



ディレクトフォース (DF) 健康・医療研究会のご紹介

2023年8月7日

一般社団法人ディレクトフォース
健康・医療研究会
世話役 江村 泰一

健康・医療研究会の活動内容



- 2016年設立（満7年を経過）
- 目的は会員の健康長寿促進のための諸活動
- セミナーの実施（2023年4月までに31回実施）
- 会員健康実態調査 2019～2021年3回実施、各回100名強の回答（詳細次ページ以下）
- 活動の集大成として22年9月
「DF流健康長寿の知恵」上梓（内容7ページ）
- その他新型コロナウイルス感染症に係わる会員向け情報発信
ヘルスケア関連ベンチャービジネスの支援等
- 会員数10数名、アドバイザー 高橋龍太郎先生
（元東京都健康長寿医療センター研究所副所長）

会員健康実態調査

- 会員の健康長寿に貢献するためには
まず会員健康状況を把握することが必要と考え、
3回にわたって、健康実態、生活習慣等を調査した
- 調査手段は会員向け一斉メールで全会員約600名に
送付（グーグルフォーム使用）
回答率は20%程度
- 第1回 2019年12月（回答数127名）
- 第2回 2020年12月（ // 114名）
- 第3回 2022年 1月（ // 123名）

会員健康実態調査から見えてきたこと

- 全般的に健康状態、意識、知識、生活習慣は素晴らしいが・・・（P10～13）
- すでに歩行上の問題が出ている、体の衰えを感じている人の存在（P10、15）
- オーラルフレイルの問題が出ている人の存在（P12、21）
- フレイル、ロコモ等についての測定方法の知識が十分でない(P19)
- 骨密度を測定してる比率が少ない(P11)
- 歯周病と全身疾患の関係についての知識欠如(P12,22)
- **地域社会、世代間交流は十分でない(P20)**
- 尚、23年6月の意見交換会では種々の健康上の問題や医師とのつきあいについての悩み等赤裸々な意見が多く出されている

今後の課題

- 会員の高齢化が進む中、より一層の健康知識の普及、
- 健康状態・意識調査を継続
- コロナ後の健康状態の変化、意識・行動変化
を観察、意見交換、専門家のレクチャー等を検討
- 終末期の諸準備等にも踏み込む（特に心の持ち方）
（近々訪問医療の専門家を招聘してセミナー開催）
- 認知症自体及びケアも大きな課題（特に家族間）
- **社会参加、地域参加の仕組み作り検討**
- 意見交換会を今後も継続し会員間の情報交換を
推進するとともに、専門家の意見を聞く場を
設定していく

「DF流健康長寿の知恵」出版



- 発行時期 2022年9月
- 非医療従事者である高齢者が自らの知識・経験・諸調査に基づいて編集した健康ガイド
- 高齢者は何が知りたいのか、何に感心があるのか、を7回にわたる対話会から集約した自分の問題としての視点を重視
- 医学的知見については東京都健康長寿医療センターの諸知見を許可を得て利用、監修を仰いだ
- DFの社会貢献活動が健康長寿につながっている具体的事例を提示（理科実験グループ、授業支援の会、環境部会100歳社会総研）
- 会員向け直接販売及びアマゾンで販売

新型コロナウイルス感染症に係わる情報提供

2020年以降のコロナ禍において、われわれとして提供できる情報を以下の通り発信してきました。

① 新型コロナウイルス感染症の最新動向・情報発信

2020年11月29日 [「コロナの現況と今考えるべきこと」](#)

② 同 意見交換会 2021年2月8日 [「コロナの現況と論点」](#)

