

令和3年度第2回柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会  
会議録

1 開催日時

令和4年2月3日（木）

午前10時00分～午前12時00分

2 開催場所

柏地域医療連携センター 研修室

（柏市豊四季台1丁目1-118）

3 出席者

（委員）

高橋座長，後藤委員，岡田委員※，宮里委員，山名委員，山本委員，八文字委員，柳田委員，内山委員※，中村委員，西田委員，小野田委員，関根委員，中谷委員代理，黒須委員，吉田委員，橋本委員

（アドバイザー）

長瀬アドバイザー，中山アドバイザー，齊藤アドバイザー※，飯島アドバイザー

※はZOOMでの参加

（オブザーバー）

資料1のとおり

（事務局）

宮島地域包括支援課専門監，阿部地域包括支援課統括リーダー，菅谷地域包括支援課主任，橋爪福祉政策課副参事，田中福祉政策課主任

（傍聴人）3名

4 議題

次第1 開会

次第2 概念図及びプロジェクト推進体系の共有

次第3 フレイル予防活動の取り組み

（1）フレイルチェック作業部会からの報告

（2）フレイル予防啓発作業部会からの報告

#### 次第4 意見交換

(1) コロナ禍におけるフレイル予防活動について

#### 次第5 その他

### 5 議事(要旨)

次第2 概念図及びプロジェクト推進体系の共有について

(高橋座長)

昨年の委員会に引き続き、フレイル予防について共通認識をもちながら議事を進めていきたいと思う。本日の推進委員会を進めるにあたり、次第2の概念図及びプロジェクト推進体系の共有について橋本委員より説明をお願いする。

(橋本委員)

資料2「概念図及びプロジェクト推進体系の共有」をもとに委員・アドバイザーへ説明。

(高橋座長)

続いて、次第3フレイル予防活動の取り組みについて、まずは(1)東京大学高齢社会総合研究機構(以下、東大IOG)及び柏市地域包括支援課より報告をお願いする。

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島アドバイザー)

資料3「フレイル予防に関する研究及び取り組みの報告」にもとづいて説明。

(高橋座長)

ありがとうございます。では、引き続き地域包括支援課より報告お願いしたい。

(地域包括支援課 菅谷主任)

資料4「フレイルチェック作業部会報告」をもとに説明。

(高橋座長)

ありがとうございます。では、続いて、(2)のフレイル予防啓発作業部会について、福祉政策課橋本委員より説明をお願いしたい。

(橋本委員)

資料5「フレイル予防啓発作業部会報告」にもとに説明。

(高橋座長)

では、これまでの内容について質疑応答を行いたいと思う。

フレイル予防に関しては、サポーター自身はもちろんトレーナーも役割を担い、連携しながら活動していくことが重要である。

その点を踏まえ、柏市在宅リハビリテーション連絡会の西田委員から何かご意見いただきたい。

(西田委員)

フレイルトレーナーとしては、本連絡会からは2名推薦させていただいている状況。また、サポーター養成講座には、3名をトレーナー候補生として加わらせていただいている。柏市内としては北部、中央、南部の活動拠点があるが、行政やサポーターのみならずと密接に連携しながら活動していきたい。

(高橋座長)

(中谷委員代理挙手を受けて)中谷委員代理お願いします。

(中谷委員代理)

飯島アドバイザーへお伺いしたいが、資料3内の「新価値IKIGAI 駆動による地域貢献活動」について、非常に興味深い取り組みであるが、この構想によってサポーターの活動の中で変わるものがあるのか、変えたほうが良いものがあるのか、ご教示いただきたい。

(飯島アドバイザー)

何がかわるか、変えるかという点よりもまず、サポーターにな

ったばかりの方，途中でドロップアウトしてしまう方，もっともっと積極的に働きかけていきたい方などがいらっしゃる中で，新しい目標に向けて一人一人の活動のありかた，課題などを「見える化」していくことが大事だと考えている。東大 IOG としてもサポーターの方々と今後も連携し，活動の中でデータをとりながら，新たなエビデンスを編み出していきたい，モチベーションの向上につなげたい。

(八文字委員)

ポイントを付与する端末を活動日ごとに役所に取りに行ったり，返却をしたりすることは，非常に手間がかかるため対応が難しい。現在柏市を5つの地域に分け活動しているが，端末を地域ごとに貸与していただくことは可能か。

また，スポーツ推進委員協議会として，フィットネス振興会のサポートも頂きながらスポーツ課主催の「大人のスポーツテスト」を開催し，文部科学省の実施要項に沿って体力テストを実施しているが，フレイル予防サポーターにも関わっていただくことで，フレイル予防の効果が更に上がるのではないかと考えている。

(吉田委員)

ポイント付与については，登録団体急増のため，端末付与が後手に回っている。現在，近隣センターの一部において，施設内で活動する団体については，センター備え付きの端末でポイントが付与できる仕組みを試行している。新年度に向けて端末増設と公共施設への設置を議論していきたい。

