

## 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5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た。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した。

前年度に試行的に開始した、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高齢者あんしん相談センターに情報をつなぎ、専門職が具体的な対応を案内する仕組みについて、本格実施に移行した。

9月から10月にかけてフレイルサポーター養成講座を実施し、16人の第4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5年4月～令和6年3月実施

実施回数：36回（予定含む）（うち6回は出張型フレイルチェック）

参加人数：延べ281人（第29回まで。男性43人、女性238人）

平均年齢：約76歳

ハイリスク者として対応した人数：97人（1月10日現在）

#### ・フレイルサポーター養成講座（第4期）

令和5年9～10月実施 16人受講（16人修了）

### 3 令和6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
- フレイルチェックの既参加者に対して、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講座型「フレイル予防教室」の実施
- フレイルサポーター養成講座（5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