

# 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



# 令和2年度活動報告

# 令和2年度活動報告

## 柏市のフレイルチェック実績

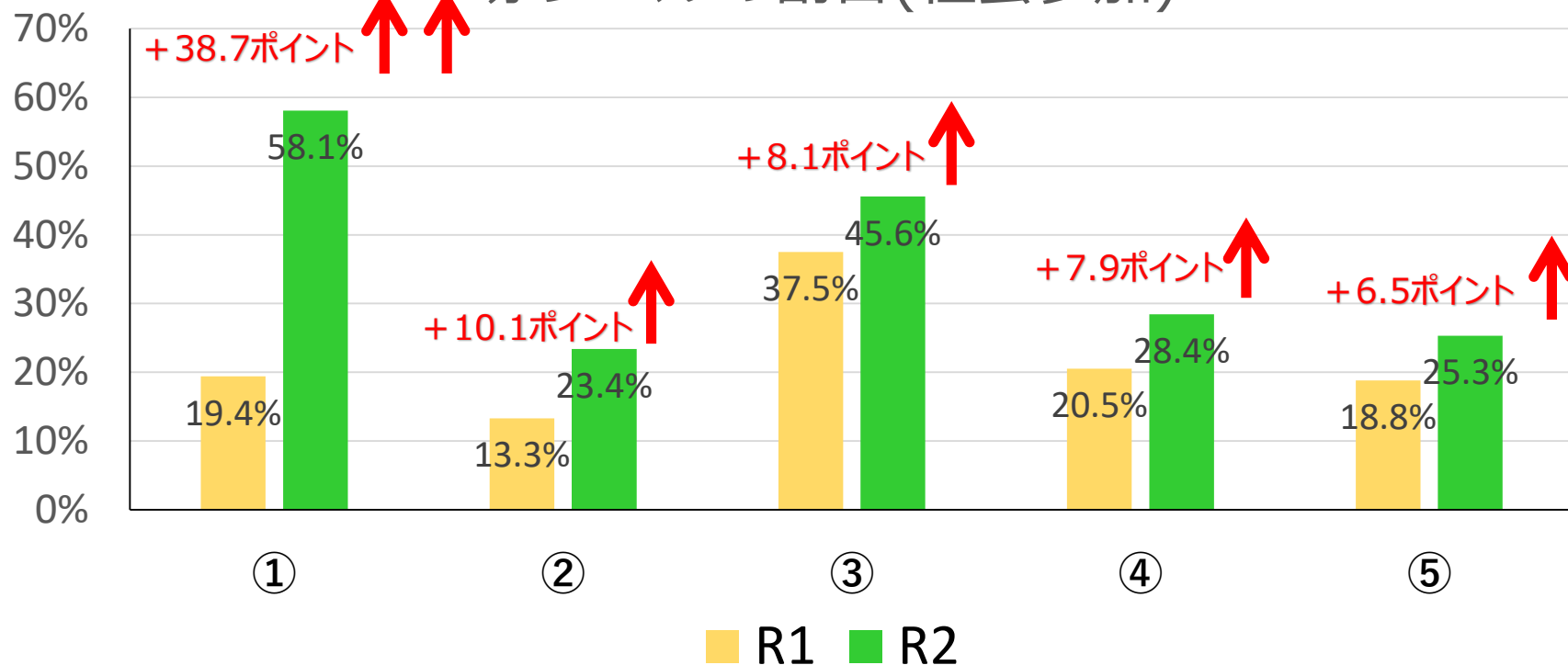
	平成27年度		平成28年度		平成29年度		平成30年度		令和元年度		令和2年度	
	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型
開催回数	17	-	15	27	13	33	31	33	26	35	11	26
述べ参加者数	613	-	418	425	334	513	537	514	472	578	173	278

\* 令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、フレイルチェックを9月から会場の収容人数の半数の定員で実施

\* 測定は行わず、指輪っかテストとイレブンチェックのみを実施

# 令和2年度 フレイルチェック参加者の状況

## 赤シールの割合(社会参加)



- ① 昨年と比べて外出の機会が減っていますか
- ② 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか
- ③ 何よりもまず、物忘れが気になりますか
- ④ 自分が活気に溢れていると思いますか
- ⑤ 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日食べていますか

