

住民組織によるフレイル予防活動 《フレイル予防地域モデル案》

1. 地域住民からみた柏市のフレイル予防プログラム

柏市のフレイル予防プログラムは市民個人を対象として募集・実施し、時間を掛けて普及を図る方法が中心である。

- ①プログラムへの参加者募集の情報は一般市民に幅広く伝わらず、応募者は健康維持に熱心で積極的に情報を求める市民が参加するケースが多いように見受けられる。
- ②プログラムの実施対象者が比較的少人数のため、幅広く普及するには時間がかかる。
- ③プログラム受講者が運動を継続するための地域単位でのグループづくりが難しい。
- ④リーダー養成講座に参加した市民が地域で実践の場がないと講習の成果を発揮できないリーダーの活動地域で新しく一般住民対象の講座を開設する必要がある。
- ⑤フレイル予防活動に参加して欲しい市民、社会参加の必要な市民をどのようにしてフレイル予防プログラムや社会参加プログラムに取り込むかの課題が残る。

2. フレイル予防プログラム実施方法の多様化の提案

1) フレイル予防プログラムをより一層効果的に、且つスピードアップさせることを目的として現在の政策と併用して地域単位でのプログラム実践プランの導入を提案したい。

- ①現在の市民対象プログラムを強化する
- ②新たに地域単位でフレイル予防プログラム実践ボランティアグループを組織化する
(フレイル予防プログラムの地域受け皿づくり)
という二つのプログラム推進方法である。

2) 現時点ではフレイル予防活動受け皿づくりが出来る地域は必ずしも多くないと推測される。受け皿づくりに参加する地域を広げる方法として

- ①希望する地域に対して『フレイル予防活動実施モデル地区』に指定する
- ②ラジオ体操、防犯パトロールを実施している地域やウォーキングのグループ活動の活発な地域等のグループ活動の参加者が多い地域に対して、受け皿づくりの呼びかけをして、組織づくりの支援をする。

3. フレイル予防活動実施モデル地区指定のお願い

布施新町は健康長寿のまちづくりを目指しての活動が6年目を迎える。

布施新町に対して『フレイル予防活動実施モデル地区』の指定をお願いしたい。

布施新町での健康長寿のまちづくりの目標として掲げる下記の活動プランに対してのご指導・ご支援をお願いしたい。

1) 布施新町での三位一体（社会参加・運動・栄養）アプローチ

- ①フレイル予防推進活動を幅広くとらえると、**健康寿命の延伸⇒ふれあい促進⇒支えあい⇒在宅ケア環境の確立**と続く先に**“健康長寿のまちづくり”**の姿が見えてくる。
これらのアプローチは個人対象よりも地域活動によるグループ活動がより効果的に実施出来ると考える。
- ②柏市が福祉担当各部署を通じて実施している市民対象プログラムをいくつかをまとめてパッケージプランとして希望する地域グループに提供して頂きたい。
布施新町では健康長寿のまちづくりを目指してプログラムの導入も提案したい。

- *健康寿命の延伸プログラム
- *特定健診に基づいた栄養・健康管理プログラム
- *“通いの場”の充実(週1回型から常設型へ)
- *フレイル予防知識の啓発プログラム

3) 健康寿命の延伸プログラム

- ① “ふれあい健康体操”活動の拡充
現在、ふれあい健康体操の会の活動はラジオ体操、脳トレ体操、げんきりん体操等である。筋力トレーニング等のメニューを追加したい
- ② 柏市が提供しているロコモフィットかしわ、脳トレウオーキング等のプログラムを取り入れて健康寿命延伸活動を拡充したい。



げんきりん体操

4) 特定健診の活用プラン：マイドクター（かかりつけ医）の導入

柏市の実施している特定健診は市民にとって非常に有効な健康診断である。しかしながら診断数値は健康改善活動には十分に活用されていない。特定健診とかかりつけ医の普及を目指した“マイドクタープラン”の導入を提案したい。

- ① 住民は特定健診指定医療機関の中から地域の診療所を選択してマイドクターとして登録
- ② 住民はマイドクターから通常診療、投薬を受けて、元気な時からの主治医としての健康管理をお願いする。
- ③ 柏市はマイドクターの推薦で登録者の健診項目を追加提供して特定健診の普及を図る
- ④ 柏市は特定健診の結果の数値に対する改善プログラム(食事・運動メニュー)を提供して、地域包括支援センター等の指導による地域のグループ活動で住民の介護予防につなげる。

マイドクターは将来の在宅医療での主治医につながる

3) フレイル予防活動の啓発・普及活動：“通いの場”の活用

- * 市民はすべて健康でありたいと希望しているが、柏市の提供するフレイル予防政策に対する理解・積極的な参加は必ずしも十分ではない。市民に対する広報活動に加えて、地域単位での実践プログラムを積み上げて理解を深めることが必要である。各種プログラムに対するグループ活動は参加者から近隣・友人への情報伝達効果がある。
- * 地域におけるフレイル予防の啓発・普及活動は地区社協、町会等の地域団体と新しく組織されたフレイル予防推進ボランティアグループが中心となる必要がある。
- * フレイル予防活動と啓発の場所として地域で展開している“**サロン、通いの場**”も効果的と思われる。特に特定健診の結果に基づく改善プログラム等の小グループ活動には効果があると予想する。

柏市の各種フレイル予防プログラムを地域の活動グループがまとめて実施する“フレイル予防パッケージプログラム”の導入を提案します
“点と点から 面と面への拡大プラン”



サロンは小規模活動に最適