

## フレイル予防活動を推進する東大 IOG 発案のコンテンツ紹介

### ①「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」

2019 年度－2020 年度 日本医療研究開発機構・長寿科学研究開発事業「地域高齢者のエンパワメントによるフレイル予防推進と健康長寿のまちづくり」の成果として活動推進マニュアルを作成しました。地域での活動を始めたい方、自分になった活動を見つけない方は是非活用してください。



マニュアル PDF・6.5MB・38 ページ

誰のためのマニュアル？

[こんなことを考えている地域住民の方へ]

- ・ 地域で活動を始めたい
- ・ 自分に合った活動を見つけない
- ・ 参加している活動をもっと活性化したい
- ・ 活動団体を立ち上げたい

何を書いてあるマニュアル？

- ・ 住民主体活動とは、好事例
- ・ 住民活動に参考になる地域情報
- ・ 活動住民から求められる行政支援
- ・ コロナ禍での住民主体活動の工夫

—マニュアルのご利用について—

○個人の方

印刷・配布・SNS 等での発信はご自由に行っていただいて構いません。ご連絡は不要です。

○自治体・団体・企業などの方

簡単な[「マニュアル使用申請書 \(Excel・33KB\)」](#)に必要事項をご記入の上、下記の問い合わせ先までメールでお送りください。

## ②フレイル予防活動の動画集

### フレイル予防活動



<b>基本知識</b> ：これだけは知っておきたいフレイル予防の秘訣
<b>栄養</b> ：新常識！？フレイル予防のための食生活の知恵
<b>口腔</b> ：意外と怖いお口の衰え～オーラルフレイルご存知ですか？
<b>運動</b> ：日常生活での活動がフレイル予防のポイント！
<b>社会参加</b> ：こんなにあるんだ！身近な「社会とのつながり」

**概要：**

フレイル予防に重要な「栄養・口腔」、「運動」、「社会参加」の3本柱を**実践するための重要なポイント、コツや工夫**を東大IOGが考案、企画して動画でまとめました。

**内容：**

「基本知識」、「栄養」、「口腔」、「運動」「社会参加」の**5編構成**で、それぞれ**10分**程度の動画であります。最後にもっと知りたい方のための**リンク集**もまとめてあります。

[フレイル予防動画集の紹介動画 \(youtube\)：](#)

—動画集のご利用について—

○個人の方

印刷・配布・SNS 等での発信はご自由に行っていただいて構いません。ご連絡は不要です。

○自治体・団体・企業などの方

簡単な[「動画集使用申請書 \(Excel・33KB\)」](#)に必要事項をご記入の上、下記の問い合わせ先までメールでお送りください。

### ③ オンライン版フレイルチェックの開発（開発中）

With/post コロナ社会を見据えて、2020年東京大学・高齢社会総合研究機構は「オンライン版フレイルチェック」のアプリケーションを開発しました。グループ学習スキームを用いて、4～6名が同時に接続できるWeb部屋（zoomのような）でフレイルサポーター（地域高齢者、先生役）がフレイルチェック質問票を複数名の高齢参加者に共有して、チェックを行う双方向のアプリケーションであります。オンライン版フレイルチェックの質問票は地域の会場で行っているフレイルチェックの質問票内容と同様で、指輪つかテスト、イレブンチェック、お口の健康度、社会性（社会交流、社会参加、社会支援）の質問に赤・青シールを貼るような感覚で画面をタッチして回答するシステムになっています（所要時間：20-30分）。高齢者同士がオンラインでコミュニケーションを取りながらフレイルチェックを行うことが特徴であります。会場でのフレイルチェック実施経験が豊富なフレイルサポーターが会話を主導して、参加者が自宅にいながらも地域の集いの場にいるような感覚でフレイルチェックを受け、社会とのつながりを保つことができるのが特徴であります。

<オンライン版フレイルチェック実践練習の様子動画> [youtube](#)

—お問い合わせ先—

info.frail●iog.u-tokyo.ac.jp（●を@に変更）