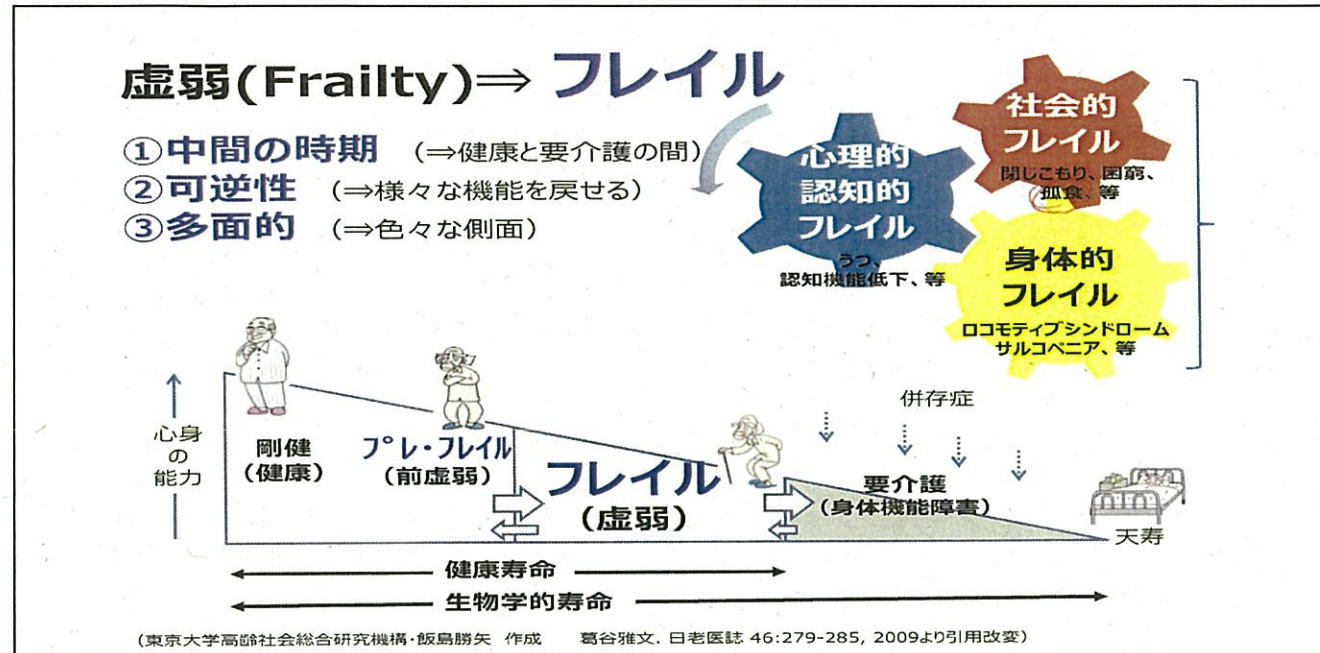


# フレイル予防事業について

## 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、てがまに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

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。悪い色の場合は、「はい」「いいえ」が定まっています。お気をつけてください。

※同じ色のシールを色の枠にも貼って確認してください。

**イレブン・チェック**

1. 最近1年間の体重と比べて、体重に減少が認められますか？

2. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

3. 「さあ、さあ、さあ」といって、歩行や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

4. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

5. 1日30分以上の歩行や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

6. 日常生活において、歩行や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

7. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

8. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

9. 1日に1回以上、歩行や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

10. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

11. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

**フレイルチェック(詳細チェック)**

～どこが元気、どこが気遣いなのか、少し詳しく調べてみましょう～

1. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

2. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

3. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

4. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

5. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

6. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

7. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

8. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

9. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

10. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

11. 歩行時や立ち上がり時、息切れや疲労感を感じることがありますか？

## (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
- ◆中央区の山湯地区、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。
- ◆秋葉区では、新津第五中学校圏域（会場：新津地域学園）で計4回実施予定。  
実施日は、8月26日、9月23日、2月24日、3月10日を予定  
地域の回覧版で参加者を募集（各回の定員は20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。（サポーター候補者は現在選定中）

## 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