだろうな…

運動を家で
やってもらうには
どうしたらよいのかな

その前に自分たちを振り返ってみると…

まず自分たちがフレイル予防に取り組んでみて
利用者様がこれからも介護状態にならずに
元気で暮らすために
ケアマネとして何ができるのか考えてみよう！

【具体的な取り組み】

1. 要支援の方を対象に現状把握をする
2. フレイル予防をケアマネが実践する
   ①自分自身の体を知る（フレイルチェックとInBody、WBIの計測）
   ②施設管理栄養士とT大学健康プロデュース学部学生のアドバイスを受けた後食事、水分、運動の項目について実践を行う。
   ③実践からの振り返りと利用者様にできる支援方法の具体案を検討する。
3. フレイル予防に関するモニタリングシートの作成
4. フレイル予防に関するモニタリングの実施
5. 評価と今後の課題の抽出

1. 要支援の方を対象に現状把握をする

担当している要支援1、要支援2の方は約50名

・「フレイル」は知らないけど、自主的に運動をしている
・自分や家族が栄養バランスを考えて食事を作っている
・「フレイル」をテレビで知り、ならないように気を付けている
・あちこち痛いけどできるかぎりグランドゴルフや老人会に参加している

・あちこち痛くて、運動はしていない
・食事は適当にすませている
・1日中ごろごろしている
・トイレが近くなるのでなるべく水を飲まないようにしている
・そもそも運動をするのが嫌だし、リハビリにも行きたくない
・好きな物を好きなだけ食べたい

2. ケアマネがフレイル予防を実践

①自分自身の体を知る

イレブンチェックの実施（11点満点中）

ケアマネA	6点
ケアマネB	5点
ケアマネC	4点
ケアマネD	4点
ケアマネE	6点

＜共通点＞

- 健康に気をつけた食事を心がけていない
- 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上
  1年以上実施していない
- 去年と比べて外出の回数が減っている
- 何よりもまず物忘れが気になる

※その他フレイルチェック（質問票と深堀りチェック）実施

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

ID:
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

1．ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ	
2．野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ	
3．「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	
4．お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	
5．１回３０分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ	
6．日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか	はい	いいえ	
7．ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	
8．昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
9．１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
１０．自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	
１１．何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	

キリトリセン

「InBody＝(体水分量や筋肉量分析装置)の測定」と「WBI」と「%MV」の測定

・InBodyで今の体の成分（脂肪量、筋肉量、水分量）と体の状態を把握
・WBIと%MVの計測にて体の状態を把握

●WBI＝体重支持指数の計測
（人が重力に対してどれだけの運動機能を有しているか示す値）
●%MV＝体内の筋肉量

＜結果＞

	WBI（右）	WBI（左）	%MV
A	86	96	72
B	38	45	54
C	75	79	59
D	48	42	65
E	115	109	75

＜WBIと%MV＞

WBI	状態	%MV
130	競技スポーツでの障害安全閾値	82%
120		79%
110		76%
100	競技スポーツ参加可能	72%
90		69%
80	日常生活安全閾値	65%
70		62%
60	日常生活活動障害あり	58%

運動機能

筋肉量

＜結論＞

・A・D：筋肉が筋力としてうまく使えていない状態
・　B　：筋肉量、運動機能ともに低下している状態
・C・E：筋肉量よりも運動機能を有している状態

フレイル予備軍

②食事、水分、運動についてフレイル予防の実践 （実施時期R4.8.11～11.15）

栄養バランスの良い食事と
適切な水分補給

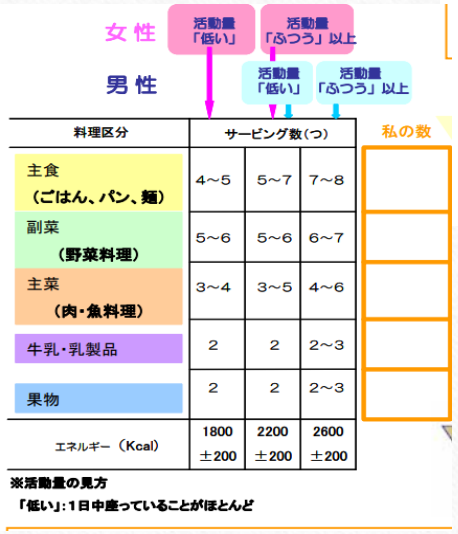
→ 管理栄養士による指導と
厚生労働省の栄養バランスガイドを参考
にそれぞれの食事量を決め
オリジナル食事記録ノートの記入

