

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会 フレイルチェック作業部会報告

平成31年3月28日



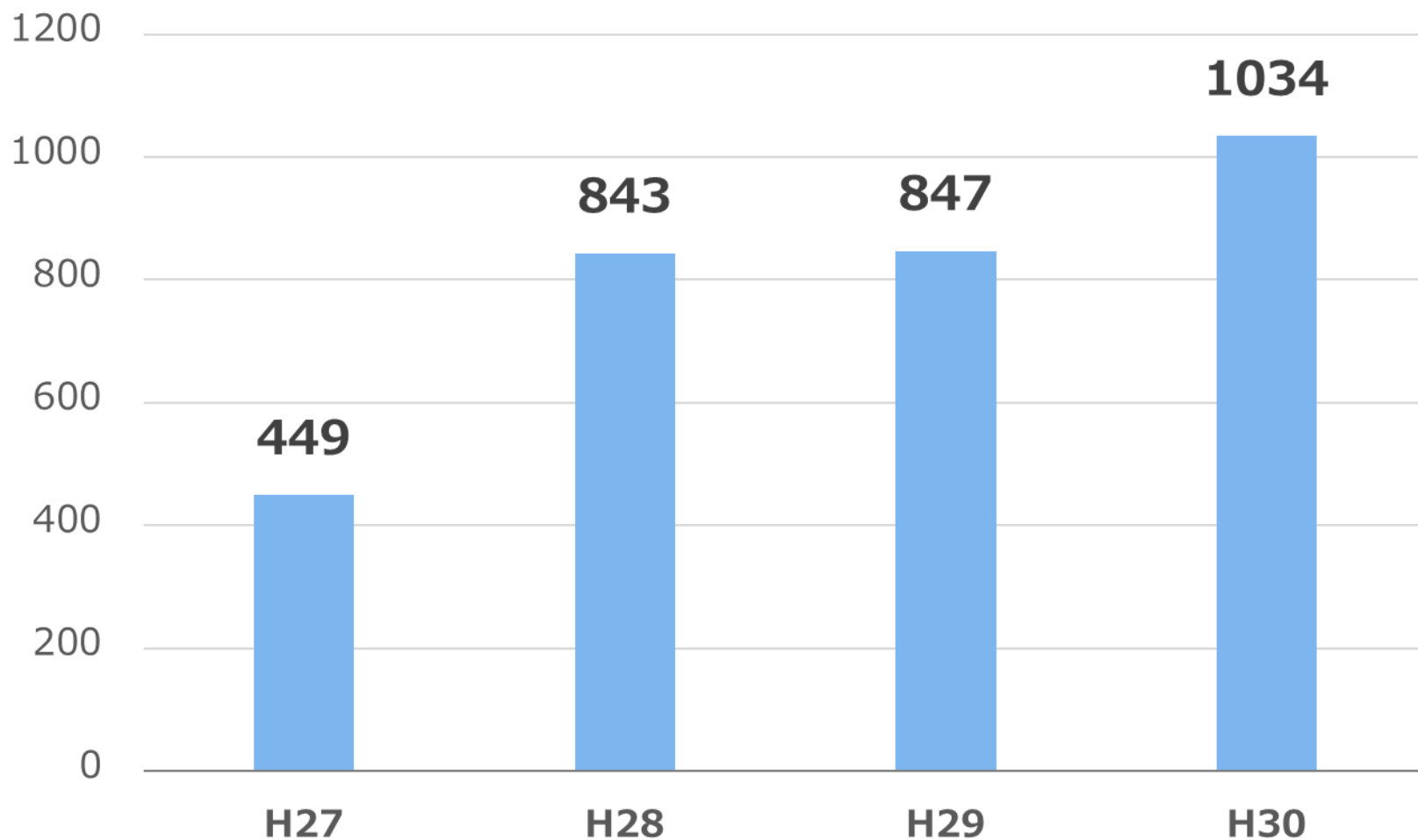
kashiwani©KIC 2009

平成30年度成果

- ①新規受講者の獲得
- ②リピート者数の向上
- ③意識・行動変容のための環境整備

①②新規・リピート受講者の獲得

参加延べ人数の推移



※データ非提出者も含む

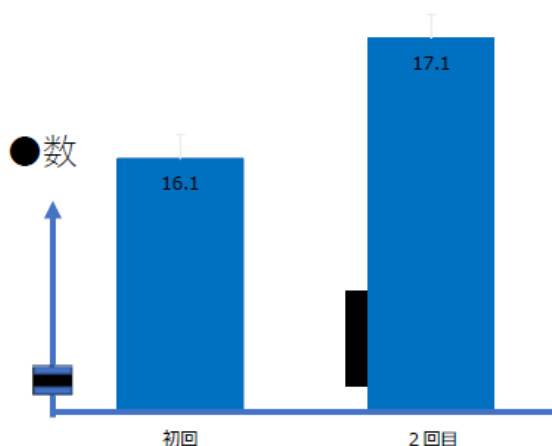
レポート結果

フレイルチェックの効果 ～半年後、青シールは増える～

全青シール（簡易・深掘りチェック）の数

$N = 685, P < .001$

平均値の差(95%CI)=+1.0 (0.9-1.2)



