



## 足・喉・口腔の状態に焦点を当てた健康管理による フレイル対策の検証

キーワード 足, 口腔, 咽頭機能, フレイル, 健康管理

### 研究内容

高齢者が住み慣れた地域と居宅で過ごすには、フレイルの兆候を早期に把握し、予防することが重要になります。私は、地域在宅高齢者の足の状態に関する実態調査、介入研究を行ってきました。データ収集時に、足のみならず、口腔や嚥下機能を含めた全身の運動をバランスよく実施する必要があると再認識し、2021年に福島県でパイロットスタディを実施しました。足、口腔、嚥下の状態は各部位の問題と捉えられる傾向がありますが、統合的に調査する必要があると考えました。

私達の研究チームでは、地域在住高齢者の健康維持のため、地域在宅高齢者を対象に、在宅歯科チームのサポートを得ながら、足、口、喉の機能を含めた項目の測定をする横断研究を行っています。これまで作成したプログラムを洗練させ、多くの地域在宅高齢者のフレイル対策に役立つプログラムを広めていきます。



フレイル対策として、足、口、咽頭の運動を含めた「コロナ禍でも大丈夫 音が流れるかんたん体操絵本」を開発しました。



「コロナ禍でも大丈夫 音が流れるかんたん体操絵本」を参考にして、福島県の復興公営住宅の自治会長さんが自ら出演した動画を作成しました。現在も集会所で運動をされています。

### 関係論文、特許・著作物等の知財情報、連携の実績

- ・ Foot problems and their associations with toe grip strength and walking speed in community-dwelling older individuals using day services: a cross-sectional study. Nursing Reports, 13(2), 697-720, 2023.
- ・ Fujii, K., Kadota, M. (2024). Picture Sound Book with Ninja-Essence Targeting Older People Affected by the Fukushima Daiichi Nuclear Plant Accident: Development and Evaluation Before-after Pilot Clinical Trial. Int J Psychiatry, 9(2), 01-12.
- ・ 『朝日新聞』2023年11月8日「(私の視点)地域にシフトする看護 高齢者支える側の支援も」藤井かし子(2021), 地域在宅高齢者のフットケア施行に伴うリスク対策について, 日本フットケア・足病医学会誌, 2(1), 27-31.

### 社会連携・産学連携の可能性

フレイル予防のために企業に商品開発の提案ができます。