定期的な運動の実践

→ ・T大学健康プロデュース学部学生の提案
とアドバイス
・自分自身で決めた運動

定期的な社会参加

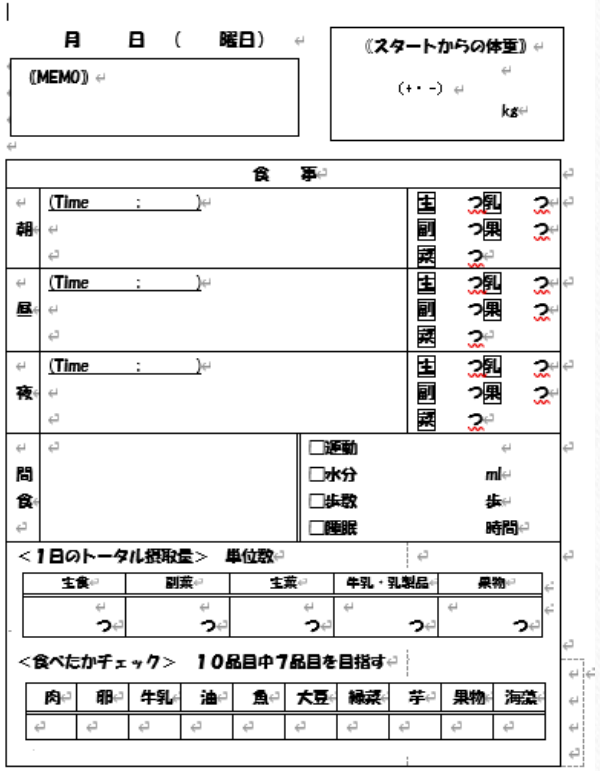
→ コロナ禍により
実施できず



女性　活動量「低い」　活動量「ふつう」以上
男性　活動量「低い」　活動量「ふつう」以上

料理区分	サービング数（つ）			私の数
主食（ごはん、パン、麺）	4～5	5～7	7～8	
副菜（野菜料理）	5～6	5～6	6～7	
主菜（肉・魚料理）	3～4	3～5	4～6	
牛乳・乳製品	2	2	2～3	
果物	2	2	2～3	
エネルギー（Kcal）	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

※活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど



月　日（　曜日）
〈MEMO〉
〈スタートからの体重〉
(+・-)　kg

食事

朝	(Time　:　)	主 つ 乳 つ / 副 つ 果 つ / 菜 つ
昼	(Time　:　)	主 つ 乳 つ / 副 つ 果 つ / 菜 つ
夜	(Time　:　)	主 つ 乳 つ / 副 つ 果 つ / 菜 つ
間食		□運動 / □水分 ml / □歩数 歩 / □睡眠 時間

＜1日のトータル摂取量＞　単位数

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

＜食べたかチェック＞　10品目中7品目を目指す

肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑菜	芋	果物	海藻

・食べたものを記録
・主食、副食、副菜、乳製品、果物を厚生労働省の栄養バランスガイドを参考に自分の単位数を決め食べた単位数を記録
・食材10品目を食べたかチェック（7品目を目指す）
・運動量、水分量、睡眠時間を記録

③実践からの振り返り

＜実践後のアンケート結果＞

食事について

栄養バランスの良い食事の理解	かなりできた4名、まあまあできた1名
栄養バランスの良い食事ができたかどうか	月の半分程度3名、あまりできなかった2名

○心掛けたこと

- バランスの良い食事を意識するようになった
- 食べていない食材を意識して摂るようにした
- 買い物の際食材を確認しながら購入した
- 野菜をたくさん摂るように意識した
- 朝食を食べるようにした

×できなかった理由

- バランスを考えた調理方法やメニューを考えるのが大変
- 疲れて帰るとおやつの比重が多くなりがち
- 頭では考えていたが家族と同じものを食べたくなった
- 休みの日に1人で食事を済ますときは適当に済ますだけか麺だけだった
- 好きな物を優先しがちな習慣をなかなか変更できなかった

○どんな環境があったら続けられましたか

・短時間でできる参考になるメニューや食材が具体的に分かると良いと思った
・誰かが栄養バランスの良い食事を用意してくれたらできる
・時間があり、ゆっくりと献立が考えられる
・1週間分のメニューを立てて計画的に食事を作ったり作り置きをしたりする
・家族も一緒に取り組めばよかった

