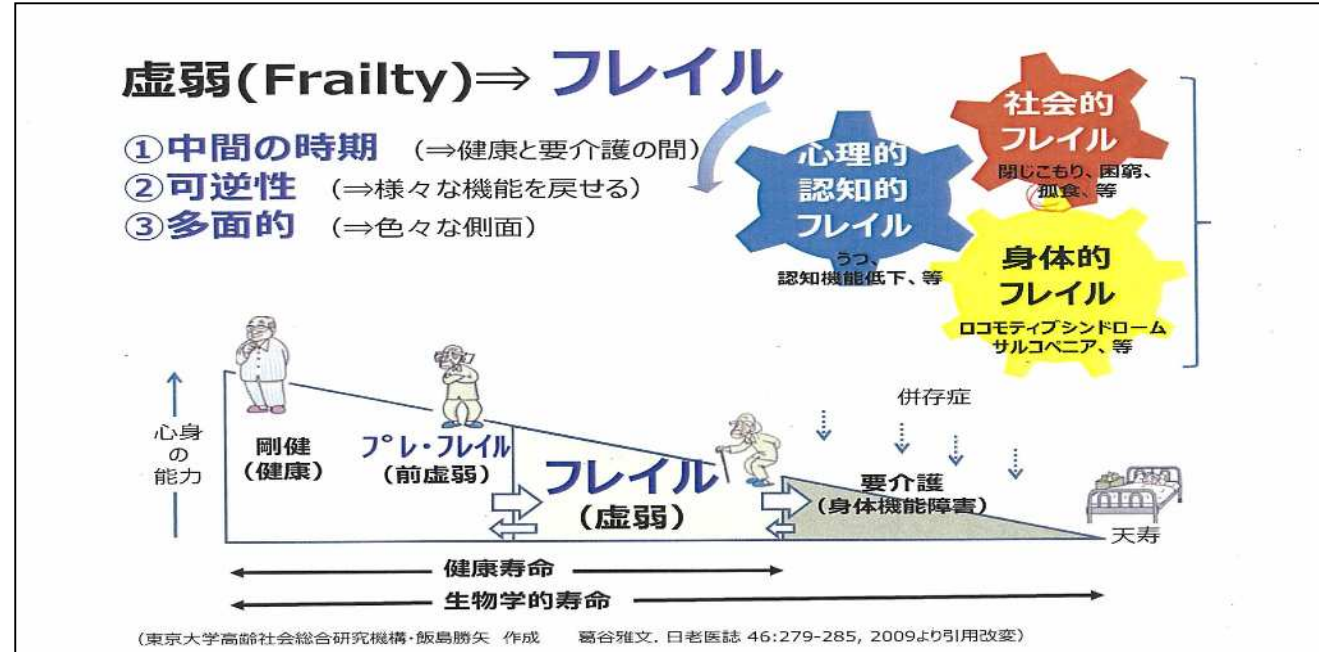


フレイル予防事業について

令和3年5月27日
江南区健康福祉課

1 フレイルとは・・・

- ◆加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言う。（日本老年医学会が提唱）
- ◆多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられている。



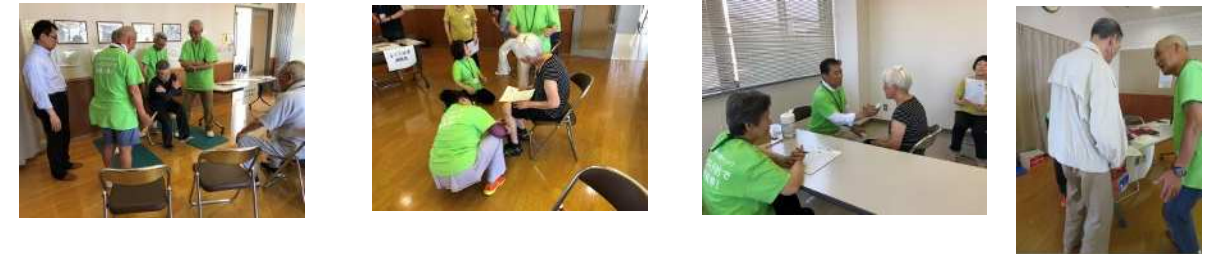
- ◆フレイルを予防することで、健康な期間を延ばし、要介護状態となる時期を遅らせ、健康寿命の延伸を目指す。

2 フレイル予防の取組手法

- ◆東京大学高齢社会総合研究機構の提唱する「フレイルチェック」と市が実施している各種健康教室・講座・講演会等を組み合わせ、本人の自覚に基づく生活習慣改善活動を促す。
- ◆令和元年度から実施。(中央区の一部の地域でモデル実施)

