

# 令和7年度 加茂市老人クラブ連合会が考える『老人』から『朗人』へ」プロジェクト成果(暫定)

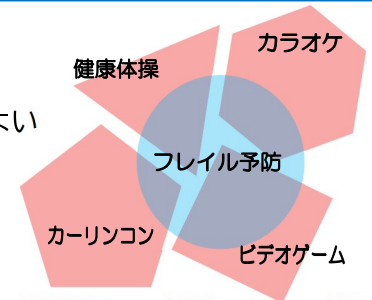
～ みずほ教育福祉財団助成事業 「おしゃべり・運動・カラオケを楽しむ『ながら』フレイル予防で、心も体も『老人』から『朗人』への考察 ～

## 《事業運営上の手だて》

○会員一人一人が自らの日常生活を振り返り、継続的に「フレイル予防」に取り組むための3つの視点

- ① 会員の興味関心が高いこと(運動や趣味など)を講座化する。 ※新規の事業でなくても、会員が安心して参加できる既存事業でよい
- ② 年間を通じて(週または月単位)間隔を置いた事業計画にする。 ※間隔を置くことで、会員の興味関心を維持する
- ③ 各々の事業に「ミニフレイル学習」を位置づける。 ※めあてに応じて「冒頭・途中・終わり」

○自立体力全国検定、咀嚼ガム、アンケートなどのデータをもとに、有効性を会員に広報する。 ※共有財産として拡散していく



## 【実態】「見える化」

R7.6実施

## 「生活改善」(事業参加・日常生活実践)

## 【成果】「見える化」(後)

R7.11実施

### 「朗人」への道(自立体力)

6月の検定(5段階)の平均値

姿勢よくあるく

自然におきる

全ての動きに関係  
健康的にかむ

全体的に成績低め  
バランスをたもつ

しっかりつかむ

### ミックス講座(講座にフレイル予防学習をミックス)

～学んだことを生活に生かし継続的に取り組むため、週又は月単位で間隔を置いて、数か月～年間を通じて実施する～

- 健康体操 ミックス(転倒予防・オーラルフレイル・栄養指導)
- カラオケ ミックス(オーラルフレイル)
- カーリンコン ミックス(転倒予防・オーラルフレイル)
- 訪問研修 ミックス(オーラルフレイル)

#### ミックス講座のメリット

- ・好きなことを、さらに楽しむために日常生活の改善(フレイル予防)に意識が向き始めたのではないか

「講座の参加率」がフレイルへの「関心度や生活改善姿勢」に関係

講座参加者のオーラルフレイルへの関心と改善度 n=50

関心	改善度	関心と改善度の両方
低い	低い	26%
低い	高い	12%
高い	低い	8%
高い	高い	54%
		<b>28%</b>

※アンケートは3講座終了後(7月)実施

検定参加者のフレイルへの関心と改善度 n=20

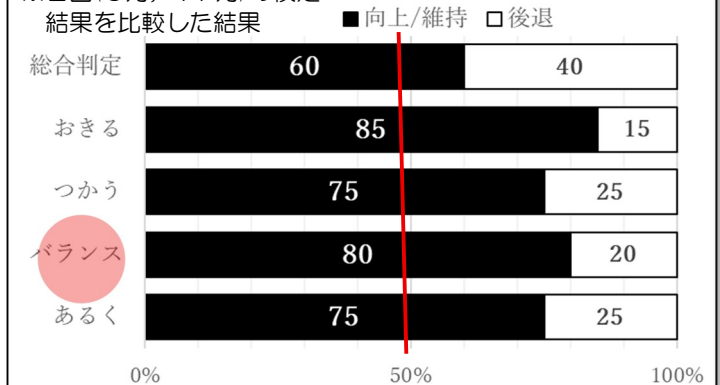
関心	改善度	関心と改善度の両方
低い	低い	5%
低い	高い	30%
高い	低い	10%
高い	高い	55%
		<b>95%</b>

※アンケートは検定2回後(11月)実施

講座参加者の、オーラルフレイルへの関心度と実生活での改善度はともに高い(左)  
検定者に限っても、フレイル全般への関心度と改善度は高い(右)

### 2回の自立体力全国検定の比較

※2回(6月、11月)の検定結果を比較した結果



### 《フレイルへの向き合い方の変容》

- ・講座参加者…**関心だけでなく、改善**(日常的にももや足指の運動などの転倒予防運動に取り組む、食べ方や歯磨きを丁寧にするなど)に影響している(左の関連図)
- ・(上グラフ)自立体力「向上維持」している会員の約65%が、(自分の好きな講座に)複数選択し各々複数回参加しながら、フレイル予防に関心をもちつつ、**フレイルの改善**に貢献している
- ・**かむ力**は、20人中16人(約8割)が判定で**改善**。

### 《転倒に係る「バランス」が弱》

○「**転倒予防**」に係る体力が大きく**下回る**。(全会員の約7%の検定結果より)

○咀嚼力判定ガムで「**かむ力**」も、1/3程度が極端に**劣っていた**。 ↓カラオケ ↓健康体操 (2例はR7.6実施)

※以上から、**転倒予防とオーラルフレイルを重視** ※赤色に近いほど正常

