

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

R4.2.3

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

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

○令和3年度第1回推進委員会においてご賛同いただき、「コロナ禍でも感染防止対策を講じて、活動を継続している・新たな取り組みを開始した、などの活動を市民に周知し、フレイル予防を推進する」ことを目的に、情報収集を行いました。

○委員の皆様を始め、地域支えあい推進員や地域包括支援センター等より情報をお寄せいただきました。

○本日は、その一部をご紹介しますとともに、今後の周知啓発方法について、委員の皆様からご意見をいただきたく、よろしくお願いいたします。



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

○情報をいただいた活動数 : 28 活動

※うち、2 活動については、地域支え合い推進員と地域包括支援センターより重複して紹介をしていただきました。

○活動の内容 (n=25)

運動（体操，ウォーキング等）	15
文化的活動	1
防犯活動（防犯パトロール等）	1
環境美化活動（公園の花壇の手入れ，里山保全等）	4
交流・情報提供（オンラインカフェ，動画配信，お手紙・チラシの配布）	4

- ・距離を保ち、換気状態となる「屋外」で、体を動かす活動が多く見られました。
- ・また、体操やウォーキングが主でなくても、自然と歩数が多くなったり、体を動かすことにつながる「防犯活動」や「環境美化活動」も見られました。
- ・さらにはオンラインを活用した活動展開もご紹介いただきました。

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

○運動をメインとした取り組み事例

※2025推進委員会で初めてご紹介するものをピックアップ

「お茶でもいかがですか」

・実施場所：増尾東映自治会館

「通常月1回、町会の会館でサロンを運営していましたが、コロナ禍で今は毎週木曜日公園でのラジオ体操と切り替えしました。

また、この町会の高齢者は、毎日朝晩パトロールとして町会内を巡回しており、健康づくりとコミュニケーション、安否確認にもなっています。」

・紹介者：増尾地域支えあい推進員・押味さん、柏南部第2地域包括支援センター

「松ヶ崎中央公園ラジオ体操の会」

・実施場所：松ヶ崎中央公園

「コロナ禍に発足した新たな会です。毎週火曜日9時半から、集合した方でラジオ体操をしています。毎回、10～20名程度の方が参加しており、初めての方でもいつでも参加OKになっています。地域包括支援センターからラジオカセを貸し出し、支援しています。フレイル予防ポイントも付きます。」

・紹介者：北柏第2地域包括支援センター



・これまで「ふれあいサロン」等を屋内で行っていた町会等の活動が、コロナを機にラジオ体操やウォーキングに内容を変更した、という情報提供は、他にも多数寄せられました。

・かしわフレイル予防ポイントの対象事業に登録することで、継続参加の励みになっている、という声も聞かれています。

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

○**防犯・環境美化**の取り組み事例 ※2025推進委員会で初めてご紹介するものをピックアップ

「柏自然ウォッチャーズ」

・実施場所：市内全域

「柏市内のあらかじめ決めた地域(ホットポイント)で植物等の生物を会員皆で観察して記録する屋外活動です。特に知識は不要、興味のある方誰でも参加OKです。

毎回2時間程度ゆっくり歩くのでフレイル予防に最適な活動です。」

・紹介者：高田・松ヶ崎地域支えあい推進員・島田さん

「カシニワ活動」

・実施場所：イオンモール柏

「イオンモール柏の敷地内で、柏市の『カシニワ』制度に登録している花壇があり、ボランティアの皆さんにその花壇のお世話をいただいています。活動していただいた方には、『フレイル予防ポイント』を付与しています」



・ボランティア活動の中でも、直接対人サービスとならない「花壇の手入れ」「草取り」などの環境美化活動は、コロナ禍でも継続して取り組まれていた内容のひとつでした。

・市の「カシニワ制度」については、他にも近隣センターの花壇でのボランティア活動の事例もあり、これまでの「介護予防・健康づくり」の枠を超えた連携により、多種多様なフレイル予防活動の促進につながることを期待されます。

