

地域で取り組むフレイル予防活動の例

資料 8

地域・団体	内容	効果
手賀地区社会福祉協議会	○健康体操の開催 アネシス（特養）でやっていた健康体操を、地域内4つの区で展開。	・広いエリアなので、歩いて行けるとところに活動が展開できるようになった。
豊四季台地域支えあい会議	○イベントの開催 支えあい会議での議論から、見守り・社会参加・助け合いの活動の必要性を地域住民に啓発するために「さんあいまつり」を開催し、フレイル予防啓発を実施。	・「栄養や介護予防などのイベントがあるとよい」「地域資源活用会議のようなものがあればよい」「活動が理解でき安心感が強くなった」などの反応があった。
布施新町いきいきネットワーク（2自治会）	○ふれあい健康体操の開催 毎週3か所の公園で体操を行っているふれあい健康体操の会の取り組みの振り返り（効果測定）で3年連続でフレイルチェックを行った。 ○イベントの開催 住民アンケートより「みらいひろば」を開催し、□□モ体操、スマホ体験、カフェコーナーなどを実施。	・3年連続でフレイルチェックを実施した方はほぼ同じ健康度を維持していた。（平均年齢76歳） ・「学びの場」「多世代交流の場」への要望が多いことが把握できた。
柏の葉ウォーキングクラブ	○ウォーキング講座 ○ウォーキングイベントの開催	・近隣居住者中心の活動で、仲間づくりや会員の囲碁クラブ立ち上げなどが生まれている。

地域で取り組むフレイル予防活動の例

地域・団体	内容
柏市ふるさと協議会等連 合会	・連合会主催の会議で勉強会を開催。
柏市民生委員児童委員 協議会	・民児協・高齢者分科会において、フレイル予防の勉強会を開催。
柏市民健康づくり推進員 連絡協議会	・各近隣センター文化祭の健康づくりブースに、フレイル予防のの ぼり旗を設置。 ・年1回、地域ウォーキング講座を実施。
スポーツ推進員	・体力年齢診断 ・ニュースポーツ