スポーツテストとサポーターとの連携については，スポーツ課等と協力して取り組んでいきたい。

(高橋座長)

ZOOM で参加していただいている認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会の中村委員からは何かあるか。

(中村委員)

ポイント制度の普及のため、市内老人センター3か所において、看護師、保健師、栄養士による健康相談などを月2回程度行っているが、令和3年度からこの健康相談・栄養相談でもポイントが付けられるように社協に提案した。社協が手続きを行いポイントが付けられるようになり、栄養相談・健康相談の参加者が増えた。周りの方々にも積極的にフレイル予防の周知を行っている。

(高橋座長)

様々な領域でフレイル予防活動に取り組んでいる状況が理解できた。今後も引き続きご協力をお願いしたい。

ここからは次第4の意見交換に参りたい。前回の会議では、コロナ禍におけるフレイル予防活動の展開について、感染予防をしっかりと行いながら活動を継続している事例や新たな取り組みを開始した団体等の情報を収集し、フレイル予防活動をより広げていくという結論となった。今回、担当課において情報収集を行ったが、その内容を元に意見交換を行いたいと思う。

まずは、地域包括支援課より説明をお願いしたい。

(地域包括支援課 阿部統括リーダー)

資料6「コロナ禍での新たな生活様式に即したフレイル予防活動」をもとに説明。

(第1回推進委員会にて委員の方々から寄せられた団体情報などをもとに、コロナ禍でも工夫をしながらフレイル予防を推進している団体を紹介(ラジオ体操の取り組みなど動画で紹介)。また、今後の展開として、フレイル予防に積極的に取り組んでいる活動団体に対し、柏フレイル予防プロジェクト2025認定証(仮)を発行し、広く市民に広げていくことを検討。)

(高橋座長)

ありがとうございます。

各団体から資料をいただいているが、まずは柏フレイル予防サポーター連絡会よりご説明願いたい。

(中谷委員代理)

フレイル予防サポーターとしての活動は昨年6月に再開。特に感染予防対策をとりながら実施回数を重ねていった。

実績としては、資料のとおり（令和4年2月まで48回の予定）だが、これはコロナ禍になる前の半分の回数である。実施できなかった期間は、勉強会、ZOOMを使っての活動を何度か実施した。

今年に入ってから活動としては、新たに加わったフレイル予防サポーター約25名の研修を2日間に渡り実施した。また、同じく1月に飯島先生にお越しいただき、サポーターの全体会を行った。

来年度の活動を進めていくにあたっては、いろいろと課題は山積している。登録者数が100数名いるものの、コロナ禍の影響により、実際にエントリーしたのがほぼ半数であることから、各サポーターのモチベーション維持向上、サポーター同士の円滑なコミュニケーション、フレイル予防リテラシーの向上といった各種課題を解決していく必要がある。

(高橋座長)

ありがとうございます。つづいて、柏の葉ウオーキングクラブ柳田委員より資料の説明等お願いしたい。

(柳田委員)

資料8「柏の葉ウオーキングクラブ活動報告」をもとに説明。

(高橋座長)

フレイル予防の3つの要素の一つである栄養について、認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会中村委員より資料のご説明をいただきたい。

(中村委員)

資料9-1, 9-2について説明。

(高橋座長)

コロナ禍におけるフレイル予防活動について、みなさまからいただいた資料を中心にご説明いただいたところだが、他委員からもいろいろとご意見等いただきたい。

(小野田委員)

地域包括支援課の発表にあったラジオ体操は、私どもの地域でも取り組んでいる。これまでの介護予防活動は会場の中や人の目に触れない場所で実施していたが、今のコロナ禍の状況を踏まえると、ラジオ体操のように目に触れやすい取り組みは、準備が簡単で誰でも参加できる活動であり、地域の方々が知恵を出し合いながら取り組んでいることが実感できる。

(関根委員)

コロナ禍という新しい生活様式の中、委員の方々のご協力を得ながらウォーキングなど屋外で活動できる取り組みを展開している。

社会福祉協議会としては、地域づくり、仲間づくりといった社会参加という切り口から精神的フレイルの予防に対し、取り組んでいかなければならないと考えている。民生委員や地域のリーダーと一緒に、コロナ禍だからこそ、地域の中で手を差し伸べる必要のある方々がいるのだという認識を持ち、互いに協力して取り組んでいきたい。

(山本委員)

この1年は何かの活動に取り組み始めた途端、緊急事態宣言が発令され行動に制限がかかるなど、なかなか活動を進められない難しい状況であったと思う。

今後のフレイル予防に関して、本団体はもともと町会の活動から派生したという側面もあり、今回出た意見など町会に対しフィードバックするなどして、周知・啓発を図っていきたい。

(山名委員)