フレイルと社会生活の係わりが密接な事が理解できた。今よりも少しでも社会参加に心がけたい。

人と関ることがやはり元気の素と思った。今後も進んで人との関わりを続けて行きたい。

弱いところがはっきりして良かった。今後の取り組みのヒントになりました。

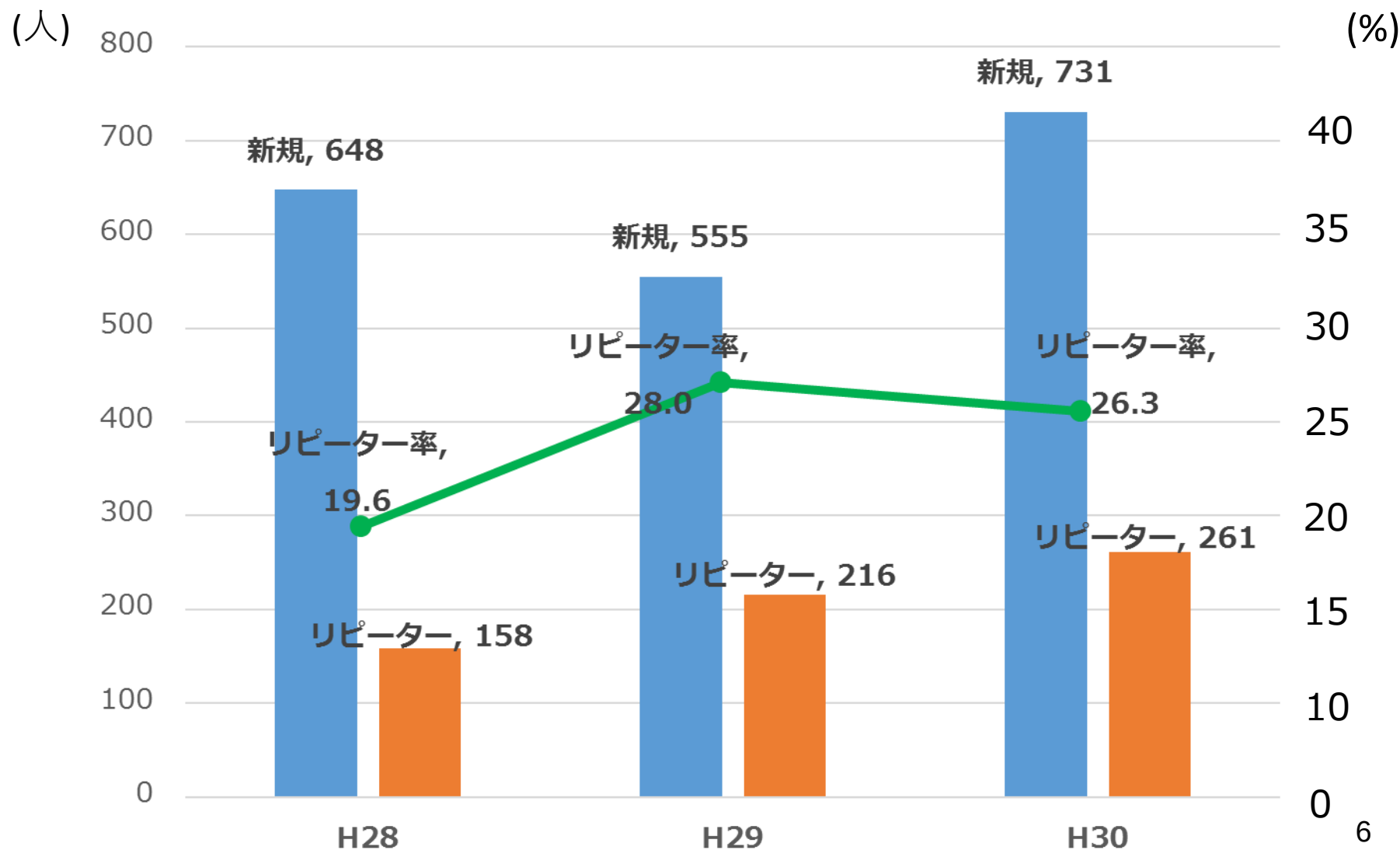
毎日、努力のひとことと歯科は月1回検診する。一人ぐらしですから食べることは、命をみかくこと、感謝する心。幸せ感を常に保つこと。