○利用者様に提案できることは

・好き嫌いをせずに食べるのも薬だと思って食べるき
・好き嫌いのある人は同じ栄養がある別の物を食べればよい
・なんでも食べられるように口腔ケアは大切にすべき
・栄養バランスの良いお弁当を定期的に配達してもらう
・1日ではなく3日位で栄養バランスを考える

水分補給について

充分な水分が摂れた（目安1.5ℓ）	できた3名　ほぼできた1名　半分ぐらい1名

○効果は感じましたか

・いつも水分は意識して摂っていたので特に変化はなかった
・外出時に持ち歩くのが大変だった

○利用者様に提案できることは

・使っているコップや湯呑がどのくらい量が入るのか測る
・ペットボトルなどに水を入れて自分の近くにいつも置く
・体に負担をかけないようになるべく常温の水を飲む
・沼津は水がおいしいから水を飲めば健康でいられると伝える
・１口ずつでもいいから飲む回数を作りましょうと声掛けする
・時間を決めて飲むようにする

運動について

毎日運動をすることの大切さの理解	できた2名・まあまあできた3名
運動の取り組みについて	ほぼ毎日1名 月の半分程度3名・あまりできなかった1名

○運動の効果はありましたか

・朝、体を動かしたが、それだけでもよかった気がする
・姿勢よくするように気を付けるようになった

×できなかった理由は

・最初の頃はやっていたが膝や肩が痛くてできなかった
・腰痛がひどくてやれなかった
・痛みや疲れがあると、やる気に慣れないときがあった
・帰りが遅いと「今日はいいか…」と思ってしまう
・疲れていると休んでしまう

○どんな環境があったらできたと思いますか

・ゆっくりできる時間があったら
・みんなで一緒に行う
・誰かに見守られてやる、もしくは終わったかどうか報告する義務や確認があったら
・痛みがなかったらできたかも
・疲れていなかったら
・やったらご褒美があったら

○利用者様に提案できること

・運動が大切だと分かっていても継続できなかったことを伝え、１人ではなかなかできないのでデイサービスやデイケアに行って運動することをすすめる
・デイサービスやデイケアの料金が前払いだったら続けていけるかも…。
・運動メニューを決めて、できた日はシールやサインをするなどの達成結果が目に見える取り組み
・痛みがある方はしっかり受診して痛みのコントロールをしたほうが良い

フレイル予防について

○自分自身のフレイル予防について今後取り組みたいこと

・できる限り単品の食事にしない
・ストレッチや散歩など短時間でも続ける
・今回食事記録をして摂りにくい食材が分かったので買い物の時に意識して購入する
・運動を毎日続けることは難しいことが分かったので、〝ながら運動“を習慣化したい
・趣味活動に使う時間を増やし、気持ちのコントロールに心掛ける
・夕食後から就寝までの時間の使い方を見直し、アプリを利用して運動をする

○利用者様がフレイルにならないための考察

・自分たちが勉強後に「取り組む意識」をもって取り組んでも継続することが難しかったので利用者様の習慣を変えることは難しいことが分かった
・なぜ運動や栄養バランスの良い食事が必要か具体的に説明する必要があることが分かった
・誰かがいてくれたらできたかもしれないので、そんな関係性を利用者様と家族・サービス事業所と築くことの大切さが分かった
・皆で一緒に取り組み、変化が目に見え、お互い褒めあったり、楽しみながらやったりする場所が必要だということが分かった
・サロンなどが再開した時は移送を含め多くの方が参加できるようにすることが必要だと分かった