○第2回 フレイル予防PJ推進委員会 資料7より

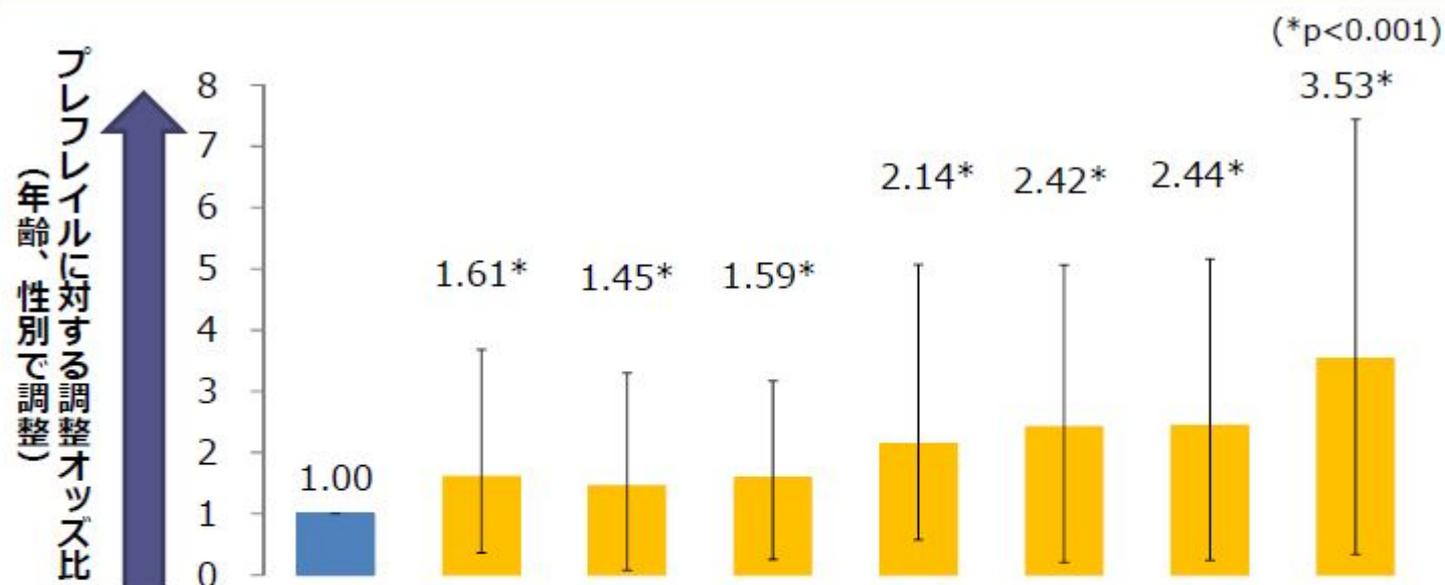
地域主体のフレイル予防活動

- ①公園・ふるさとセンター等での活動 60カ所
- ②近隣センターでのサークル活動 運動系102, 学習・文化系151
- ③小中学校での活動 16ヶ所・25団体

地域で取り組むフレイル予防活動に活用できるツール

ツール	活用例
フレイルチェック講座	<ul style="list-style-type: none">・サロンやサークル活動で実施・現状の把握や、何に取り組めばいいかが理解できる
各種健康講座	<ul style="list-style-type: none">・フレイルチェック講座等の結果、学びを深めたい内容についての講座を開催
フレイル予防プロジェクトロゴマーク	<ul style="list-style-type: none">・チラシやプログラムなどに入れて周知する
フレイル予防プロジェクト横断幕	<ul style="list-style-type: none">・イベント会場に掲出して周知する
フレイル予防プロジェクトのぼり旗	<ul style="list-style-type: none">・イベント会場に掲出して周知する
フレイル予防ガイドブック	<ul style="list-style-type: none">・フレイルチェックに参加した人に配布し、周知啓発する (これから作成)
フレイル予防マップ	<ul style="list-style-type: none">・活動したい人に具体的な活動先を提示する (これから作成)
専門職能団体による、専門職の派遣（講師）	<ul style="list-style-type: none">・コミュニティカフェ等での食のアドバイス（在栄士会）・地域版ロコモ予防体操（仮称）プログラムの提供（在リハ連）

▶ プレフレイルと活動の種類との関係



n	5,212	385	22,688	1,476	246	9,411	4,150	5,670
身体活動	○	○	○	×	×	×	○	×
文化活動	○	×	○	○	×	○	×	×
ボランティア・地域活動	○	○	×	○	○	×	×	×

【身体活動】○：週1回以上実施している運動（ウォーキング・水泳・体操・ストレッチ・ヨガ・筋トレ・ダンス）

【文化活動】○：週1回以上実施している文化活動（料理、手芸、習字、囲碁将棋、カラオケ、コーラス、俳句等）

【ボランティア・地域活動】○：週1回以上実施しているボランティア活動、地域活動

(n=49,238)

➤ ソーシャルキャピタルからみた地域の差

【地域活動への参加者が多く、フレイルが少ない】

- 地域サロンの参加者はリピーターが多いけれど、新規参加者も入ってきたりしてます。
- サロン以外の地域全体でのイベントや行事が頻繁に開催され、イベントや行事には全町会が参加しています。
- 関係者を巻き込むのが上手で協力者がどんどん増えていく
- 行事に関しては、さまざまな年代が参加しにぎわっています。子どもから高齢者までさまざまです。

橋渡し型SC



【地域活動への参加者が少なく、フレイルが多い】

- 地域サロンの参加者はリピーターが多く、新規参加者を増やすためにはどうしたらいいのだろうかと悩んでいます。
- リピーターが多いので、新しい人は入りづらい雰囲気があるみたいです。
- 一部の地域は元気で団結力がある

結束型SC



地域ぐるみでフレイル予防活動を展開・定着させるために

- ・フレイル予防の概念を地域で理解してもらうためには？
- ・関心のある人だけでなく、関心の薄い人にも取り組んでもらえるような工夫のためには？
- ・地域関係団体だけでなく、地域内のどのような活動体と協力したらよいか？