対象：北陸、関東、近畿、九州のリピーターの内、満60歳以上の者（685名、75.4±6.2歳、77%が女性）

期間：第1回目（2015年4月17日～2017年10月12日）／第2回目（2015年8月24日～2018年3月22日）

備考：口腔機能や社会性、運動習慣に有意な向上。身体機能は維持。性別、前期／後期高齢者で同様の傾向

新規・リピート受講者数の推移



※同年度内の同一IDは1名としてカウント

新規受講者獲得のために

- ①豊四季台地域内の全サロン10か所への受講勧奨・実施
- ②サポーターによる各地域での受講勧奨

豊四季台での
フレイルチェック
(一部)



サルビアサロン



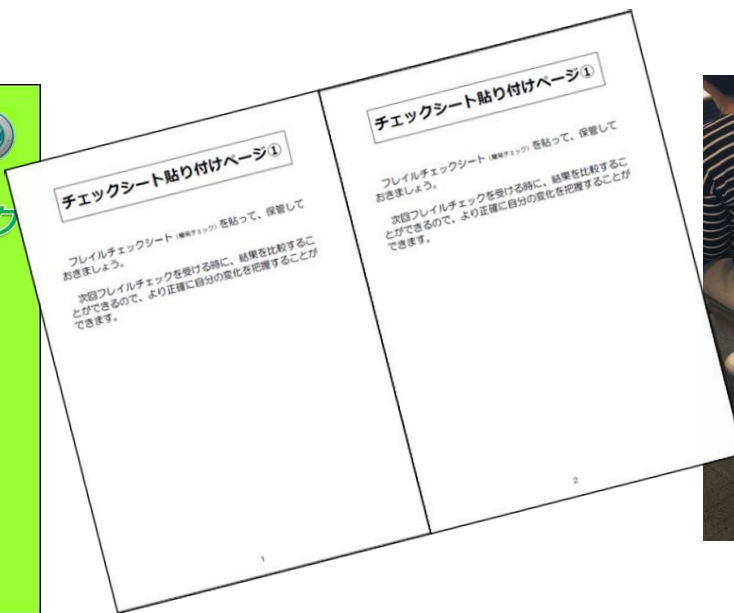
四季原サロン



サロンかやの会

リピート受講者数向上のために

- ①地域包括支援センター受講者の定着
- ②市から受講歴のあるサロン等への再受講勧奨（電話）
- ③プログラム内での仕掛け（かしわフレイル予防ガイドブック）



③意識・行動変容のための環境整備

受講後のフォロー

◆出前講座

- ・フレイルチェック以外のメニューをガイドブックで案内

◆地域包括支援センター

- ・講座やサロン、各種サークル等の紹介
- ・深掘赤4つ以上の方には、特に参加勧奨を実施

◆介護予防センター・老人福祉センター

各種フレイル予防講座を実施していることを案内

柏市オリジナルプログラムの導入

- 行動変容を促す働きかけについて、部会コア会議で協議
参加者：東大、トレーナー、サポーター、包括、
介護予防センター、地域包括支援課
- 2019年度からガイドブック内の**アクションシート**を使用
チェック後にグループワークを実施する



介入研究時の様子



サポーター研修会

フレイル予防アクションシート
フレイルチェックを受けて気づいたことは？ 例) ・お口の健康に赤シールがついて自分でも意外でした。 ・自分は青が多くて、自信ができました。
1年後、どんな自分でいたいですか？ 例) ・来年の夏休みも帰省する所と外で遊びたい。 ・趣味のカラオケ教室に通い続けていたい。
フレイル予防のために、実践できる目標を作ってみよう ◆栄養（食・口腔機能）について 例) 2ヶ月に1回はお口のクリーニングに行きます。 ◆運動について 例) 1日5000歩を目標にして散歩を続けます。 ◆社会参加について 例) 1週間に2回は外出して友人と会うようにします。

次年度に向けて

新規・リピート受講者獲得のために

①介護支援サポーター研修で毎年1回実施

→全市サロンへの波及効果の期待

②新規の通いの場への受講勧奨

③受講歴のあるサロン等への再受講勧奨

→3/20時点で新規5件, リピート団体10件予定

受講後のフォロー体制強化

平成31年度中に、東京大学や地域包括支援センターと協議予定