

コロナフレイルについてお伺いします。

昨年4月の第1回緊急事態宣言に始まり、今なお、3回目の緊急事態宣言延長の最中です。

一年以上に及ぶ長引く新型コロナウイルス下における外出自粛の生活が高齢者の身体機能や認知機能に影響を及ぼしていることが自治体などの調査で明らかになりました。

豊島区が東京大学と連携し、65歳以上の高齢者に実施している調査では、フレイルが疑われる割合が20年度は29.8%と19年度から8.5ポイント上昇しています。また、筑波大学大学院の研究グループの調査では、60代以上で「同じ事を何度も聞いたり物忘れが気になったりするようになった」と答えた人の割合が昨年12.6%から27.1%と2倍以上に増加していました。昨今、練馬区が行った通所サービス調査においても要支援の方で身体や認知機能の低下が顕著にみられました。

これらを踏まえ、高齢者を襲う第二の禍であるコロナフレイルにつき、以下数点お伺いします。

まずはじめに、コロナフレイル周知の取り組みについてです。

長期的なコロナ禍により、高齢者の運動機能や認知機能が危機的状況になっていることを広く知っていただくことが大事だと考えます。区報やホームページやSNSを通じてコロナフレイルを正しく理解していただき、高齢者の家族や知人から声掛けなどを行っていただくべきと考えます。区のご所見を聞かせください。

2点目に、フレイル予防についてです。

人口の約3割が高齢者である兵庫県西脇市では、昨年4月以降市民より「趣味の集まりも中止され、行くところがない」「一週間誰とも話していない日本語を忘れそうだ」などの声が増えているそうです。この状況に危機感を感じた市は、人が集まることに葛藤もあったがあえて新たな体操教室を始めることにしました。

この体操教室は、ただ体を動かすだけではなく科学的な根拠に基づいたフレイル予防を掲げ、筋肉量など体組成を計った上で、その人にあった運動プログラムを作成、活動量計を貸し出し月に1回の体力測定を行い次のプログラムを決めるという新たな取り組みを行っています。

また、西東京市や文京区では、東大チームが開発を始めたオンライン型フレイルチェックシステムを導入し、オンラインと対面を組み合わせたハイブリッド方式のフレイルチェックを行っています。

ぜひ、練馬区でも街角ケアカフェやはつらつセンターなどでオンラインも活用したハイブリッドフレイルチェックを行ったり、三密に留意しながら、各個人の体力に合ったきめ細やかなフレイル予防体操教室を実施すべきと要望しますが区のご所見をお聞かせください。

3点目に、コロナ禍の認知機能の悪化予防についてです。

人口の3割を高齢者が占める長崎県佐世保市では、昨年5月、高齢者と子どもが手紙をやり取りする取り組みを始めました。

コロナ感染への不安から自宅に閉じこもり、ふさぎ込みがちになっている高齢者に支援センター職員が声掛けを行い、「子ども食堂」に参加した小学生などにも協力を求め文通のマッチングを行っています。

子どもとの文通により、高齢者が子どもに理解しやすいような平易な言葉を使って手紙を書き、感情を表したりすることで脳に刺激を与え、認知機能の維持に役立つとともに、人に必要とされているという自覚も大きくなるそうです。

コロナ禍の中、練馬区においてもこのような人と人との交流を通じた認知機能維持の取り組みを要望いたしますが区のご所見をお聞かせください。

福祉部長答弁

コロナ禍における外出自粛などにより、健康不安を抱える高齢者が、自らの身体状況を把握し、健康な生活習慣を維持するよう支援することが重要です。

はつらつシニアクラブでは、感染防止対策を徹底しながら、高齢者の体力測定会を行っています。測定結果に基づき、保健師等が専門的な見地から健康へのアドバイスを行うとともに、地域包括支援センター職員が、高齢者と体操などの活動を行っている団体をマッチングしています。また、はつらつセンターや敬老館などでは、体操教室、栄養と口腔機能について学ぶ教室など、介護予防を目的とした

様々な事業を展開しています。従来の対面式に加え、オンラインで参加できる取り組みも開始しました。今後も参加者の声を聞きながら、充実していくことを検討してまいります。

高齢者は、本人が気づかないうちに、フレイルの状態になることがあるため、家族や知人からの呼びかけが重要です。今後は、公設掲示板やホームページ、SNS を通じて、はつらつシニアクラブを始め介護予防事業の周知を図っていきます。

人と人との交流が、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を予防することに有効と考えられています。

区は、これまで、街かどケアカフェなどにおいて、高齢者と子どもを含めた多世代の方との交流を進めてきました。今後、コロナ禍においても継続的に交流できるよう、非対面で実施できる事業について検討し、認知症予防につなげていきます。