④利用者様にできる支援方法の具体案を検討する

モニタリングの時を利用して
具体的にフレイルについて
声をかけていくのはどうだろう

いろいろ言うのは簡単だけど
実際にやるのは難しかったよ

毎月イレブンチェックを
やったらどうかな

フレイルについて
関心をもってもらって
利用者様自らの行動を促して
いきたいよね

イレブンチェックって内容的に
ちょっと聞きにくいことが
あるんだよね

3.フレイル予防に関するモニタリングシートの作成

参考資料2

・イレブンチェックをもとに利用者様が答えやすい質問に変更したモニタリングシートを作成

質問は、できたことに対して利用者様が「はい」と答える形式にし、「はい」の欄が左側で「いいえ」がついた右側部分が課題と一目で分かるように配置

＜活用方法＞

・毎月、モニタリング時に1つずつ質問しながら、利用者様の経過を聞き取る。その際できたことに対して評価し、できなかったことについては具体的に来月までの提案をする

・備考欄には体調、気になることや提案したこと、来月にもう1度聞くこと、利用者様と約束したこと、医師に言われたこと、サービス事業所に報告すること等を自由記載する

・前月と比べて聞き取りを行い、来月も同様に伺うことを伝える

4.フレイル予防に関するモニタリングの実施

・利用者様の反応：・質問に対してだけでなく、生活について多く話してくれるようになった。
・モニタリングシートを1枚欲しいと言われ、いつでも目に付くところにおいて意識して生活している人もいる

・関心の引き出し：・「先月言われたから、今月はやったよ」「1日3食、お腹は空かないけど少しずつでも食べるようにしたよ」「野菜嫌いだけど焼きそばに野菜を入れて食べるようにしたよ」等ケアマネが伝えたことに対し改善が少しずつ見られている
・「毎回同じだよ」と言う方もいるが、話をすることはできている

・アセスメントの深堀りによる個別化（提案・リスク管理）：

・その方の生活を良く知ることで注意すべき点について話ができるようになった
・運動量が少ない人に少し遠いスーパーまで行くことを提案する等その方に合った提案ができるようになった

【活動の成果と評価】

・ケアマネがフレイル予防を実践し、その結果、痛みや苦痛がある、一緒にやる人がいない、評価がない、楽しくない、面倒くさい等の理由が阻害要因の一部となり継続が難しいことが分かった

・結果を踏まえ利用者様とどのように関われば フレイル予防が促せるかを考えフレイルに特化したモニタリングシートを作成し毎月のモニタリング時に行った

・モニタリング項目に沿って問いかけることで利用者様は具体的に生活についてたくさん話してくれるようになり、その方に合ったフレイル予防の具体的な提案やリスク管理がしやすくなった

・フレイルについて毎月伝え必要な提案が出せるようになり、翌月に確認すると利用者様によっては提案が応援となり前向きな言葉が聞かれたり、意識して取り組んだりしている方も見られた

【今後の課題】

・利用者様に声をかけるには、先ず、ケアマネ全員が運動する時間を作り毎日実施する

・利用者様の状態に応じてモニタリングシートの内容を更新し、新鮮さを維持する

・サービス事業所の協力を得ながらチームでフレイル予防を意識した支援を行う

・利用者様の成功事例を活用する

・担当している方々だけでなく、地域の高齢者がフレイルから縁遠く、元気でいきいきと住み慣れた場所で生活できるよう一役を担っていく必要があると考える

おまけ

8月から11月まで3ケ月実践し、空白の3ケ月後のR5年2月の評価
（コロナウイルスの感染対策で11月に計測できず）

<WBIと%MVの半年間の推移>

	WBI（右）		WBI（左）		%MV	
	R4.8	R5.2	R4.8	R5.2	R4.8	R5.2
A	86	85↘	96	94↘	72	69↘
B	38	45↗	36	42↗	54	56↗
C	75	81↗	79	86↗	59	57↘
D	48	83↗	42	87↗	65	65→
E	115	117↗	109	112↗	75	73↘

＜感想（言い訳）＞

A:前回は毎日犬の散歩かウォーキングをしていたが2ケ月前から週半分運動できていなかったです。
B:食事はバランスと時間が大事だと思いました。
C:50肩がなければ良い効果が出せたと思います。
D:栄養バランスを考えてご飯を食べてたら体重が減ってきて運動を全くやっていないのに筋力が増えたのにびっくり。
E:運動が継続できなかったから結果脂肪が増え体重も増え筋肉量が減った。やっぱ運動だよねー。

●WBI＝運動機能
●%MV＝体内の筋肉量

＜WBIと%MV＞

WBI	状態	%MV
130	競技スポーツでの障害安全閾値	82%
120		79%
110		76%
100	競技スポーツ参加可能	72%
90		69%
80	日常生活安全閾値	65%
70		62%
60	日常生活活動障害あり	58%

ご清聴ありがとうございました

＜参考資料＞
・厚生労働省「イレブンチェック」
・健康長寿ネット「フレイルサイクル」
・農林水産省「栄養バランスガイド」