

高齢者のフレイル予防に対する栄養面の取組

～食べて元気になるトレーニング「Eトレ」～

町田市いきいき生活部高齢者支援課

早出 満明、橋本 愛、カークウッド 裕美、天野 樹

1. 経緯

町田市は、令和5年11月現在で人口43万619¹⁾人である。また、65歳以上の人口は11万7384¹⁾人で、高齢化率は27.26¹⁾%であり、急速な高齢化が進んでいる。この状況に対応するため、市では、様々な介護予防・フレイル予防の取組を推進している。

フレイル予防には、運動・栄養・社会参加に口腔を加えた、3プラス1の視点が重要な柱である。

市では、運動の取り組みとして市オリジナルの筋力トレーニング「町田を元気にするトレーニング（通称「町トレ」）」の普及に取り組んでいる。また、口腔の取り組みとして「お口を元気にするトレーニング（通称「口トレ」）」がある。これらの取り組みは地域の仲間と一緒に行うことで、より予防効果が出るのが分かっている。

2022年度には、更なるフレイル予防を推進するため、栄養の観点から新たなトレーニングとして「食べて元気になるトレーニング（通称「Eトレ」）」を作成した。

2. 概要

「Eトレ」は、東京都健康長寿医療センター研究所（以下、健康長寿医療センター）が作成した「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を参考に、同センターに助言をいただきながら作成した。

「Eトレ」は、後述の「さあにぎやかにいただく」（「ロコモチャレンジ！推進協議会」考案の合言葉）をベースとし、皆で

毎日楽しく食べることを大事にしており、「Eトレ」の名称は「毎日：E very day、楽しく：E njoy、食べる：E at」の頭文字に由来する。

「Eトレ」のトレーニング動画は、町田市公式ホームページで公開しているため、誰でも見る事が可能である。

市では、「Eトレ」を「町トレ」などの運動や趣味活動等日頃のグループ活動に「ちょい足し」して取り組んでもらうものと位置付け、グループで行うことを推奨している。

「Eトレ」を、「町トレ」やその他の活動の合間に少し実施することで、より効果的にフレイル予防に取り組むことができる。

3. トレーニング内容

「Eトレ」は、市で作成した30分程度のDVDと読本を用いて実施する。DVDに関しては、3部構成となっている。

1部では、健康長寿医療センターが研究で明らかにした、栄養不足にならないために、毎日積極的に食べてほしい「10の食品群」の説明をしている。「10の食品群」の頭文字を取って並べると、「さあにぎやかにいただく」となる。それぞれ何を指しているかは、画像1のとおりである。

画像1「さあにぎやかにいただく」



「10の食品群」から、少量であってもそれぞれ食べた食品群を1点として数え、毎日7点以上取ることを目標としている。少量ずつであっても、多くの食品群を取ることによって、様々な食品から栄養素を取ることができ、結果的に栄養不足を防ぐことができる。

2部では、1部で学んだことを踏まえて、自分が食べたものを確認する。

まず初めに、昨日自分が食べたものを書き出す作業をする。料理名でも、食材でも構わないので、食べたものを3分間程度で書き出してみる。

次に、書き出した料理を健康長寿医療センターが公表している「いろいろ食べポ」(画像2)を用いて、映像を見ながら10の食品群に分ける作業をする。その際に、自分が食べた食品群に丸をしていく。映像では、各食品群の具体的な食材等を紹介し、より多くの料理や食材を思い出してもらう。

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)
例	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	7点
1日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
2日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
3日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
4日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
5日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
6日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点
7日目	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	点

画像2「いろいろ食べポ」

「いろいろ食べポ」は、1週間分の記録を取ることができ、目で見て把握することができる。ここで大切なことは、あまり摂ることができていない食品群を自分自身が把握することである。それにより、摂れていない食品群を意識するようになり、バランスよく食事をするにつなげる。

また、アレルギー等により摂取することのできない食品群をどのように補うかという工夫も紹介している。

3部では、10の食品群の1日に摂りた

い目安量を紹介し、各食品群を1日での程度摂取する必要があるかを理解してもらう。

また、7点を目指すことが難しい方に1点でも増やせるように、普段の食事のように「ちょい足し」するかを説明している。

以上の内容を、動画と読本を活用して分かりやすく説明している。

4. 期待すること

「Eトレ」をグループの活動に取り入れる際には、市からの支援としてトレーニング内容が集約されたDVDを各グループに1枚、読本を人数分差し上げている。

それらを活用しながらグループで取り組んでいただき、お互いの食事の工夫やコツを情報交換することで、1人で実施するだけでは得られない良い食事のヒントが得られることを期待している。

また、昨日食べたものを思い出しながらトレーニングを行うため、認知機能低下の予防にも取り組むことができる。

このように、「Eトレ」には栄養面だけでなく、社会参加や認知症予防にも効果的なものとなることを期待している。

5. まとめ

市では、高齢者の低栄養や食事に関するフレイル予防を啓発するにあたり、フレイルチェック会や広報紙、ホームページ等で呼びかけを実施している。今後、より多くの方に「Eトレ」を実施していただくために、様々なツールや場を活用しながら、保健所等庁内関係部署とも協力して、取り組みを進めていきたい。

(参考資料)

1) 町田市年齢別人口表