③ メールによる情報提供（自宅で出来る対応等）

（ソースは当研究会もしくはDF講演交流会講師）

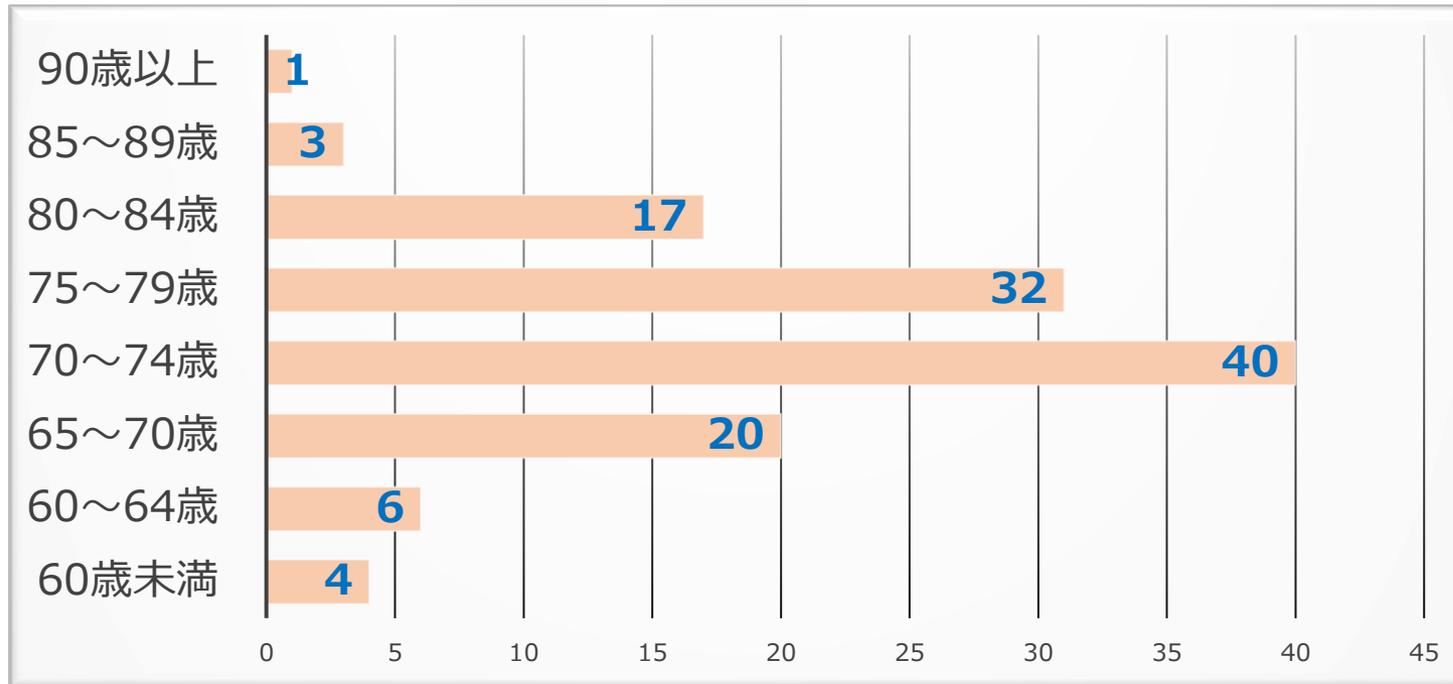
- 第1回 2020年5月4日 配信「[自宅で出来る簡単体操](#)」
- 第2回 2020年5月11日 配信「[唾液腺マッサージとお口の体操](#)」
- 第3回 2020年5月18日 配信「[血管年齢若返り体操](#)」
- 第4回 2020年5月25日 配信「[スマホ片手にもってする体操](#)」
- 第5回 2020年6月1日 配信「[自宅で瞑想・座禅](#)」
- 第6回 2020年6月11日 配信「[看護の立場から見たコロナ禍の注意点](#)」
- 第7回 2020年6月23日 配信「[ロコモ専門医からの助言](#)」

以下参考資料
(健康実態調査内容等)

DF会員の健康実態調査年齢分析 (2022年1月第3回調査)

回答者数と年齢別分布

有効回答総数 123名



最高齢 91歳、最若齢 56歳、平均年齢 73.6歳

生活習慣全般

| 設問 | 回答内容 |
|-----------|---|
| 睡眠時間 | 6～8時間の人 91% |
| 喫煙習慣・飲酒習慣 | 喫煙している人 3% 飲酒習慣のある人 74% |
| 運動習慣について | 週2回以上運動する人 50%以上、運動を行わない人 5%以下、2年以上継続している人が80%以上 |
| 運動の内容 | ウォーキングが最も多く74%、以下ゴルフ、体操、山登り、水泳と続く。運動の程度は中程度、もしくは軽程度が95% その他の回答ではジム、筋トレ、自転車、ヨガ等が各5名前後。 複数回答で1人当たり約2項目の回答 |
| 食事習慣 | 食事時間は規則正しい 96%、 朝食を概ねとっている 97% 栄養バランスに大いに、もしくは概ね配慮している 91% |
| 社会習慣 | 週2～3回以上外出する 98% DF以外のサークルに所属している 84% ご近所付き合いは概ね立ち話、挨拶程度 84% |

医療との関わり合い、幸福度

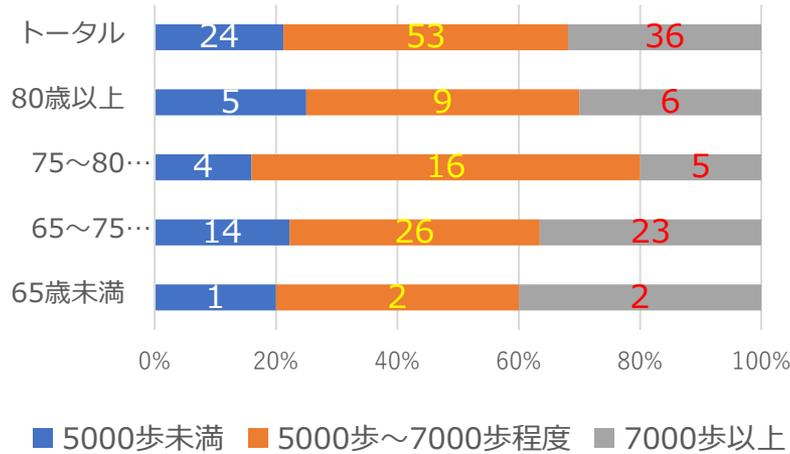
| 設問 | 回答内容 | |
|-----------------|-------------------------------------|--------|
| 健康診断受診状況 | 定期的に受診している | 87% |
| かかりつけ医の有無 | かかりつけ医を持っている | 82% |
| 歯科関係のかかりつけ医 | かかりつけ医を持っている | 90% |
| 歯科健診の受診状況 | 定期的に歯科健診を受診している | 80% |
| かかりつけ医についての満足状況 | 満足している | 65% |
| | 時間的に十分に相談できない等不満がある | 35% |
| 薬剤服用状況 | 定期的に服用している | 80% |
| | うち2剤以上を服用している | 60% |
| 歩行上の悩みについて | 歩行上の問題を抱えている | 全体で16% |
| | 80歳以上では60%を超える | |
| BMIは | 標準範囲(18.5以上25.0未満)に入る人 | 80% |
| | 極端なやせや肥満の人はいない。 (最高値29.8最低値15.5) | |
| 骨密度 | 測定したことがない人 | 58% |
| | 測定した人で同年代平均を下回っている人は | 2% |
| 幸福感について | 幸福感を感じている | 85% |

