

【都道府県・市区町村事業報告】 山口県宇部市 2020年8月7日の事例

地域と医療と交流～ふるさと元気懇談会～

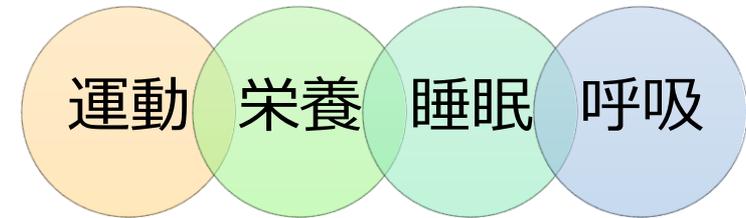
ふるさと元気懇談会は、市長が市民の皆さんと直接語る場として設けられている。
以下の議題に対し、理学療法士という立場から参加させて頂き、活動報告と今後の展望について協議した。

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/shisei/kouhou/genkikondankai/documents/gijiroku_20200807.pdf

人が集う、安心して暮らすことができ力的な地域をつくる
「健幸長寿のまちづくりについて～コロナ禍における健康づくり～」

従来の活動

- ① 依頼のあった地域へ出向き、
右記に対する健康講座や機能評価を実施。
- ② 健康講座や測定結果に見合った資料を、
配布し運動の継続や早期受診を進めていた。



- ・ SPPBや握力、四肢周径等の身体機能評価。
- ・ MNA-R, E-SAS, CAT等の問診票による評価。

緊急事態宣言を経て～6月より活動を再開～

まずは問題点抽出のため緊急事態宣言による生活への影響をアンケート調査を実施（別紙参照）

【活動】「何月から生活が変化したか」、「外出自粛中に何が困ったか」等。

【生活】「食事量」、「体重」、「飲酒機会・量」、「睡眠時間」、「運動機会・量」等。

【こころ】「疲れやすさ」、「友人・家族とのコミュニケーション」等の心因的な変化。

【今後の対策】「情報収集方法」や「不安だったことの自由記載」

全14項目構成

アンケートの結果（回答数：116名、平均年齢70.5歳±10.3）

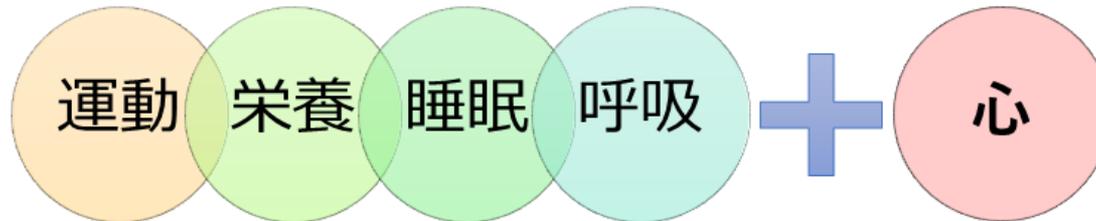
- ・生活の変化は3月ごろより生じていた。
- ・買い物や受診等の移動に対し、最も不安や制限を感じていたことが分かった。
- ・食事量や飲酒機会・量、睡眠時間等の生活パターンの変化はあまり見られなかった。
- ・運動機会・量は全体の4割以上が減少し、全体の2割で疲れやすさや体重増加を認めた。
- ・コミュニケーション面では友人・家族といった親しい関係性の者であっても5割以上減少した。



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

上記の結果を踏まえてEBMとNBMの調和を図る



感染症対策は必須であるが、人とひととの繋りは不必要に断ち切るべきではない。
十分な感染症対策を実施しつつ、状況によってはICTを駆使し、活動の場を提供。
運動と人との繋がり両立こそが予防において重要と考えられる。