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

○**オンライン**の取り組み事例 ※2025推進委員会で初めてご紹介するものをピックアップ

「**かしわ地域まるごと健康ちゃんねる**」
「家でできる介護予防のサポートとして、**youtubeでの動画配信**を行っています。また、配信している動画は、サロンや通いの場でも活用できるよう、**DVDにして貸し出し**もしています。」



←**かしわ地域まるごと健康ちゃんねる**

・紹介者：柏市社会福祉協議会（ほのぼのプラザますお）・関根所長

「**シニアのためのオンラインフェスティバル**」
「8月にラコルタ柏で実施した**オンライン入門講座**を受講したシニアの皆さんと一緒に、10月に**zoomを活用したイベントを開催**しました。様々な活動団体に**zoomで発表**をしていただき、好評でした。さらに現在は、**受講者が自主グループを立ち上げ**、毎月1回『ゼミ』と称した**オンライン定例会**が開催され、20人ほどのシニアの皆さんが参加しているところです。」

・紹介者：柏市社会福祉協議会・生活支援体制整備事業担当 加藤さん

・この他にも、町会・自治会のサロンで、オンライン交流会が実施されている事例（布施新町）もご紹介いただきました。

・オンラインを効果的に取り入れるためには、スマートフォンやタブレットなどの使い方の講習会などの環境整備も必要となります。一方で、操作方法を支援する若い世代との交流の機会の拡大などの効果も期待できることから、積極的な推進の検討は必須であると考えます。

効果的だと思われる活動の拡大について

○環境美化活動や防犯活動などとの連携は、「地域の役に立つ」とことと「近隣の仲間との交流」「自分自身の健康づくり」など、いくつもの効果が期待できることから、フレイル予防ポイント事業の対象としていくなど、参加者が増加するように、関係部署と連携を図っていきたいと考えます。

○ICTを活用した社会参加や交流の機会の創出については、「機器を活用するための操作技術の獲得」について、多世代交流の観点も含めた具体的な検討を進めるとともに、スマートフォンなどの通信機器に毎日触れる工夫や環境の整備に取り組んでいきたいと考えます。

※例えば、「地域における多世代交流の機会では、ITツールを活用したイベントを盛り込む」「毎日スマートフォンを操作する必要がある情報提供の頻度を向上していく」「柏市メール配信サービスだけでなく、SNSによる配信や、SNSに投稿してもらうような仕掛けなどを検討する、など。

効果的だと思われるアイデアがあれば、ぜひご提案ください。

取り組みを広く市民に知っていただく方法について

今後、地域で取り組まれている様々なフレイル予防活動については、現地を確認したうえで、多様な媒体を活用して市民の皆さんへ周知を図っていきます。

<情報提供のねらい>

- ・コロナ禍でも対策を講じて活動を継続している事例を知ってもらい、それぞれの活動に役立てていただく。
- ・何らかの活動に参加したい方へ、活動参加のきっかけとしてもらう。
- ・活動している方々を応援、励みとしていただく。

<周知方法（案）>

- ・市HPでの周知
- ・「地域元気情報」など発行物にコラム形式で掲載する
- ・取材状況を撮影し、動画を作成する ←駅前デジタルサイネージ等の活用



(仮)「柏フレイル予防プロジェクト2025 認定証」

(仮) 柏フレイル予防プロジェクト2025 認定証

○フレイル予防に積極的に取り組んでいる活動団体・グループを認定し、広く市民にご案内していくもの。

＜認定の条件（案）＞

- ・住民主体で、定期的に行われ、長く継続した活動である
- ・地域に開かれ、新たな参加者を受け入れている
- ・感染防止策を講じて実施している
- ・フレイル予防ポイントの付与をしている

等、これらの条件を満たしている活動を、フレイル予防に取り組む活動として認定する。