

市民福祉部  
長寿福祉課  
直通 934-4866

## 健康長寿のカギはフレイル予防！

### 「フレイルチェック」を実施します

新型コロナウイルス感染症により延期しておりました「フレイルチェック」を10月より実施いたします。

#### ■フレイル予防の重要性

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。

多くの方が健康な状態からフレイルを経て要介護状態に至るといわれていますが、その兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、元の健康な状態に戻ることが可能であると考えられています。

高齢化が進み、健康寿命を延ばすことが求められている中、「自分ごと化」と意識の向上を図るフレイル予防の普及啓発が重要となっています。

#### ■フレイルチェックの実践

当市では、昨年度より、東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルチェック」を実践する取組を開始しました。

フレイルチェックは、「栄養(食、口腔)」、「運動」、「社会参加」の3つの要素を測定するもので、実施の際は、市民ボランティアがサポーターとしてお手伝いします。

終了後は、結果に応じた介護予防事業を紹介します。

また、半年後に再度参加することで、当時の自分との比較が容易にできます。

#### ■実施時期等

- |      |                                          |
|------|------------------------------------------|
| 実施時期 | 令和2年10月～                                 |
| 場 所  | 金岡地区センター他                                |
| 開催内容 | ・フレイルチェック<br>・フレイルサポーター養成講座<br>・フレイル予防講座 |

申込方法等については別紙をご覧ください。



フレイルチェックの様子

## 令和2年度 フレイル対策事業

## ＜フレイルチェック（リピーター向け）＞

開催日時：令和2年10月7日（水）、10月9日（金）いずれも10：00～12：00

対象：昨年度フレイルチェックを受けた方

周知方法：個別通知

会場：金岡地区センター 大会議室

## ＜フレイルサポーター（市民ボランティア）養成講座＞

開催日時：①令和2年11月13日（金）9：30～16：30（午前：座学、午後：実技研修）

②令和2年11月20日（金）13：30～16：00（現場研修）

会場：第三地区センター 大会議室

対象：概ね65歳以上の市民の方 20名

周知方法：広報ぬまづ（10月1日号掲載）、チラシ配布

申込方法：10月8日より電話にて申込み（申込先：長寿福祉課）

## ＜フレイル予防講座＞

対象：概ね65歳以上の市民の方

開催日等：

	日程	時間	会場
1	令和2年 11/20、11/27、12/11 いずれも金曜日	13:30～15:40	第三地区センター 大会議室
2	令和3年 2/10、2/17、2/24 いずれも水曜日	13:30～15:40	サンウェルぬまづ 大会議室

周知方法等：

会場	周知方法	申込方法
第三地区センター	広報ぬまづ（10/1号掲載） チラシ配布	10/8（木）～ 長寿福祉課へ電話で
サンウェルぬまづ	広報ぬまづ（1/15号掲載） チラシ配布	1/25（月）～ 長寿福祉課へ電話で

開催内容：

	内 容	講 師
1	フレイルチェック 心身及び社会性の衰えをチェック	フレイルトレーナー フレイルサポーター
2	フレイル予防講話 （食生活・運動） 筋肉量を維持増進する食生活や運動について	管理栄養士 理学療法士
3	フレイル予防講話 （口腔機能、社会参加） オーラルフレイル予防 社会とのつながりの重要性について	歯科衛生士 作業療法士

### ＜フレイル予防講話＞

- 対 象：受講を希望される地域のサロン等
- 会 場：市内の高齢者サロン等
- 日 時：地域のサロンと調整し決定
- 内 容：フレイル予防に関する講話