

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、高齢者あんしん相談センターを紹介し、保健師等の専門職により既存の介護予防事業を案内するなど、改善に向けた適切な助言等を行う。

2 実施状況

令和6年度も前年度に引き続き、年間を通してフレイルチェックを積極的に実施している。区の施設で行う従来の形式に加え、通いの場など高齢者グループのもとに出向いて行う出張型フレイルチェックも区内各地で展開中である。

フレイルチェックでハイリスク者（赤シール8枚以上）が見つかった場合には高齢者あんしん相談センターに情報をつなぎ、専門職から短期集中予防サービスや一般介護予防事業などの具体的な対応を案内している。

また、新たにフレイル予防に関するテーマを掘り下げて知識を提供する体験型講座「フレイル予防教室」を開始した。6月に運動編、8月に口腔編を実施し、令和7年1月に社会参加編を実施予定である。

フレイルサポーター養成講座を10月に実施し、16人の第5期フレイルサポーターが誕生した。

・フレイルチェック

令和6年4月～12月実施分

実施回数：29回（うち11回は出張型フレイルチェック）

参加人数：延べ328人（第29回まで。男性52人、女性276人）

平均年齢：約73歳

ハイリスク者として対応した人数：89人

・フレイル予防教室

運動編（令和6年6月実施、40人参加）

口腔編（令和6年8月実施、41人参加）

- ・ フレイルサポーター養成講座（第5期）
令和6年10月実施 16人受講（16人修了）

3 令和7年度の予定

- ・ 新規公募や過去の参加者等を対象とするフレイルチェックを月1～2回程度実施
- ・ 通いの場や高齢者クラブ等に対する出張フレイルチェックなどの積極的展開
- ・ フレイル予防に関するテーマを掘り下げて知識を提供する体験型講座「フレイル予防教室」の拡大実施（年6回）
- ・ スマートフォン歩数計アプリの開発・運用による運動習慣の定着を通じたフレイル予防の普及・啓発
- ・ フレイルサポーター養成講座（6期生）開講によるサポーター体制の拡充
- ・ フレイルサポーターの自立組織化に向けた継続的支援