(1) フレイルチェック

- ◆2種類のチェックシートにより、参加者の栄養・運動・社会参加の包括的なチェックを行い、フレイル兆候をチェックする。65歳以上が対象。
- フレイルチェック測定項目(深掘りチェック)
 - ① お口(噛む力、滑舌、元気度)
 - ② 運動(片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長、握力、手足の筋肉量)
 - ③ 社会参加(人とのつながり、組織参加、支え合い)
 ※簡易チェック(イレブンチェック)は「はい」「いいえ」の11項目のチェック
- ◆6か月後に2回目のチェックを行い、改善度合いを確認する。
- ◆フレイルチェックを運営するのは、養成講座を受けた元気高齢者(フレイルサポーター)。
- ◆理学療法士であるフレイルトレーナーがサポーターを補助し、参加者への声掛け等を行う。



(2) フレイル予防ガイドブック

- ◆参加者が自発的に生活改善に取り組むための支援策として、市・区等が実施する健康増進・介護予防に関する取組を網羅し、栄養・口腔・運動・社会性の区分で整理したガイドブックをフレイルチェックの参加者に配布。

3 令和元年度の実績

- ◆東京大学高齢社会総合研究機構とフレイル予防に関する連携協定を締結(4月18日)
- ◆フレイル予防講演会(4月18日 新潟市音楽文化会館)
講師：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢先生
- ◆第1期のフレイルサポーター、及びその指導役となるフレイルトレーナーの養成講座
- ◆中央区の山潟地区、しもまち地域で計6回フレイルチェックを実施。(延べ151人が参加)

4 令和2年度の実績

- ◆新たに北区、秋葉区でフレイルチェックを実施。中央区では実施地域を拡大。計11回実施。(延べ190人が参加)
- ◆北区、秋葉区の地域住民等を対象に第2期のフレイルサポーター養成講座を実施(サポーター27名、トレーナー6名を養成)

5 令和3年度の展開

- ◆新たな区(東区、江南区)でフレイルチェックを開始。既実施区については、実施地域を拡大
- ◆江南区では、令和3年度に亀田小地区(会場：亀田地区コミュニティセンター)で計2回実施予定。次年度以降順次実施地域を増やしていく。
実施日は、9月1日(水)、3月2日(水)を予定。地域の回覧版で参加者を募集。
- ◆将来的に全区展開を目指す




フレイルチェック (簡易チェック)

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
 当てはまる に同じ色のシールを貼って下さい。

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | |
| 囲めない | ちょうど囲める | 隙間ができる |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



右のアンケートに答えてみてください。
 皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。
 回答したら裏面を読んで参考にしてみてくださいね！

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

| | | | |
|---------|---|-----------------------|-----------------------|
| 栄養 | 1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方も毎日2回以上は食べていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 口腔 | 3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 4. お茶や汁物でむせることがありますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 運動 | 5. 1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 社会性・こころ | 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 10. 自分が活気に溢れていると思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

指輪っかテスト

| | |
|---------|-----------------------|
| 囲めない | <input type="radio"/> |
| ちょうど囲める | <input type="radio"/> |
| 隙間ができる | <input type="radio"/> |

イレブン・チェック

| | | | |
|-----|-----------------------|-----|-----------------------|
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| いいえ | <input type="radio"/> | はい | <input type="radio"/> |
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| いいえ | <input type="radio"/> | はい | <input type="radio"/> |
| はい | <input type="radio"/> | いいえ | <input type="radio"/> |
| いいえ | <input type="radio"/> | はい | <input type="radio"/> |

キリトリせん

| 指輪っかテスト | |
|---|---|
|  | <p>問 指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか</p> <p>解説 隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましょう。</p> <p style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">隙間ができる</p> |
| イレブン・チェック | |
| 栄 養 | <p>問1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか</p> <p>解説 「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。</p> <p>問2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか</p> <p>解説 お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談下さい。</p> |
| 口 腔 | <p>問3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食べ物を普通に噛みきれますか？</p> <p>解説 「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。</p> <p>問4 お茶や汁物でむせることがありますか？</p> <p>解説 「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いです。</p> |
| 運 動 | <p>問5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？</p> <p>解説 この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。</p> <p>問6 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？</p> <p>解説 「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。</p> <p>問7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？</p> <p>解説 歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。</p> |
| 社 会 性 ・ 心 身 | <p>問8 昨年と比べて外出の回数が増えていませんか？</p> <p>解説 外出の回数は社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外にでてみましょう。</p> <p>問9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？</p> <p>解説 誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう！</p> <p>問10 自分が活気に溢れていると思いますか？</p> <p>解説 「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。</p> <p>問11 何よりもまず、物忘れが気になりますか？</p> <p>解説 「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。</p> |

フレイルチェック (深掘りチェック)