# 令和2年度 フレイルチェック参加者の状況

## イレブンチェック 10項目で赤シールの割合が増加

特に増加幅が大きいのが  
新型コロナウイルス感染症流行の影響で、

社会参加①「昨年と比べて外出の機会が減少」 38.7ポイント増



外出機会の減少に伴う

約3倍

運動②「日常生活における活動量の低下」 10.1ポイント増

栄養⑤「野菜料理と主菜を両方とも毎日2回以上は食べていない」  
6.5ポイント増

フレイル予防の3本柱が全て悪化傾向

フレイルのリスクが上昇！



## ハイリスク者のスクリーニングとプログラムの流れ

### ハイリスク者のスクリーニング

フレイルチェックで赤シール5個以上の人や、地域包括支援センターでの相談等でフレイルチェック票を行い、低栄養、口腔機能、運動機能低下がみられフレイルのリスクが高い人の中でプログラム参加希望者

### 初回面談（地域包括支援センター）

対象者の心身の状態に合わせ、フレイル予防のための具体的な行動計画（アクションプラン）を作成。

### 継続支援（リハビリ専門職，管理栄養士，歯科衛生士）

アクションプランの実践に向けた具体的な取組について専門職がアドバイスを行う（各専門職 2回まで）。

### 評価面談（地域包括支援センター）

初回面談から約3か月後に、アクションプランの実践状況や初回との変化(改善状況)，今後の過ごし方などについて確認を行う。

### 評価面談から約3か月後（地域包括支援センター）

電話等による状況確認。次年度のフレイルチェック等の案内

約  
3  
か  
月

## ハイリスク者支援の状況

### プログラム参加状況

9月から12月に実施したフレイルチェックで赤5個以上または、地域包括支援センターでの相談等でフレイルチェック票を行い、低栄養、口腔機能、運動機能低下がみられフレイルのリスクが高い67名のうち、参加を希望したのは24名だった。

### 専門職による支援の状況

支援内容	人数（人）
運動	5
栄養	2
口腔	3
運動・栄養	6
運動・口腔	2
栄養・口腔	2
運動・栄養・口腔	4
総計	24

※参加を希望しなかった43名は、地域の通いの場などにつなぐなど、地域包括支援センターと共に見守り支援を継続

## ハイリスク者対応の状況

### 専門職の支援後の変化

- 以前は行けなかった場所まで歩いていけるようになった。
- 歯につきにくいガムを購入し散歩の時に噛んでいる。また、口腔体操を思い出すたび行っている。
- いつもと同じ食事内容にはなってしまうが10食品群のチェックシートの記入は続けている。



# 令和2年度活動報告

## コロナ禍におけるフレイル予防の推進

○介護予防センターでの紙面・動画による情報提供

コロナ禍でのフレイル予防の啓発として、紙面・動画による情報提供を実施。

(紙面)

「活動不足解消 1分トレーニング」「良質な睡眠を促す体操」などフレイル予防関係10種類の資料を配布：36,295人

(動画)

10月以降「エアロビ、ストレッチ、筋トレ講座」、「転ばない体づくり」等14種類の動画講座を配信。

(令和2年3月末現在)

# 令和3年度の活動

# 令和3年度の活動

## ○フレイルチェック講座の実施

(感染拡大の状況をみながら、深堀チェックを6月から実施)

