

# 『03.高齡者のフレイル予防』 テーマ詳細説明

担当課：健康福祉局 地域包括ケア推進課

## 仙台ヘルステックコンソーシアム 課題解決コース

# 03. 高齢者のフレイル予防

高齢者の健康寿命延伸のため、要介護状態の前段階であるフレイル状態に高齢者が自ら気づき、予防に向けたアクションを実践することに役立つソリューションを募集します。

### <背景>

- 高齢化が進む中、高齢者の健康寿命の延伸が求められている。近年、要介護状態にならないために前段階であるフレイル状態に陥らないことが特に重要視されており、その予防には「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」の4つの取り組みが効果的である。
- 仙台市では、高齢者のフレイル予防のため、「通いの場」等の地域コミュニティでフレイルの啓発やフレイルチェック、予防のための運動の機会を提供している。
- しかし、地域の通いの場に参加する高齢者は1割にも満たない。そのため、フレイル予防の重要性を知り、効果的な取り組みを実践する機会のない高齢者が非常に多い状況。
- 更に、昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で活動を停止せざるを得ない地域の通いの場も多く、高齢者の活動の機会自体が少なくなり、フレイルが加速するリスクが高まっている。

### <課題/実現したいこと>

- 「通いの場」に参加する、しないに関わらず、高齢者が日常生活の中で自身のフレイルの進行度を把握し、予防に向けた「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」の4つの取り組みを早期にバランスよく実践できるようにしたい。
- スマートフォンで利用するソリューションを前提とする。スマートフォンに不慣れな高齢者でも使いやすく、利用するうちに次第にスマートフォン自体に馴染めるようなソリューションが望ましい。
- 但し、導入・運用費用を極力抑えた仕組みを前提とする。
- 本テーマは、仕組み・事業アイデアの検証を含めた提案で可。

# 仙台ヘルステックコンソーシアム 課題解決コース

## 03.高齢者のフレイル予防

### <補足情報>

- フレイル状態の基準  
公益財団法人長寿科学振興財団：[フレイルの診断](#)  
以下の5つの評価基準が用いられることが多い。  
①体重減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の減少、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）の低下
- フレイルへの対策  
公益財団法人長寿科学振興財団：[フレイルの予防](#)、[フレイルの改善](#)
- 通いの場への高齢者の参加状況  
厚生労働省老健局老人保健課：  
[介護予防・日常生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和2年度実施分）に関する調査結果](#)  
令和2年度に通いの場に参加していた高齢者人口は5.3%
- 仙台市のフレイル予防に関する取り組み
  - ・ [介護予防自主グループ支援事業](#)
  - ・ [地域活動活性化支援事業](#)
  - ・ [健康づくり応援事業](#)など