フレイルにならないための健康づくり講座を実施する予定。

コロナ前は100名を超える参加者であったが、今回は会場の制限により50名での実施で、今のところの申込者は23名ほど集まっている。内容としては前半は講義、後半は椅子に座ってできる体操などを予定している。

コロナ禍ではやむなく家に引きこもっている方、それにより食事がおろそかになっている方々がいる。こういった方々に食事、体を動かすことの大切さを専門家の意見を聞きながら伝えていき、フレイル予防につなげていきたい。

(宮里委員)

前回の会議から委員として初めて出席させていただいているが、「フレイル」という言葉が私の地域ではまだ、あまり浸透していないと実感している。運動や社会参加など、当事者である地域の方々が積極的に取り組んでいく必要がある。コロナ禍においても、感染予防策を講じながら、会合やサロンを開き、その中で地域の人々にもっとフレイル予防を広めていきたいと思っている。

(後藤委員)

ふるさと協議会としても、フレイル予防については、まだあまり地域には浸透していないという印象。各ふるさと協議会の会長などに働きかけを行い、出前講座やフレイルチェックなどいろいろと広めていき、健康づくりの意識づけを広めていきたい。

(高橋座長)

ZOOMで参加している内山委員より何かあるか。

(内山委員)

本会の主な活動である公園のパトロールや健康体操などコロナ禍でも支障なく実施している。令和3年の実績としては、その前の年を上回る数の参加者を募ることができているため、フレイル予防に関心のあることがうかがえる。

(高橋座長)



各委員のみなさま，ご意見ありがとうございました。終了時刻も近づいてきたため，ここからは本会議の総括として，アドバイザーよりご意見・ご感想を賜りたい。まずは長瀬アドバイザーよりお願いしたい。

(長瀬アドバイザー)

いろいろな活動，取り組みをお聞きし，大変素晴らしいと思う。今後，さらにフレイル予防を広げていけるよう取り組んでいただきたい。

健康づくりに関して，「柏元気塾」という取り組みを，この建物（柏地域医療連携センター）を建てた翌年から，毎月開催している。これまで月平均で250名ほどの参加があったが，コロナ禍により，昨年度は実施できずにいたが，今回は会場とオンライン両方で参加できる予定である。

もう一つ，千葉県，千葉県医師会と連携し，コロナ禍における生活をテーマにのオンライン講座も実施する予定。フレイル予防や認知症に関する講座もあるので，ご興味があれば参加していただきたい。

(中山アドバイザー)

コロナ禍で活動がなかなかできない現状，その中でいろいろと工夫しながら取り組んでいる状況が理解できた。

コロナの予防に関して，特に歯科医師は感染しやすいと言われているが，しっかり感染予防すれば，感染は防止できるものである。みなさまにおかれてはしっかりと感染予防対策をとりながらフレイル予防の活動に取り組んでいただきたい。

(齊藤アドバイザー)

着実に発行枚数を重ね，フレイル予防のモチベーションづくりにも寄与しているポイントカード制度は大変素晴らしい取り組み。コロナ禍が続く中，精神的な負担やちょっとしたストレスが蓄積され，容易に体調の悪化を招いてしまうことから，フレイル予防が大切なことであるという広めてほしい。

(飯島アドバイザー)

コロナ禍においてもさまざまな工夫をしながら各方面でフレイル予防に取り組まれていることがよく理解できた。

精力的に取り組んでいるフレイルチェックだけでなく，データ解析を行いながら，エビデンスベースで施策を進められていることが柏市の強みだと思う。

東大 IOG として，こういった根拠のあるデータを解析し，みなさまがたの活動にフィードバックしていきたい

ポイント制度に関して，早々にポイント数の上限に達する方もいらっしゃるとのことです，市民の方が楽しんでフレイル予防ができるような仕掛けをつくりあげることでも望ましい。

コロナ禍とフレイル状態の関係について，全国の自治体のデータを収集しているが，次回以降の会議でご報告できる見通しである。このコロナ禍 2 年間で「身体機能が維持できている方」，「身体機能が下がったが，回復できた方」，「もともと機能が低下していたが，このコロナ禍でさらに下がってしまった方」，といった 3 パターンがいろいろなエビデンスで明らかになりつつある。

今回の会議の議論では，比較的元気な方々のコロナ禍での活動が中心であったと思うが，フレイル度合いが進んでしまった方でも回復に向けて様々な活動に取り組むことできる，といった方向性を提示したいと考えている。

(高橋座長)

貴重なご意見ありがとうございました。

コロナ禍でのフレイル予防活動について，たくさんのアドバイスをいただいた。委員のみなさまにおかれても，引き続きご協力をお願いしたい。

最後に次第 5 その他に移るが，なにか意見はないか。特になければ，事務局へお返しする。

(事務局)

次回日程については，来年の 7 月頃を予定している。