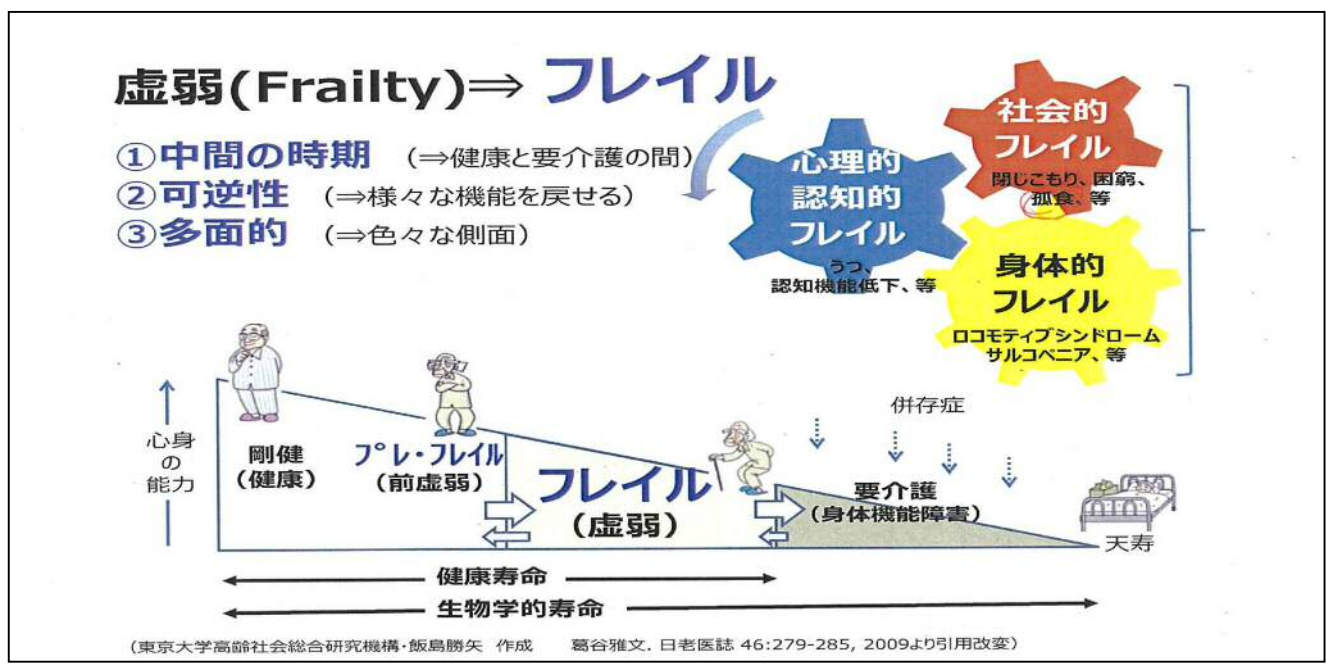


フレイル予防事業について

令和2年7月30日
 北区自治協議会
 福祉部地域包括ケア推進課
 北区健康福祉課

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)

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、あなた元気度を調べてみましょう～

握りっかテスト

握りっかできるかを簡単に試してみますか。
 握てはまる ○ 握りっかできない ×

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに近い色のシールを貼ってください。正しい答えは、「はい」「いいえ」が正になっています。お尻をついてください。
 ※ 正しい色のシールを右の枠にも貼って確認してください

歩	1. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
食	2. 食欲減退や食意(お肉やお魚)を減らすとも毎日2回以上食べていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
口	3. 「ささいな」「たかじん」くらいのお口の痛みを感じていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
目	4. 目眩やめまいが頻りに起こりますか	○	○	○	○	○	○	○	○
動	5. 1分30秒以上の歩行や中距離を1回以上、1年以上実施していますか	○	○	○	○	○	○	○	○
寝	6. 日常生活において歩行または階段の歩行速度が速く(目)遅く(目)なっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	7. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	8. 歩行と比べて歩行のペースが速くなっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	9. 1分30秒以上の歩行、速く(目)遅く(目)なっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	10. 自分が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	11. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○

○ 正しい答えは、「はい」「いいえ」が正になっています。お尻をついてください。

フレイルチェック(詳細リチェック)

