

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

高齢者の虚弱（フレイル）を予防するため。フレイルチェックなどの取組を、区内の住民主体の通いの場などと連携して実施する。

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」の助言を受けながら、専門の研修を受けた区民からなる「フレイルサポーター」が中心となって主体的に運営する。

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

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行のため予定の大幅な変更を余儀なくされている。

年度前半はほとんどの活動が制限を受けたものの、9月から「続けよう！フレイル予防」と題して、身近な地域会場で少人数、短時間のフレイル予防活動を再開した。簡易チェックと軽い運動の紹介、グループワークを組み合わせたもので、参加者のフレイル兆候を確認するとともに、予防のための行動変容につながる啓発を行っている。

	「続けよう！フレイル予防」 (令和2年度)	「フレイルチェック」 (令和元年度)
時期	令和2年9月～12月	令和元年7月～令和2年1月
実施回数	10回	9回
対象	令和元年度の一般公募フレイル チェック参加者（103名）	一般公募(新規)6回 …103名 かよい～の(新規)2回 …34名 一般公募(2回目)1回 …10名
参加人数	46名 ※男性9名、女性37名 平均年齢78.2歳	延147名(実137名) ※男性22名、女性125名 平均年齢77.2歳
結果	シール全13枚中 →赤シール数 平均3.7枚	シール全13枚中 →赤シール数 平均3.2枚 (全22枚中では平均5.7枚)

※ 令和元年度に実施したフレイル予防講演会、サポーター養成講座等については、
コロナ禍のため本年度はいずれも未実施である。

3 今後の実施予定

3月 「続けよう！フレイル予防」の一般公募者向け展開
…フレイルチェックの未体験者を対象に参加者を公募し、身近な地域会場で少人数、短時間のフレイル予防活動を実施することにより、フレイル予防に関するさらなる啓発・周知を図っていく。

4 令和3年度の予定

- ・年2回のフレイル予防講演会の開催
- ・区内4地域で通いの場を含め月2回（年間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
- ・フレイルサポーターの新たな地域活動としての「地域での支え合い活動」を拡充
- ・フレイルチェックにおけるハイリスク者への対応検討
- ・多機能な居場所を拠点にしたフレイル予防の地域展開