歯科、口腔外科関連

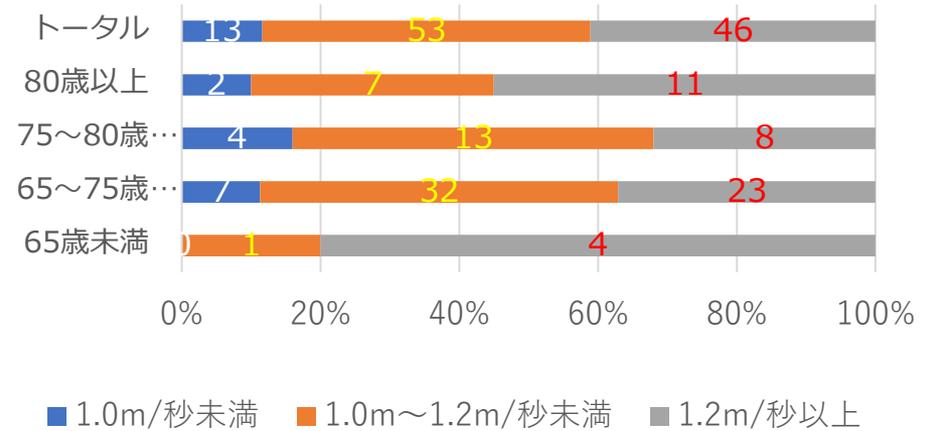
| 設問 | 回答内容 | |
|--------------------------|-----------------|-----|
| 歯科の「8020運動」を知っているか | 知っていて意味も分かる人 | 60% |
| 食事の時間 | 時間をかけずに早く食べる人 | 37% |
| 食べこぼしがあるか | 食べこぼしがある人 | 22% |
| 口が乾きやすいか | 口が乾きやすい人 | 33% |
| 汁物を飲んだ時にむせるか、 | 汁物を飲んだ時にむせる人 | 30% |
| 滑舌が悪くなったか | 滑舌が悪くなったと感じている人 | 35% |
| 歯周病と全身疾患との関連があることを知っているか | 知らない | 43% |
| 歯周病と糖尿病との関連があることを知っているか | 知らない | 45% |

