

2017年8月3日

フレイル予防実践プラン 《布施新町みらいプロジェクトでの取組み》

1. 栄養とからだの健康チェック活動

布施新町での健康促進活動の一環として、ふれあい健康体操の会が中心となり 2015 年に東京大学高齢社会総合研究機構、飯島教授の指導による“栄養とからだの健康チェック”講座を実施しました。2016 年、2017 年は柏市の支援事業として継続し、3 年間の連続講座が今年 5 月終了しました。毎週、公園で実施している健康体操の会参加者を中心に、2015 年 90 人、2016 年 100 人、2017 年 77 人の受講者です。(2017 年健康チェック結果報告書添付)。

布施新町では今後の活動は健康チェックから一歩前進して“フレイル予防活動の実践段階に入る計画です。

2. “布施新町みらいプロジェクト”でのフレイル予防活動の取組み

“布施新町みらいプロジェクト”が 2016 年 12 月にスタートしました。

東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）、柏市、柏市社会福祉協議会と全布施新町住民との協働事業です。“住民が中心となって新しい高齢者社会のデザイン創りに取り組もう”との IOG の提案は布施新町が実施して来た健康長寿のまちづくりと同じ方向を目指すものであり、その成果に大いに期待しているところです。

1) みらいプロジェクトの活動

- ①アンケート調査：2017 年 2 月 中学生以上の個人を対象に意識調査を実施
- ②みらいの語り場：2017 年 3 月 31 日、4 月 16 日、5 月 10 日 布施新町を語るシンポジウム
参加者 65 人 布施新町に“あったらいいな”のアイデア 177 項目
- ③みらいひろば：2017 年 6 月 18 日 みらいプロジェクトの活動報告&イベント
*アンケート調査の報告 *みらいの語り場説明
*お試し企画：タブレット・スマホ相談 ロコモフィットかしわ体操体験 カフェコーナー

2) ロコモフィットかしわ運動体験

*みらいの語り場で提出された“柏市のフレイル予防講座を地域で気軽に受講したい”との希望に基づき、6 月 18 日のイベント“お試し企画”で運動体験コーナーを設けた。

*柏市主催講座の担当講師による「ロコモフィットかしわ」の運動体験を実施、好評でした。



3) みらいプロジェクトの今後の進展

- ①イベントで提供した 3 項目のお試し企画は布施新町で実現可能なプログラムと考えます。
- ②今後の発展として町内の集会所または空家を活用して常設の集いの場を運営する
*サロンでのおしゃべり、パソコン、健康麻雀教室、健康セミナー等の気軽な会合の場を提供
*フレイル予防実践もフルコースメニューよりも気軽に取り組める単発メニューが歓迎です

4) 柏市のフレイル予防施策への要望

- ①地域単位で気軽に参加出来る単発プログラムの開発・指導
- ②サロンで 15 人～20 人を対象としたフレイル予防プログラムの提供
例：オーラルケア、フレイル予防運動等の DVD で継続実践するプログラム

以上

布施新町いきいきネットワーク 代表 内山 弘行