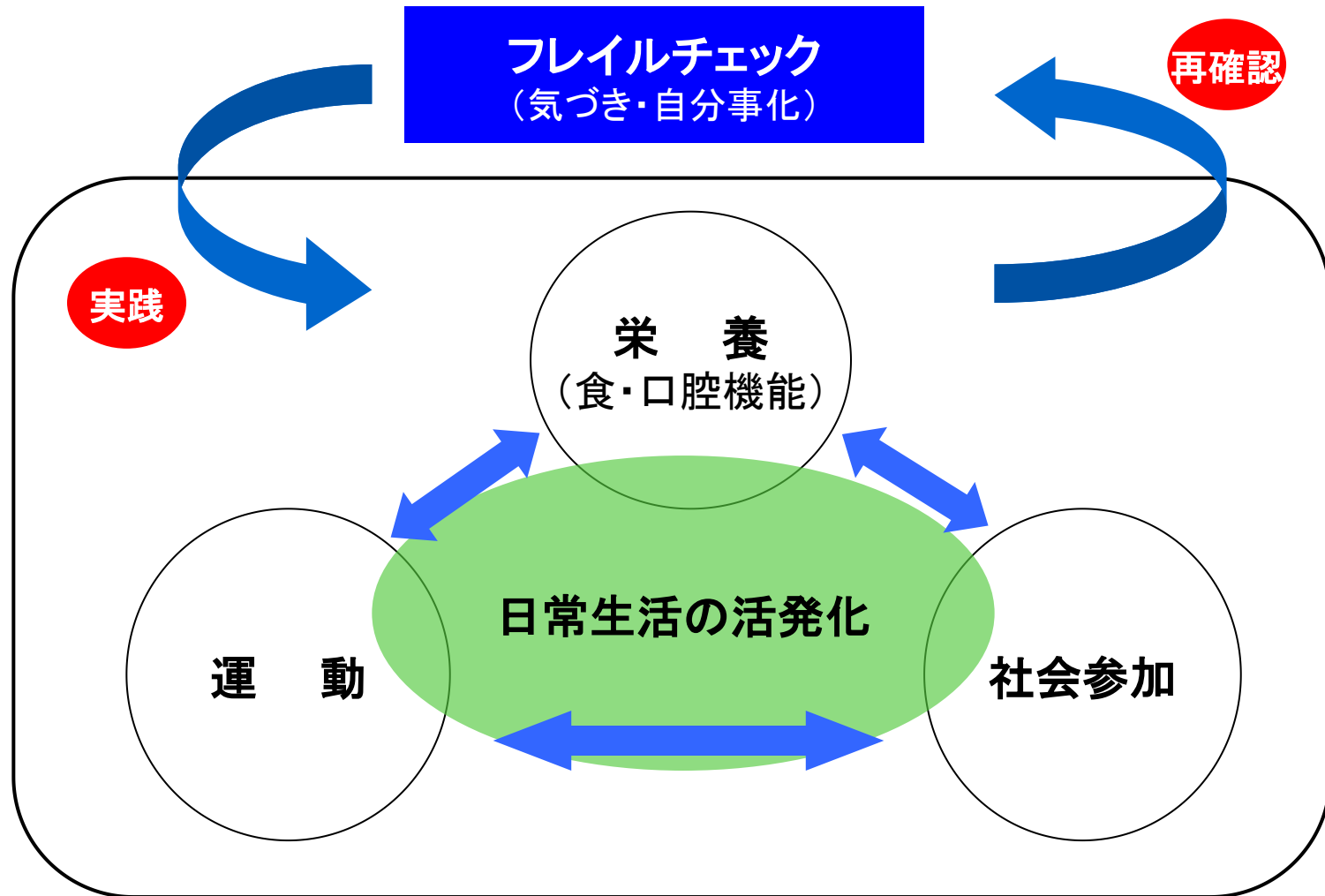


フレイル予防プログラムの普及

柏市福祉活動推進課

健康長寿(フレイル予防)のための「3つの柱」

心身の虚弱度をスクリーニングし、フレイル予防の必要性を「自分事化」し、「気づき」を実際の活動に結びつける効果的な予防プログラムの推進を図る。



運動プログラムの普及促進①

ロコモフィットかしわ

目的・効果

- ① 四肢及び体幹部の筋力アップ
- ② 柔軟性・バランス能力の維持・向上
- ③ 転倒防止, 歩行速度や持久力等の向上

内 容

- ① ストレッチ
- ② スクワット
- ③ 貯筋ゴム体操
ゴムバンド(幅広ゴム)を用いた筋力トレーニング
- ④ ロコモ予防に関する座学, ロコモ度チェック
- ⑤ 自主サークルに向けての話合い

開催方法

- ・全10回コース(5か月), 平成28年度は25会場にて開催。
- ・参加者は, 前期(6月～10月)・後期(11月～翌年3月)に分けて公募。
- ・開催場所は近隣センターのほか, 地域の町会会館等を使用。



ロコモティブシンドロームは筋肉, 骨, 関節, 軟骨, 椎間板といった運動器に障害が起こり, 「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態で, 日本整形外科学会が2007年(平成19年)に提唱した概念です。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