体力・身体活動関係

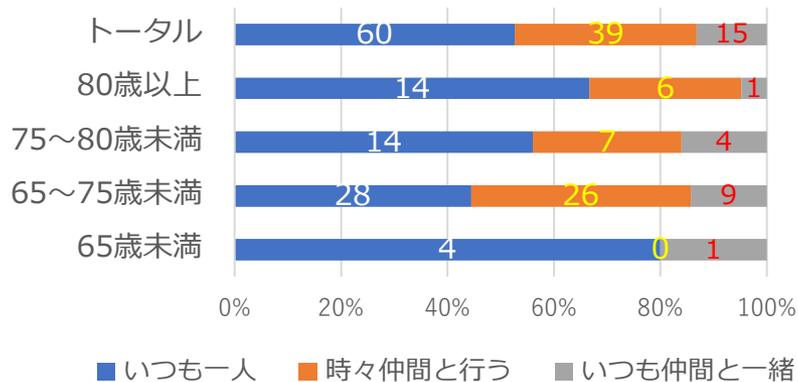
1日に平均して何歩くらい歩きますか



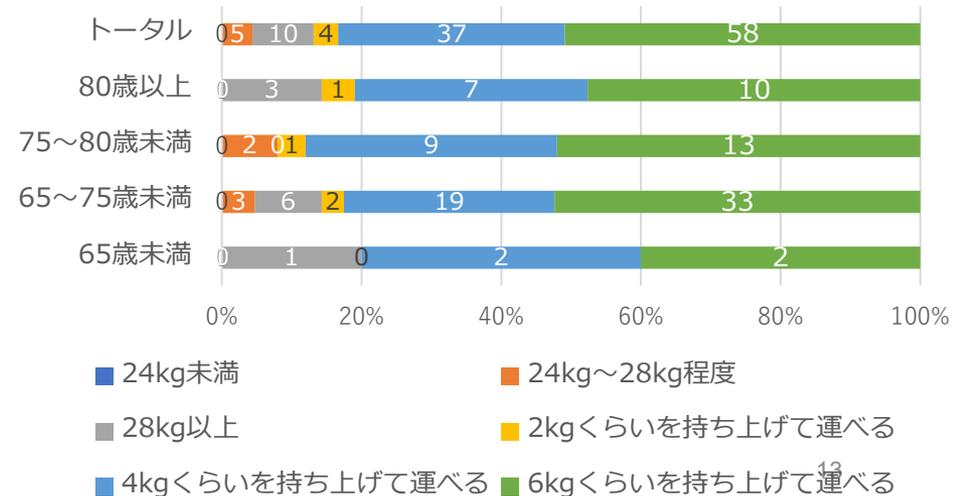
歩行速度はどれくらいですか



運動するときに、一緒にする仲間はいますか



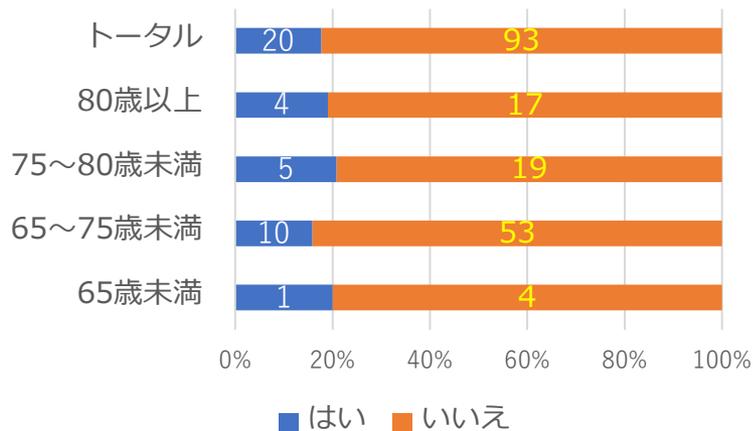
握力



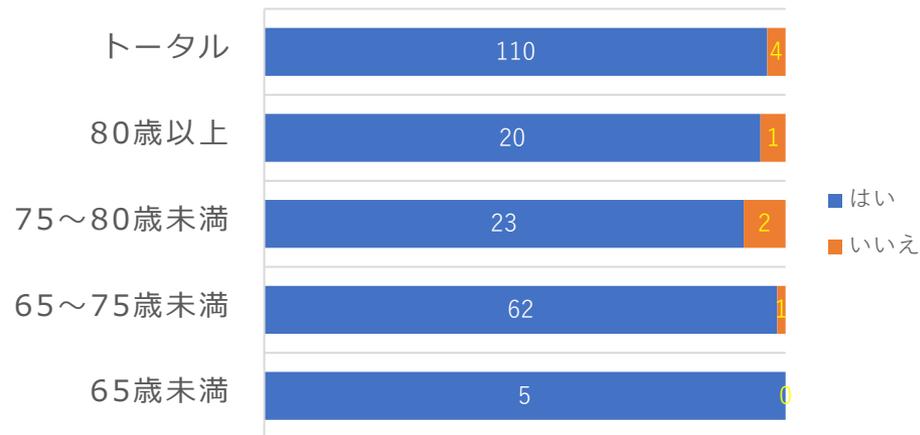
フレイル関係

20年12月調査

この1年間に転んだ
ことがありますか



