

# 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3年度活動報告

# 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

# ① (コロナ禍での) フレイルチェック講座の実施状況

○令和3年度は6月より2つのパターンで、各施設収容人数の半数を定員として実施。

## <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】	<b>測定</b> ・立ち上がり ・握力 ・体組成計 ・下腿周囲径  <b>パタカテストは行わない</b>	
25分	<b>深掘りチェック（質問票）</b> 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  <b>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</b>	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		

# ①フレイルチェック講座の実施状況

★令和3年12月末時点★

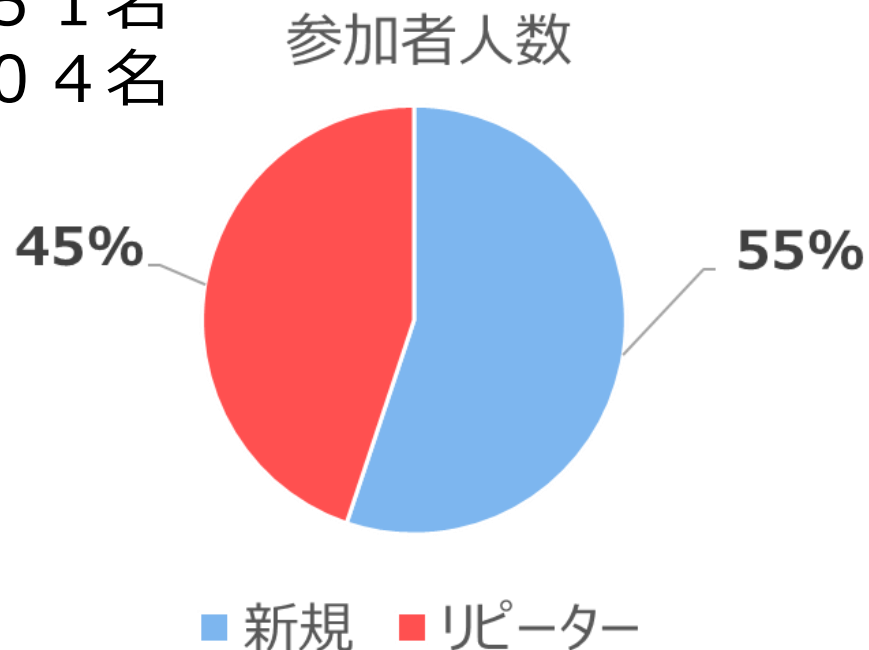
実施回数：39回

参加人数：455名

うち新規参加者：251名

リピーター：204名

	主催	回数
拠点型	介護予防センター	6
	地域包括支援センター	18
	老人福祉センター	2
出前型（サロン等）		13



○参加者の約半数は新規参加者だった。

# ①フレイルチェック講座の実施状況

令和3年6月～12月末までにフレイルチェックを受けた455名のうち、フレイルのリスクが高い人は49名（11%）だった。

赤シールが多かった項目

※赤字下線は、R2においてもR1より増加した項目

イレブンチェックの中では、

○問8 : 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

○問11 : 何よりもまず、物忘れが気になりますか

○問7 : ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか

○問10 : 自分が活気に溢れていると思いますか

○問2 : 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか

深掘りチェックの中では、

○社会参加の中の「人とのつながり」

**コロナ禍でも社会参加の機会を減らさない働きかけ、啓発が必要**

※参考（令和2年度実績）

参加者数451名

⇒フレイルリスクが高い人75名（16.6%）

⇒応援プログラムを利用した人24名

## ②フレイルチェック講座後のハイリスク者支援の状況

### <フレイル予防応援プログラム>

6月から12月に実施したフレイルチェックで低栄養・口腔機能低下・運動機能低下のフレイルのリスクが高い49名のうち、要介護・要支援認定者および事業対象者11名を除く38名に事業説明を行ったところ、専門職支援を希望したのは5名となった。

### 1 利用者状況（性別・年齢別）

年齢区分（歳）	男	女	総計（人）
65～74	0	1	1
75～84	1	0	1
85～89	1	1	2
90～94	1	0	1
総計	3	2	5

### 2 専門職による支援の状況

参加を希望した5名のうち、2名が運動機能、2名が運動機能と栄養面に関して、専門職（リハビリ専門職、栄養士等）から支援を受けている。1名は今後初回面談予定。

# ②フレイルチェック講座後のハイリスク者支援の状況

## 【参考】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

フレイルチェック講座や地域包括支援センターでの相談等で、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うち、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



