

令和4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5年2月9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，秋谷委員，宮里委員，山名委員，山本委員，柳田委員，小齋委員，中村（信）委員，西田委員，齊藤委員，山下委員，中村（禎）委員，浅野委員，小出委員，恒岡委員，橋本委員

（アドバイザー）

長瀬アドバイザー，齊藤アドバイザー※，飯島アドバイザー，辻アドバイザー※ ※はZOOMでの参加

（事務局）

地域包括支援課 宮島，横山，北村，片岡

福祉政策課 小林，沼尾，田中

4 議題

次第1 開会

次第2 フレイルチェック作業部会からの報告

（1）東京大学高齢社会総合研究機構

（2）柏市地域包括支援課

次第3 フレイル予防啓発作業部会からの報告

（1）柏市福祉政策課

次第4 委員からの報告

次第5 意見交換

次第6 閉会

5 議事

(高橋座長)

次第2のフレイルチェック作業部会からの報告について、東京大学高齢社会総合研究機構。

(飯島アドバイザー)

(資料2「フレイル予防に関する研究及び取り組みの報告」にもとづき、報告)

スライド1枚目、フレイルチェックは、現在96の自治体が導入しており、全国で広がっている。また、サポーターの全国組織である全国フレイルサポーター連絡会連合会がNPO組織として立ち上がり活動している。

スライド2枚目は、フレイルサポーターとしての生きがい感をテクノロジー技術で可視化し、今、サポーターとして取り組んでいるかた、これから活動するかたのモチベーションを高めようという試みである。

次に、スライド3,4枚目の「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」について、これは私も含め15名の学者や研究者が約半年間ほど意見交換を重ねながらまとめたもの。フレイル予防に係る具体的な行動指針が最新の科学的根拠とあわせて掲載されており、行政や産業界の一助になると考えている。

次にスライド5枚目は、フレイル予防の3つの要素である栄養、運動、社会参加に関し、なるべく3つ全てを日常生活の中に溶け込ませるとより効果的であるという分析結果をまとめたもの。

(東京大学高齢社会総合研究機構 田中特任助教)

(スライド6枚目「イレブンチェック」質問票のフレイルやサルコペニアに対する予測能)

フレイルチェックについては、質問表ベースの簡易なイレブンチェックと、身体面、口腔面、社会面、精神面など総合的に評価する深堀チェックの2種類あるが、簡易なイレブンチェックだけでもフレイル及びサルコペニアのリスクが判断できるという解析結果を報告したい。

表は柏スタディの参加者に対し、イレブンチェックの結果をベースにフレイル及びサルコペニアのリスクについて分析したもの。縦軸の棒グラフが各赤信号数に応じる人数と割合で、赤の折れ線グラフがフレイルリスクのあるかた、黄色のグラフがサルコペニアのリスクのあるかたの割合を表している。イレブンチェックでの赤信号数が多いほど、フレイル及びサルコペニアのリスク割合が増えていく。具体的には、赤信号が1つ増えるごとに、フレイルのリスクが1.5倍、サルコペニアに関しては1.2倍の差が生じている。全体としては、赤信号が5個以上の高リスク群は、0~4個のかたと比較すると、フレイルのリスクが4.7倍、サルコペニアに関しても2倍近いリスクがあることがわかった。

次に、スライド7枚目以降では、オーラルフレイルに関し、柏スタディの研究結果から判明したことを報告する。オーラルフレイルは、歯が少ないというだけでなく、咀嚼力が衰えていたり、舌の力が弱かったり、むせてしまったりと複合的な要因が重なり発症していく。今回は、歯周病との関連性から調査結果をまとめた。重度の歯周炎で、オーラルフレイルでなかったかたを6年間追跡した結果、年齢や体格等の影響を加味しても、オーラルフレイルになってしまうリスクが1.4倍も高かった。このことより、重度歯周炎患者はオーラルフレイルに陥るリスクが普通の人に比べて高いということがわかる。

つづいて、次のスライド（「オーラルフレイルは軽度認知機能低下（MCI）の新規発症リスクが高い」）では、オーラルフレイルであったかたは軽度認知機能低下の新規発症リスクが1.5倍も高かったという結果が出た。これまで、オーラルフレイルのかたはフレイル及びサルコペニア、要介護や死亡のリスクまでもが高いということは報告していたが、MCIのリスクもあることがわかった。オーラルフレイル予防の重要性に関わる根拠の一助としていただきたい。

スライド（地域在住高齢者における定期歯科健診受診とフレイルの関連 - 東京都N市後期高齢者悉皆調査パネルデータより - ）では、歯科健診の受診とフレイルとの関連性について、まとめている。

75才以上の自立されているかたほぼ全員を対象に3年間の動きを解析したものでは、健診を受診しているかたとそうでないかたでフ

レイルの新規発症率と要介護新規認定率に差が出た。このことにより、定期的に歯科健診を受診することが、全身フレイルはもちろん、介護予防にもつながることが判明した。しかしながら、N市においてはスライドにある表のとおり、歯科健診の受診率に地域間差がかなりあり、受診率に最大15%ほど差がある。こういった受診率の地域間差は全国的にも言えることで、低い地域に対し、受診を促すような取り組みが重要である。

(飯島アドバイザー)

残りの3枚のスライドについて。個別の病気の重症化予防と日常生活維持のための介護予防を行政の複数の部署と連携しながら、一体的に解決していこうという取り組みについて、国保データベースを活用しながら、リスクを持っているかたを抽出し、支援を行うというエビデンスベースで進めている。この事業は、令和2年4月から全国でスタートしたが、柏市ではいち早く導入した。スライド11枚目では、後期高齢者を対象に15項目の質問票を用いて収集したデータを活用し、解析した結果を示している。質問表で「×」が多くなると要介護認定率が高くなり、4つ以上「×」がついてしまうと、リスクが一層高くなる。また、フレイル状態で、かつ持病を持っているかたは、要介護のリスクが非常に高くなるということがわかってきた。