運動プログラムの普及促進②

脳トレウォーキング

目的・効果

- ① 認知症・生活習慣病予防(早歩き習慣化)
- ② 歩くための筋力の維持・向上(膝痛・腰痛予防)
- ③ プログラム終了後の社会参加の促進

内 容

- ① 生活の中で無理なく早く歩くための目標設定・習慣化のコツ
- ② 歩数や早歩き記録のつけ方と記録の報告
- ③ ウォーキングイベント企画立案のコツとその実践(3～5キロコース)
- ④ ワンコグ検査(認知機能検査)・400メートル計測による効果(歩幅・歩行速度の変化)
- ⑤ チームづくりと継続支援

開催方法

- ・全6回コース(うち1回は、講座終了後、6ヶ月後に効果測定交流会)
- ・4会場(柏の葉公園、ウェルネス柏、南部クリーンセンター、ほのぼのプラザますお)で公募

平成28年度に養成したかしわウォーキングサポーター(28名登録)が地域におけるウォーキング活動を支援します。今後、ウォーキングサポーター養成講座の講師役を養成し、ウォーキングが継続できる体制を充実します。



口腔プログラムの普及促進

お口の健康と介護予防

目的・効果

- ① オーラルフレイル概念の理解促進
- ② 口腔ケアに関する知識と正しいケア方法（歯みがき等）の習得
- ③ 口腔機能低下を予防する健口体操，唾液腺マッサージ習得

内 容

- ① オーラルフレイルの概念（講義）
- ② 模型による嚥下のしくみ（講義）
- ③ 機能測定（ガムを用いた咀嚼，滑舌検査，染め出しによる口腔内の汚れ）
- ④ 歯みがき指導，健口体操，唾液腺マッサージ（実習）
- ⑤ 歯みがきと健口体操カレンダーの活用法

開催方法

- ・全2回コース，介護予防センターほのぼのプラザますおで年3回開催（公募）。
- ・地域サロン等からの依頼を受け，介護予防グループ支援事業として講師を派遣。

「オーラルフレイル」とは，東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授らによる柏市大規模健康調査（縦断追跡コホート研究）等の結果から出された，口腔機能の低下を表す新しい考え方です。

オーラルフレイルを予防するためには，より早期からの気づきとケアの実践が大切です。



栄養プログラムの普及促進

栄養から介護予防

目的・効果

- ①一日に必要な栄養を知ることによる栄養状態の維持
- ②孤食(一人で食べる食事)防止に関する啓発

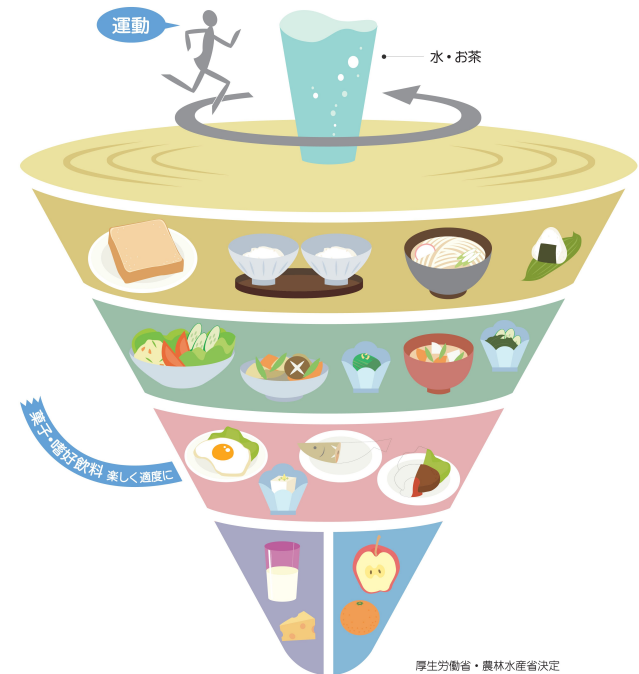
内 容

- ①一日の食事メニュー自己チェック
- ②低栄養防止のための食事メニューの提案
- ③グループワーク

開催方法

- ・全1回, 介護予防センターほのぼのプラザますおで年2回開催(公募)。
- ・地域サロンからの依頼を受け, 介護予防グループ支援事業として講師を派遣。

毎日の食事において、筋肉や骨のもととなるタンパク質等の栄養素が含まれているバランスのよい食事をとることが大切です。また、友人や家族等のコミュニケーションがとれる楽しい共食(一人ではなく誰かと一緒に食事をする事)がフレイル予防につながります。



社会参加プログラムの普及促進

通いの場での普及

○ 柏市の「通いの場」の現状

類 型	箇 所 数	運営費の補助基準
月 1 型	172	運営費年2～3万円
週 1 型	8	運営費年10万円以内
常設型(週5日以上)	6	運営費年24万円以内, 家賃等60万円以内
計	186	

○ 「通いの場」事業基礎講座 ； 平成28年12月1日～22日（全4回）

12月15日(木)	午前	フレイル予防と「通いの場」に期待すること 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授
	午後	介護予防活動の実践へ向けてのプログラム紹介 運 動 柏市在宅リハビリテーション連絡会 栄 養 認知症 柏市社会福祉協議会