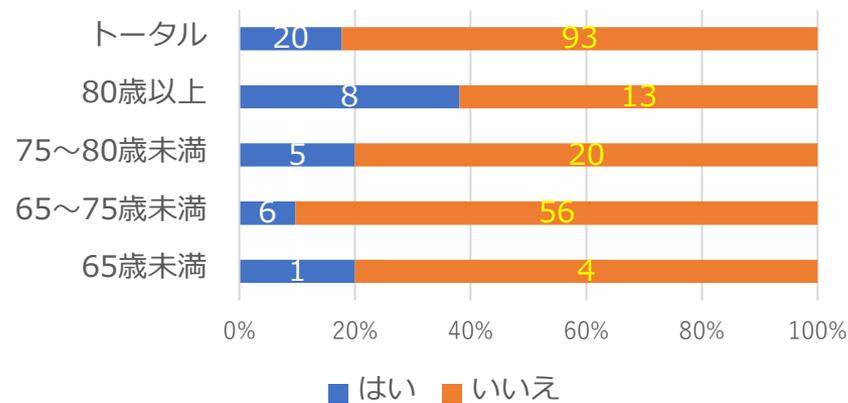
1 kmくらいの距離を不自由なく
続けて歩くことができますか



家の中でよくつまづいたり、
滑ったりしますか

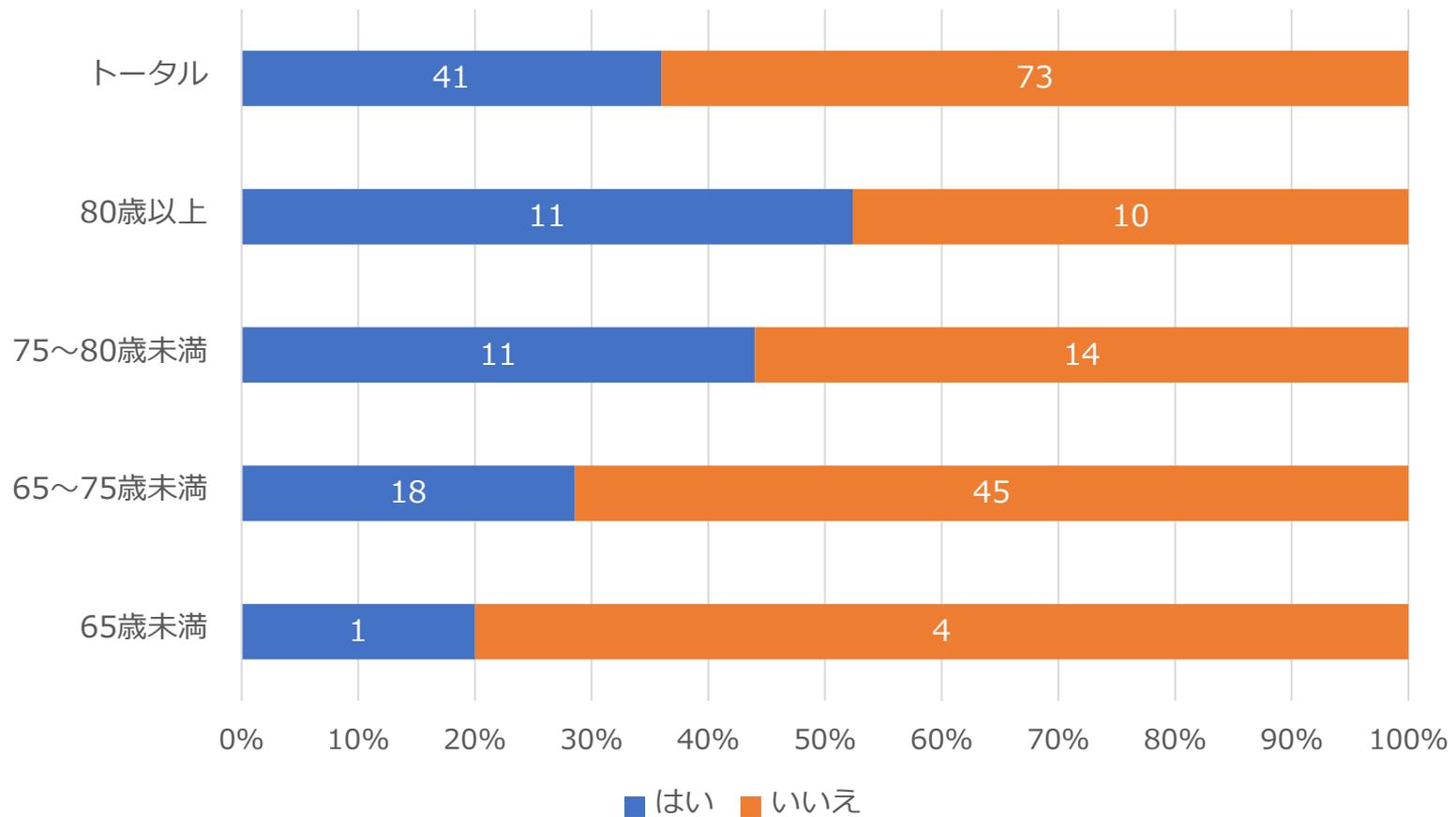


この1年間に入院したことが
ありますか



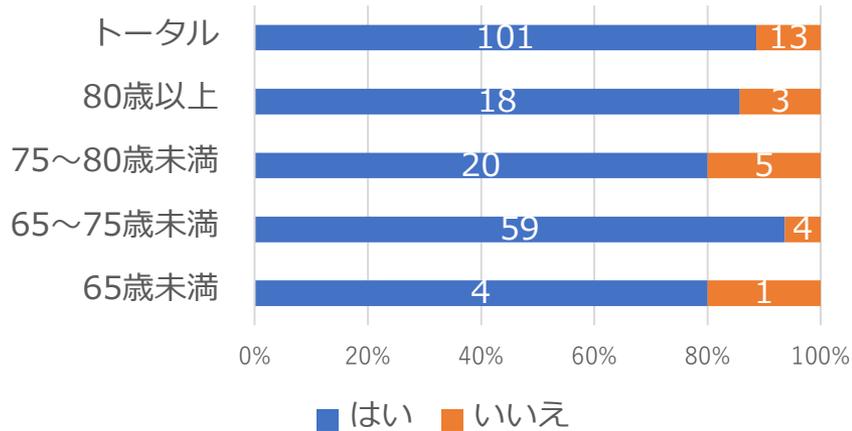
フレイル関係

この6か月間に、以前と比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか

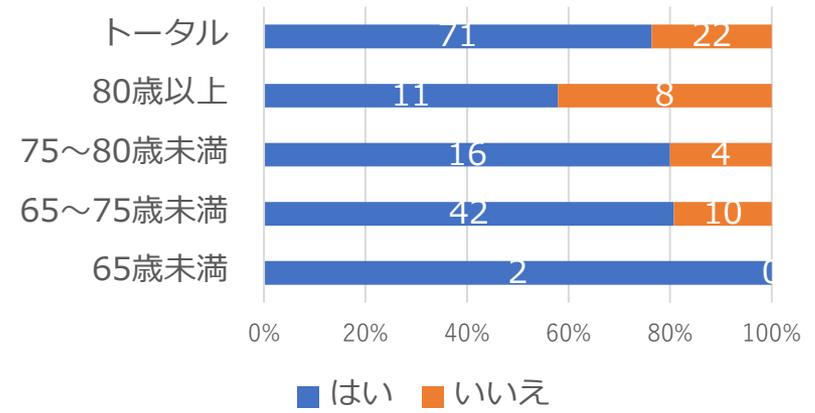


社会参加、地域活動

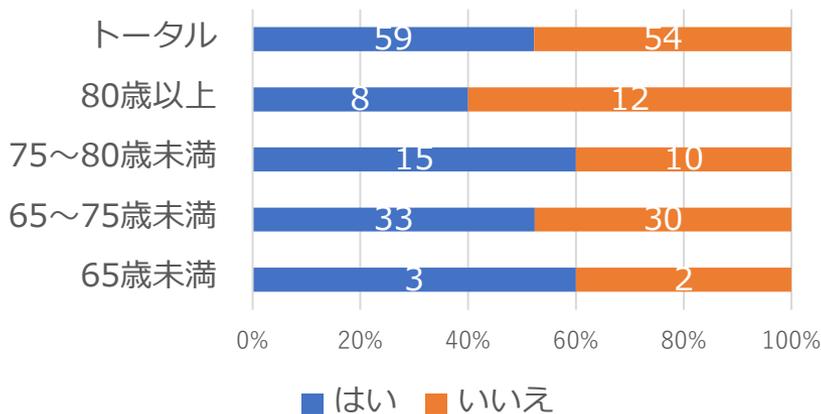
1日1回以上は外出している



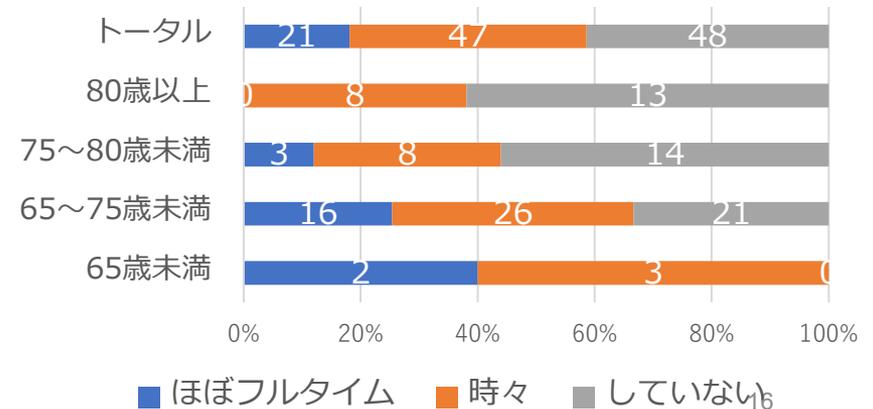
週1回以上は友人や知人と交流している



1月1回以上は地域での趣味の集い・ボランティア活動などに参加している

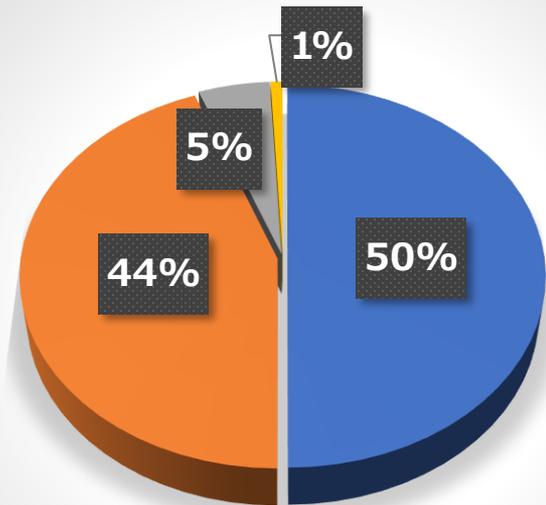


仕事をしていますか (フルタイム、パートタイム)