～どこが元気、どこが元気がないのか、少し詳しく調べてみましょう～

○ 正しい答えは、「はい」「いいえ」が正になっています。お尻をついてください。

歩	1. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
食	2. 食欲減退や食意(お肉やお魚)を減らすとも毎日2回以上食べていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
口	3. 「ささいな」「たかじん」くらいのお口の痛みを感じていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
目	4. 目眩やめまいが頻りに起こりますか	○	○	○	○	○	○	○	○
動	5. 1分30秒以上の歩行や中距離を1回以上、1年以上実施していますか	○	○	○	○	○	○	○	○
寝	6. 日常生活において歩行または階段の歩行速度が速く(目)遅く(目)なっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	7. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	8. 歩行と比べて歩行のペースが速くなっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	9. 1分30秒以上の歩行、速く(目)遅く(目)なっていますか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	10. 自分が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○
力	11. 歩行が楽に歩けるようになったら歩行のペースを上げたいですか	○	○	○	○	○	○	○	○

(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も行う。



(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みを網羅し、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、しもまち地域でフレイルチェックを実施（計6回）

4 令和2年度の実施予定

- ◆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
- ◆北区では、松浜・南浜・濁川中学校圏域（会場：北地区コミュニティセンター）で計2回実施予定
実施日は、9月11日、3月12日を予定
地域の回覧版で参加者を募集（各回の定員は30名程度を予定）
- ◆北区、秋葉区の地域住民を対象に第2期のフレイルサポーター養成講座を実施（サポーター候補者25名程度）

5 令和3年度以降の展開

- ◆新たな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
- ◆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、あなたの元氣度を調べてみましょう～

指輪っかテスト

指輪っかですぐはぎを囲んだ時にどうなりますか。

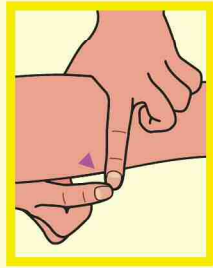
当てはまる 同じ色のシールを貼って下さい。



囲めない



ちょうど囲める

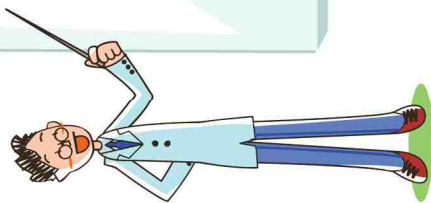


隙間ができる



右のアンケートに答えみてください。皆様がどれほどお元氣かがわかります。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・こころの元氣さも調べてみましょう。意外に十分な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！



右のアンケートに答えみてください。

皆様がどれほどお元氣かがわかります。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・こころの元氣さも調べてみましょう。意外に十分な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がつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
口 腔	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	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	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
運 動	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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思えますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ

ID



指輪っかテスト

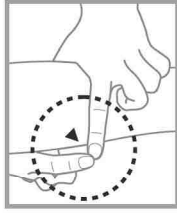
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる

イレブン・チェック

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

キリトリせん

指輪っかテスト



問 指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか
解説 隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態(サロコベニア)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よう。

隙間ができる

イレブン・チェック

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

解説 「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していただきます。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よう。

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

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せう。意識して毎日積極的に摂るようにしましませう。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。

問3 「ささいか」、「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?

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。

問4 お茶や汁物でむせることがありますか?

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。ます。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いです。

栄養

口腔

問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?

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よう。

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?

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よう。

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?

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よう。

問8 昨年と比べて外出の回数がへっていますか?

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よう。

問9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか?

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よう!

問10 自分が活気に溢れていると思いますか?

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う。

問11 何よりもまず、物忘れが気になりますか?

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う。

運動

社会性・こころ

ご自身の元気を調べてみましょう！

フレイルチェック **参加無料**

受けてみませんか？

“フレイル”とは？

虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。

↓イメージ図

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックします。



元気を確かめて、日常生活を見直すきっかけとしていただきたいと思います。半年ごとにフレイルチェックを受けることで、ご自身の改善状況が一目でわかります。

【開催日】 **9月11日(金)** ※事前申し込みが必要です。

【対象】 65歳以上の方

【時間】 午後1時30分から2時間程度

【会場】 北地区コミュニティセンター 大ホール
(新潟市北区名目所3丁目1129番地)

【定員】 30名(先着順で、定員に達し次第締め切ります。)

【持ち物など】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【お申込み受付期間】 **8月11日(火)～9月4日(金)**
※8月13日・14日、土日は除く

- ・マスクの着用をお願いします。・当日ご自宅で体温を測っていただき、発熱がある場合は欠席してください。
- ・風邪症状がある場合も欠席してください。

お申込み・お問い合わせ

＊新潟市より委託をうけています

社会医療法人 新潟勤労者医療協会 かえつメディカルフィットネス **ウオーム**
電話：0250-21-2566 受付時間：午前9時30分～午後5時(月曜日～金曜日)
＊市外局番からおかけください。