

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などを紹介し、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3年度は、前半は2年度に引き続き新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けた。前年度から引き続き「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継続的に実施した。また、地域の居場所において、当該地域をよく知るキーパーソンとの懇談会を開催した上で、紹介された参加者に対して簡易フレイルチェックを行う「小地域展開」も試行した。

その後、新型コロナ感染者数が減少したタイミングで、秋には約1年半ぶりにフレイルサポーター養成講座を実施するとともに、フレイルチェックを本格的に再開した。

・フレイルサポーター養成講座

令和3年10月実施 11名受講（2期フレイルサポーター）

・フレイルチェック

	「続けよう！フレイル予防」	フレイルチェック
時期	令和3年3～4月、6～9月	令和3年11月～12月
実施回数	13回（「小地域展開」2回含む）	4回
参加人数	延70名 ※男性9名、女性61名 平均年齢78.3歳	延40名 ※男性6名、女性34名 平均年齢80.9歳 （主に過去のフレイルチェック参加者）
結果	シール全13枚中 →赤シール数 平均3.2枚	シール全21枚中 →赤シール数 平均6.4枚 （左の13枚中→赤シール数平均3.6枚）

3 今後の実施予定

- 1月～3月 新規公募者向け「フレイルチェック」実施（4回程度）
- 3月 介護予防展におけるフレイル予防の普及・啓発

4 令和4年度の予定

- ・フレイル予防講演会の開催（5月）
- ・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
- ・地域の居場所における小地域展開を数か所実施
- ・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、様々な展開方法の試行
- ・フレイルサポーター養成講座（3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活動体制作りの支援
- ・フレイルチェックにおけるハイリスク者に対し、高齢者あんしん相談センターから関与する仕組みの確立