# ③介護予防センターの紙面・動画による情報提供

○感染拡大防止を念頭に、対面でない方法での情報提供を実施しました。

かしわ地域まるごと健康ちゃんねる（動画）



地域のつながりづくりを応援するために動画を配信します

介護予防センターでは、地域の居場所づくりを支援するために動画配信を行いました。

みんなで動画を見ながら地域のつながりづくり、健康づくりにお役立てください。市内団体向けにDVDの貸出も行っております。ほのぼのプラザますおまでご相談ください（☎04-7170-5570）

介護予防紙面講座 Vol.14  
23年10月22日発行  
柏市社会福祉協議会  
介護予防センター  
〒237-0051  
柏市柏3-14-4  
ほのぼのプラザますお  
☎ 04-7170-5570

## いすに座って ゆるやか筋トレ

おうちでいすに座って簡単にできるトレーニングをご紹介します。筋力アップ以外にも、姿勢が良くなったりと効果が期待できます。いつでもどこでも思い立ったらちょっと試してみてください。

講師 矢澤かづみさん

すねの運動 すねの筋肉を強化するとつまずきや転倒の予防になります

【つま先あげ】  
かかとを床につけてつま先を動かします。まずは、10回行ってみましょう。

【かかとあげ】  
つま先を床につけてかかとを動かします。まずは、10回行ってみましょう。

※ 床に座ってはいませんが、両足は床に寄りかかさないようにしましょう。

【両足バタバタ】かかとを床につけたつま先を左右交互に動かします。まずは10回行ってみましょう。

前から見ると  
横から見ると

介護予防講座 Vol.16 ~おうちでやってみよう編~  
23年11月10日発行  
柏市社会福祉協議会  
介護予防センター  
〒237-0051  
柏市柏3-14-4  
ほのぼのプラザますお  
☎ 04-7170-5570

## すきま時間で脚の筋トレ

生活の中のちょっとしたすきま時間を使って毎日ちょっとずつ転倒予防に取り組んでみませんか？

講師 宮澤あゆみさん

基本姿勢  
みぞの骨と上の方へ腰を落として肩甲骨を伸ばす

まずは、足首のストレッチ  
両足を前に伸ばし膝を曲げてかかとをつけてつま先を立てる（10回）

①ふくらはぎトレーニング  
両足を肩幅より広げたまま、両ももを両手で下に押し、肩甲骨を上げる。（5秒）

②内ももトレーニング  
両手を肩幅より広げたまま、両ももを両手で下に押し、肩甲骨を上げる。（5秒）

③ふとももトレーニング（左右10回）  
つま先を4秒かけて自分のほうへ引いて膝を伸ばす。4秒かけて足をおろす

④お尻突き出しスクワット（10回）  
両手を肩に当ててお尻を突き出し、お尻を地面につけながらゆっくり（5秒かけて）座る

それぞれのトレーニング終了時は、両足をゆるめてほくほくしましょう。

くわしくはこちら

↑  
健康づくり・介護予防講座の動画配信「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」  
※再生回数約5700回



←紙面による健康づくり・介護予防講座「マキコム」  
※発行部数15,229部

## ④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



### 歩々歩の会メンバー

- ・岡さん
- ・高松さん
- ・近藤さん
- ・悦喜さん

地域包括支援センターとタイアップして、定期的に脳トレウォーキングやコグニサイズを実施。

## ④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

11月13日(土)・14日(日)  
ラコルタ柏フェスティバル



「高校生※とフレイル予防！」をテーマに、トレーナー、サポーター・高校生が一緒になって講演を実施。

※日体大柏高校

# ④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

フレイルチェック講座  
12月8日(水)



大学生※と一緒にフレイルチェック講座を実施

※医療創生大学看護学科

# 令和4年度の活動

# 令和4年度の活動

## ○フレイルチェック講座の実施

※活舌（パタカ）の再開

## ○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

## ○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

## ○【新規】モデル地域における、サロン・通いの場等でフレイルチェックの集中的実施

※高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業におけるポピュレーションアプローチとして実施