

文の京フレイル予防プロジェクトの取組状況について

1 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。

2 実施状況

5/28（火）	文の京フレイル予防講演会（東京大学 飯島先生）	363名来場
6/15・22（土）	サポーター養成講座開講	24名受講
7/20（土）	第1回フレイルチェック シルバーセンター	19名来場 <16名>
7/27（土）	第2回フレイルチェック 不忍通りふれあい館	17名来場 <14名>
8/3（土）	第3回フレイルチェック シルバーセンター	12名来場 <14名>
9/10（火）	第4回フレイルチェック 通いの場 大塚地区	15名来場 <11名>
10/2（水）	第5回フレイルチェック 通いの場 駒込地区	19名来場 <11名>
10/3・8・15・23	高齢者クラブ芸能大会（4地区）でミニ講座	
11/15（金）	第2回介護防講演会（東京大学 田中先生）	100名来場

<カッコ>内はサポーター参加人数

3 フレイルチェック結果

- ・参加者数 82名（男性11名、女性71名）
- ・参加者年齢 70代：46名、80代：27名、その他若干名
- ・青シール平均 16.2/22個
- 赤シール平均 5.8/22個

「お口の元気度」「片足立ち上がり」「支え合い」「孤食」「物忘れ」など

4 今後の実施予定

12月以降 第6～11回フレイルチェック 区有施設及び通いの場

※第8回以降は、チェックを以前に受けている方（リピーター）向けに開催

5 令和2年度の予定

- ・年2回のフレイル予防講演会の開催
- ・区内4地区で通いの場を含め月2回（年間計24回）のフレイルチェックを実施予定
- ・フレイルサポーター養成講座（2期生）を開講しサポーター体制を拡充
- ・「地域での支え合い活動」としてフレイルサポーターの新たな地域活動を検討
- ・フレイルチェックにおけるハイリスク者への対応検討