## ○フレイルチェック講座後のハイリスク者への専門職による支援

## ○介護予防センターでの紙面・動画による情報提供

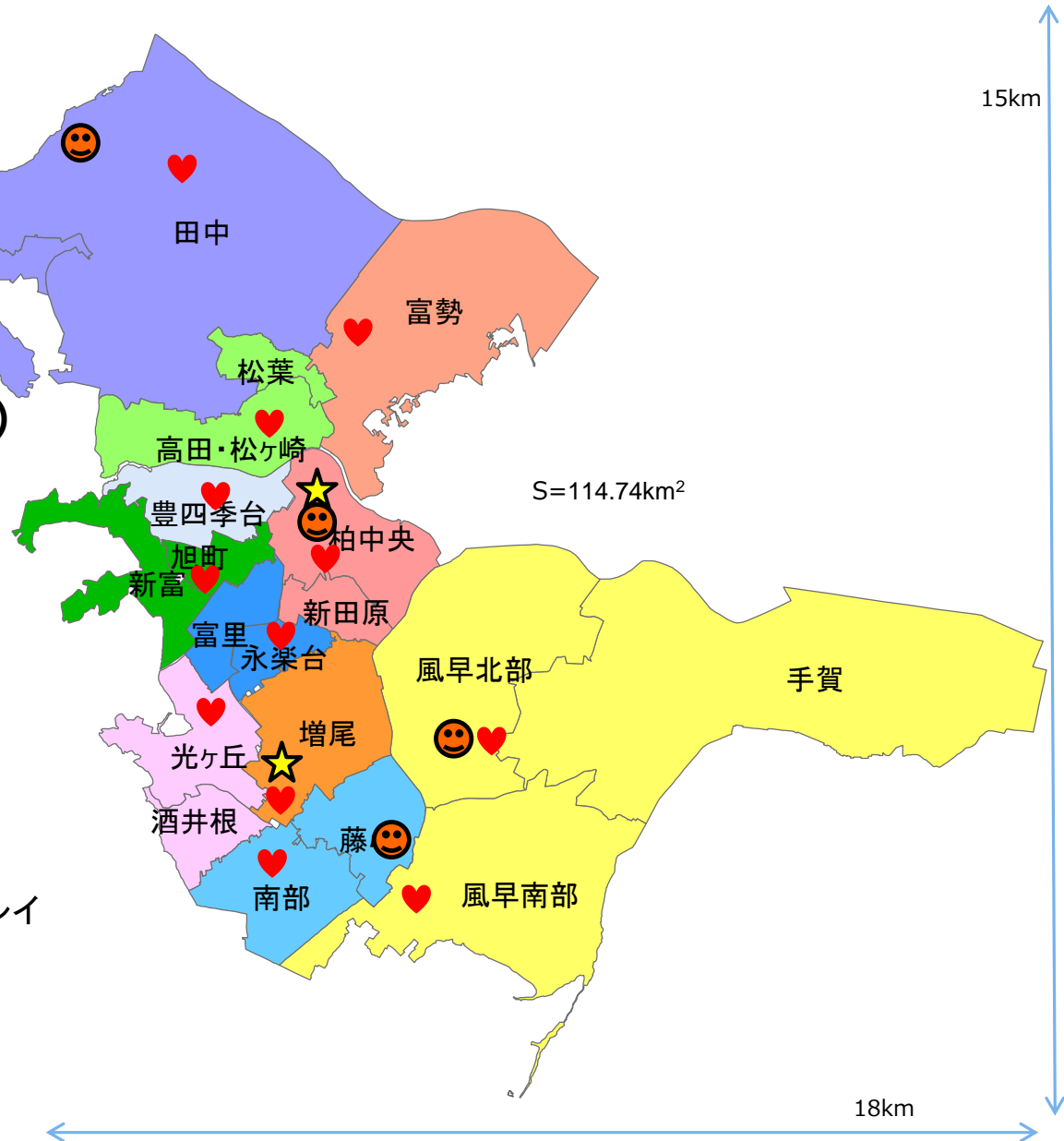
コロナ禍でのフレイル予防の啓発として、紙面・動画による情報提供を継続して実施

## ○フレイル予防サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動の実施

# 【参考】市域におけるフレイルチェック展開状況

令和3年度予定（令和3年6月現在）

	主催	回数
★	介護予防センター	8
♥	地域包括支援センター	23
😊	老人福祉センター	3
	出前講座（調整中）	13



※フレイル予防ポイント付与対象団体へのフレイルチェック講座の周知も検討

# 令和3年度の活動

## フレイルチェックの流れ（6月から実施）

### <部分フレイルチェック>

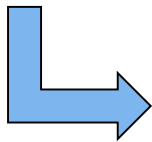
時間目安	内容	担当
25分	導入(同意書の説明, 記入) フレイルとは 簡易チェック ・噛む力 ・測定の説明	説明者1
30分 【深掘りチェック】	測定 ・立ち上がり ・握力 ・体組成計 ・下腿周囲径  パタカテスト は行わない	
25分	深掘りチェック(質問票) ガイドブック(アクションシートの記入)	説明者2
5分	アンケート	
5分	データ回収	
全体で約90分		

### <ミニフレイルチェック>

時間目安	内容	担当
2分	主催者挨拶	
17分	導入(同意書の説明, 記入) アイスブレイク フレイルとは 指輪っかテスト イレブンチェック	説明者1
20分	ハンドブックの説明  説明だけではなく参加者が楽しめるよう、体操等を取り入れる	説明者2
	ガイドブック(アクションシートの記入)	
3分	アンケート	
3分	データ回収	
全体で約45分		

## コロナ禍におけるフレイル予防の推進

- フレイル予防サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動の実施【かしわフレイル予防サポーター勉強会 アンケートより（令和3年4月実施）】
- 実施しているフレイル予防普及活動
  - ・地域の近隣センターで体操教室の実施
  - ・地域のサロン，老人会へのフレイル予防に関する情報提供 等
- これからできそうなこと
  - ・町会にフレイルチェック講座の実施を働きかける
  - ・自分が参加しているグループでフレイル予防について話す
  - ・地域のサロン，老人会へのフレイル予防に関する情報提供の継続
  - ・地域包括支援センターの介護予防活動への参加



地域包括支援センターや介護予防センターが実施する活動への参加や、町会、自治会へのフレイルチェック実施の働きかけ、フレイル予防に関する情報提供の実施等啓発活動について、今後サポーターと協議