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

※無断転載厳禁

ID:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

氏名 (漢字)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

性別 男性 ・ 女性







年齢

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

 歳 | 身長

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

 cm

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------|---|--|--------------------------|------------------------------|---|--|
|   | 噛む力 | | | ▶ 咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。 | | | | | |
| | 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 強い：噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。 | | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 弱い、ない：噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。 | | | | |
| | 滑舌(パタカ) | | | | ▶ パタカテストは、滑舌(唇や舌の動き)の良さをはかります。 | | | | |
| | (タ) <table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | (力) <table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | (タ) <input type="checkbox"/> | (タ) <input type="checkbox"/> | ● 6.0以上：滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 6.0未満：口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。 | | | | | |
| お口の元気度 | | | | ▶ お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。 | | | | | |
| | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点/60点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 58～60点：お口の状態は良好です。 | |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 12～57点：お口の状態があまりよくないようです。一度しっかりと調べてみましょう。 | | | | | |
|   | 片足立ち上がり | | | ▶ 片足立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。 | | | | | |
| | 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 立てる：足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。 | | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 立てない：足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。 | | | | |
| | ふくらはぎ周囲長 | | | | ▶ ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 | | | | |
| | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> cm | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 34.0cm以上、女性 32.0cm以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 34.0cm未満、女性 32.0cm未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。 | | | | | |
| 握力(利き手) | | | | ▶ 握力は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 | | | | | |
| <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 30.0kg以上、女性 20.0kg以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 | |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 30.0kg未満、女性 20.0kg未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。 | | | | | |
| 手足の筋肉量 | | | | ▶ 両手両足の筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。 | | | | | |
| <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg/m ² | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 7.00kg/m ² 以上、女性 5.70kg/m ² 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 | |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 男性 7.00kg/m ² 未満、女性 5.70kg/m ² 未満：サルコペニアの可能性ががあります。筋肉をつけるように心がけましょう。 | | | | | |
|   | 人とのつながり | | | ▶ 人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。 | | | | | |
| | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点/30点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 12～30点：周りの人との関わりを維持できていると言えます。 |
| | | | | | | | | | |
| | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 0～11点：人とのつながりが少ないかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。 | | | | |
| | 組織参加 | | | | ▶ どのくらい組織参加ができているかをチェックしています。 | | | | |
| | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点/7点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 1～7点：組織参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動が続けてみてください。 |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 0点：組織参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加してみたいかがでしょうか。 | | | | | |
| 支え合い | | | | ▶ 周りの人とどのくらい支え合っているのかをチェックしています。 | | | | | |
| <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点/4点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 4点：周りの人とたくさん支え合っているようです。 | |
| | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ● 0～3点：支え合いが少ないかもしれません。頼り合えるような関係作りを意識してみたいかがでしょうか。 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|--|--|--------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--------------------------|--------------------------|
| 噛む力 | <input type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | | |
| 滑舌(タ) | 滑舌(力) | <input type="checkbox"/> (タ) | <input type="checkbox"/> (タ) | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td></tr></table> 回/秒 | | | <table border="1" style="display: inline-table; width: 20px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td></tr></table> 回/秒 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| お口の元気度 | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 片足立ち上がり | <input type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | | |
| ふくらはぎ周囲長 | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> cm | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 握力(利き手) | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 総筋量 体幹筋量 手足の筋量 | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> kg/m ² | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 人とのつながり | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 組織参加 | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 支え合い | <table border="1" style="display: inline-table; width: 40px; height: 20px;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 点 | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

キリトリ線

令和3年度

江南区「フレイル予防訪問」について

1. 事業目的

- (1) フレイルを予防することで健康な期間を延ばし、要介護状態となる時期を遅らせ、健康寿命の延伸を目指す。
- (2) 高齢者の生活実態や支援ニーズを関係機関と共有し、「みんなでささえあい安心して暮らせるまち江南区」の実現を目指す。

2. 事業内容

(1) 対象者

亀田小学校校区居住の70～74歳の方で、

- ①1人世帯 ②70歳以上のみの2人世帯のうち70～74歳の方

※ただし、要支援・要介護認定を受けている方を除く。

(2) 実施期間

令和3年7月～令和4年3月

(3) 実施方法・スケジュール

- ・保健師による戸別訪問（令和3年9月～11月）
- ・訪問結果分析（令和3年12月～令和4年2月）

(4) 周知方法

関係機関への説明、自治会回覧

3. 期待される効果

- (1) 健康講座や茶の間に参加していない高齢者の実態を把握し、必要な保健指導を行うことができる。
- (2) 訪問により把握した高齢者の生活実態や支援ニーズを関係機関と共有することにより、地域課題への取り組みにつなげることができる。
- (3) 「フレイル予防事業」と同じ地域でフレイル予防訪問を実施・展開することにより地域全体にフレイル予防に対する意識啓発を図ることができる。

【イメージ】江南区「フレイル予防訪問」と「フレイル予防事業」は、地域の中で両輪で進めていく。

<個別アプローチ>

江南区
「フレイル予防訪問」

- ・閉じこもりがちな方
- ・フレイル予防事業の参加が難しい方

<集団アプローチ>

「フレイル予防事業」

65歳以上で
フレイル予防に関心のある方

フレイル兆候のある方の把握

地域課題の把握

フレイル予防の意識啓発