

## 文の京フレイル予防プロジェクトの実施について

### 1 目的

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らしていくためには、加齢とともに心身の活力が低下した状態となるフレイルを予防し、健康寿命の延伸を図ることが重要である。

こうしたことを踏まえ、その予防に向けた取り組みを推進すべく「文の京フレイル予防プロジェクト」を実施する。

### 2 事業概要

東京大学高齢社会総合研究機構が「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」の3つの柱に着目して開発したフレイルチェックを、区内の住民主体の通いの場と連携して実施することで、継続的なフレイル予防を推進する。

フレイルチェックは、健康運動指導士等の専門職からなる「フレイルトレーナー」と、専門の研修を受けた一般区民からなる「フレイルサポーター」が中心となり運営する。

フレイルチェックの結果でリスクがあると判定された場合、保健師等の専門職により既存の介護予防事業や高齢者あんしん相談センターを紹介するなど、改善に向けた適切な助言等を行う。

### 3 主な実施事業

- (1) フレイル講演会の開催（2回／年）
- (2) フレイルトレーナー・サポーター養成講座の開催（1回／年）
- (3) フレイルチェックの実施（初年度は5会場で10回程度）
- (4) フレイル予防に関するパンフレット作成

### 4 今後のスケジュール（予定）

- 平成31年5月 文の京フレイル予防講演会（1回目）
- 6月 フレイルトレーナー・サポーター養成講座
- 7月 区内各所でフレイルチェック開始
- 11月 文の京フレイル予防講演会（2回目）