総合的健康状態

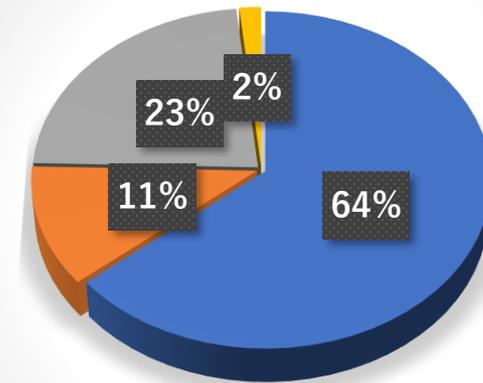
あなたは総合的に見て
現在健康状態にあると
思いますか



- そう思う
- ある程度そう思う
- あまり思わない
- そう思わない

N=123

健康状態を維持・改善
するために努力してい
ますか、その成果は出
ていますか

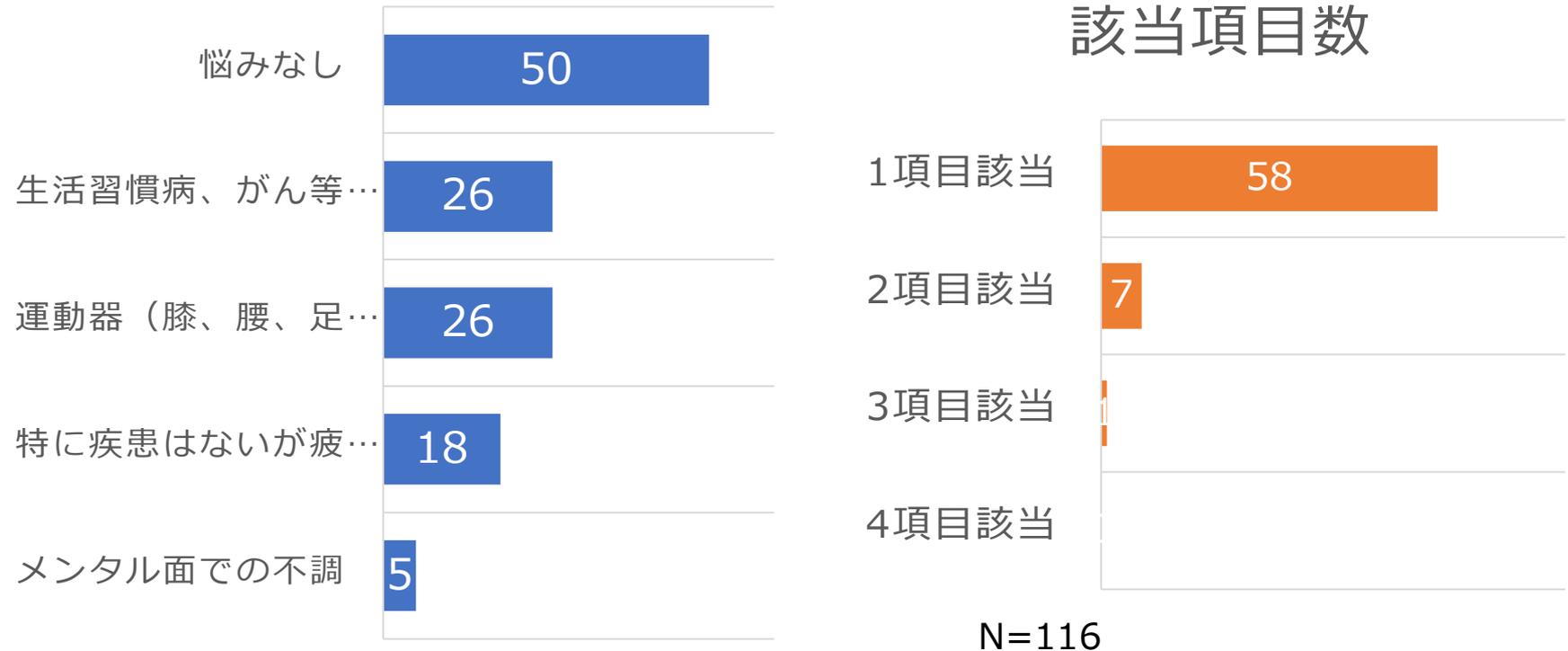


- 種々の試みを行って成果も出ている
- 種々の試みを行っているが成果は出ていない
- 特段のことは行っていないが、健康状態に問題はない

N=123

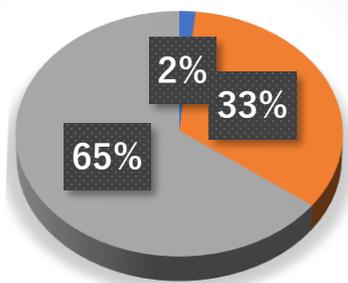
主観的な健康状態認識はポジティブ

健康状態についての悩み（複数回答）



悩みなしは50%、50%は何らかの悩みを保有

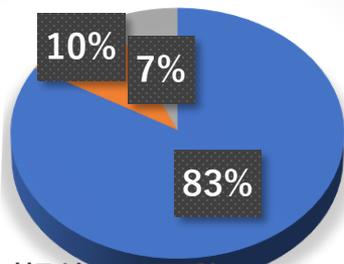
フレイルの心配がありますか



- 自分はフレイル状態にあると思う
- 現時点でフレイルとは思われないが、兆候がある
- あまり心配していない、全く心配していない

N=123

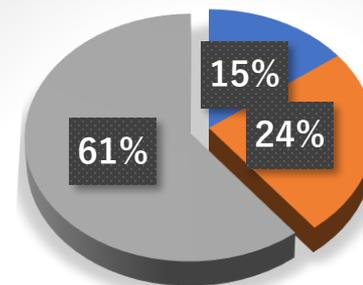
フレイルの予防・改善のために何かしていますか



- 定期的に運動している
- 運動はしていないが、趣味。ボランティア等の活動をしている
- 何もしていない

N=121

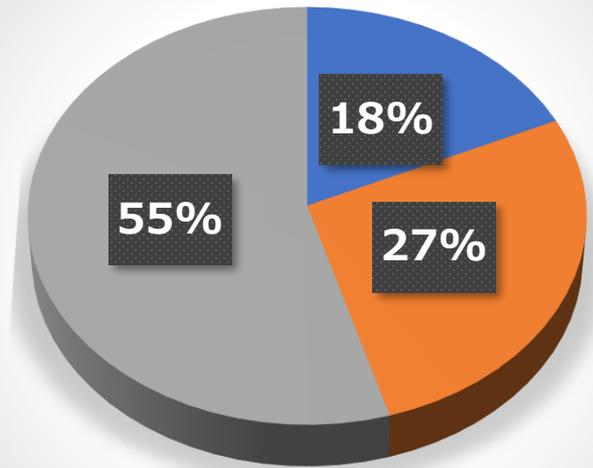
フレイル、ロコモ等のチェック方法を知っていますか。実施していますか



- 知っている
- 知ってはいるが行っていない
- 知らない

N=123

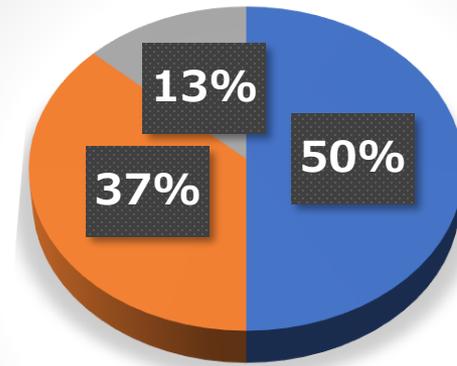
地域の活動をしていますか



- 定期的に行っている
- 少ないが行ったことはある
- 行っていない

N=122

他世代との交流をしていますか



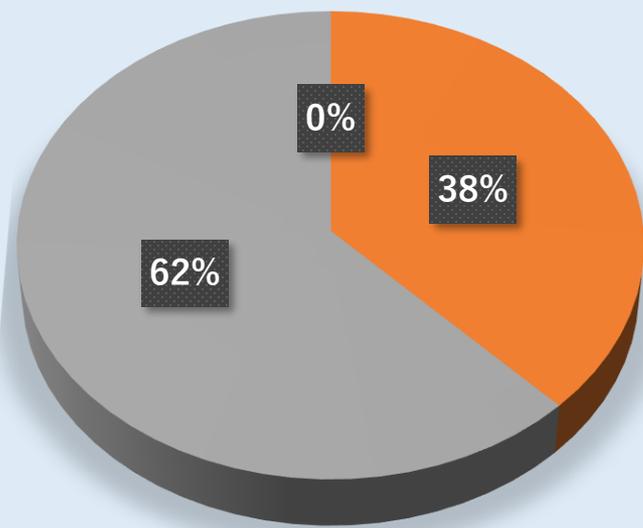
- 定期的に行っている
- 少ないが行ったことはある
- 行っていない

N=123

(行っていない方)
上記2項目を行っていない理由は何ですか

| | |
|-----------------|----|
| 機会がない | 11 |
| 知り合いがおらず、参加しにくい | 7 |
| 興味がない | 8 |
| その他 | 3 |

オーラルフレイルの 心配が ありますか



- かなり兆候がある
- 多少ある
- まったくない

N=123

あるとすればどんな点ですか（複数可）

1項目該当

| | |
|----------------|----|
| むせる・食べこぼす | 21 |
| 口が渇きやすい | 16 |
| 滑舌が悪くなった | 8 |
| やわらかいものを好んで食べる | 5 |
| 食欲がない、少ししか食べない | 3 |

2項目該当

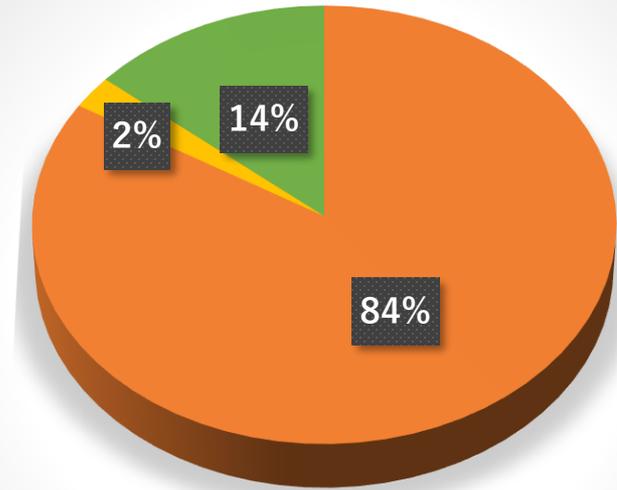
| | |
|------------------------------------|---|
| むせる・食べこぼす, 滑舌が悪くなった | 6 |
| むせる・食べこぼす, 口が渇きやすい | 1 |
| むせる・食べこぼす, やわらかいものを好んで食べる | 2 |
| 滑舌が悪くなった, 口が渇きやすい | 3 |
| 口が渇きやすい, やわらかいものを好んで食べる | 1 |
| むせる・食べこぼす, 口が渇きやすい, やわらかいものを好んで食べる | 1 |

3項目該当

| | |
|------------------------------|---|
| むせる・食べこぼす, 滑舌が悪くなった, 口が渇きやすい | 3 |
|------------------------------|---|

全くないと回答した人のうち76名のうち25名は、右の具体的症状があると答えており客観的にはオーラルフレイルの兆候があると言える。また3項目該当者はかなりオーラルフレイルが進んでいると判断する。オーラルフレイルを正確に知り、対策を立てましょう。

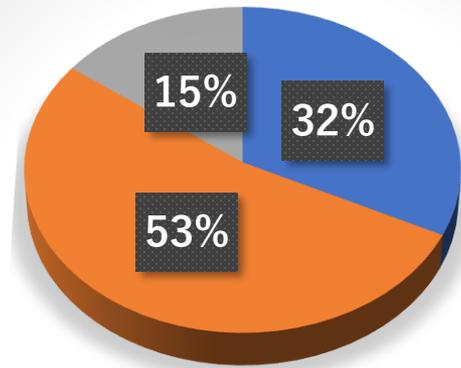
歯周病の心配がありますか



- 診断を受け、定期的にチェックしている。
- 歯周病と診断されたが治療をしていない
- 検査をしていない、診断を受けていない

N=123

歯周病と全身疾患の関連は知っていますか



- よく知っている
- 多少知っている
- ほとんど知らない、全く知らない

N=122²²