最後に、一体的実施とフレイルチェックに関する一連の流れに関し、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連携について。具体的には、15項目の質問票を用い、広範囲の市民を対象としたポピュレーションアプローチを行い、絞り込んだ対象者をフレイルチェック参加へ誘導し、そして、その上で判明したハイリスク者をハイリスクアプローチへつなぐといった試案をスライドでまとめている。

(高橋座長)

つづいて、柏市地域包括支援課。

(柏市地域包括支援課 横山副主幹)

(資料3「フレイルチェック作業部会報告資料」にもとづき、報告)

令和4年度の活動としては、フレイルチェック講座の実施、サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動、サポーターの居住地ごとの組織化、サポーター間のフレイルチェックスキルの平準化、後期高齢者健康診査との連動に取り組んだ。

まず、フレイルチェック講座について、今年度からは滑舌(パタカ)チェックを再開し、12月末時点で60回実施した。特にモデル地域とした光ヶ丘地域について、サロンなどにフレイルチェックの実施を呼びかけるなど重点的に行った。同時にフレイルチェックに関する分析を実施し、フレイルチェックの受診歴があると、介護認定期間までの月数が長い(未受診の群と比較すると15ヶ月)ことがわかった。この分析結果を参考に、介護予防や健康に対する意識向上のきっかけとしてフレイルチェックを活用していきたい。

つづいて、フレイル予防の啓発活動について、今年度はフレイルチェック未受診層に対するアプローチとして、ショッピングモールやイベントの場で啓発活動を行った(各イベントの実績についてはスライド7枚目を参照)。こうした啓発活動は、フレイル予防に関心が低い層やフレイルチェック講座への参加率が低い男性にも目に留まりやすく、フレイル予防の関心度を高め、講座へ参加してもらうきっかけづくりにもなることがわかった。

つづいて、サポーターの居住地ごとの組織化に向けた取り組みについて、今年度は、居住地が近いサポーター同士が顔をあわせ、より地域に根差した活動が行いやすいように、全体会に加え、サポーターの居住地ごとに北部、中央、南部・東部地域にエリア分けをし、会議を行った。意見交換が活発に行われ、スキルアップに関する意見が出されて研修開催の実現につながった。

つづいて、後期高齢者健康診査との連動について、光ヶ丘地域をモデルとし、後期高齢者健康診査の15項目の質問票の中でハイリスクとなったかたを対象にフレイルチェックを実施した。これにより、質問票だけでは自分ごとにいたらないかたへのアプローチができた。測定した結果、フレイル傾向の目安である赤シール8枚以上をつけたかたが受診者20名のうち8名いた。またこの講座の実施に向けて、南部・東部のサポーターが集まり、参加者へのフレイル予防をどう

伝えるかというアイデア出しをする中で、「か（囃む）・し（しゃべる）・わ（笑う）」という標語も生まれた。

次年度の取り組みについて、フレイルチェックの実施に関しては、引きつづきサポーターの養成を行い、体制をより強化していく。また、講座の参加者へのフォローとして、社会参加ができるような情報提供などを行っていく。サポーターとの連携による啓発活動については、イベントの場での PR とあわせて、ポスターやチラシなどの媒体を活用し、フレイル予防に関する情報を発信していく。エリア別活動やスキルアップについては、引きつづきサポーター同士の意見交換や学びあいとあわせ、フレイルチェックのスキルの維持・向上を実施していく。ハイリスク者向けのアプローチとしては、今年度と同様に実施していく。

（高橋座長）

次第 3 フレイル予防啓発作業部会について、柏市福祉政策課。

（福祉政策課 橋本委員）

（資料 4「フレイル予防啓発作業部会報告資料」にもとづき、報告）

令和 4 年度の活動実績として、カード発行数は 2 万枚を越え、事業登録数も 400 を超えるなど、かなり普及してきた。男女別にみると、女性が多く男性が少ないという傾向が引きつづきみられる。地区別カード発行数については、ばらつきはあるが、65 歳以上では全体の 11.84%の保有率。また、カードを保有しているかたを対象に、週 1 回以上相当の活動者数の分析を行った。カード保有者のうち 2 割程度のかたが週 1 回以上活動している。これも地区別でばらつきがある。

カテゴリー別の実績では、運動・スポーツが圧倒的に多く、活動内容のバリエーションが少ないので、今後も幅を広げていきたい。

つづいて、前回の推進委員会にて、フレイル予防に積極的な取り組みを行っている団体・グループを認定し、活動されているかたがたの応援を目的とした認定制度を創設したが、その後の進捗について報告する。認定要件を満たした団体に申請案内を行い、12 月末の時点で 42 団体・グループを認定した。認定証を渡し、活動模様の取

材を行い，市のホームページにて紹介している。認定団体の主な活動としては，ラジオ体操，ロコモ体操，ストレッチ，グラウンドゴルフ，通いの場などがある（スライド 8～11 枚目で紹介）。今回，認定団体の一つとして，市内各地域で高齢者の健康増進と運動機能維持を目的としたロコモ体操などに積極的に取り組んでいる HCA クラブ様にお越しいただいている。

（会場スクリーンにて活動紹介の動画上映）。

（HCA クラブ 谷川代表）

（別添「フレイル予防に向けた活動状況について（HCA クラブ）」にもとづき，報告）

現在，市内 6 教室で 2 時間のメニューを組み，クラブを運営。会員数は現在 113 名で，年代は 70 代と 80 代が最も多く，平均年齢は 79 歳である。

来年で活動 10 年，体操の効果が会員にどのようにあらわれているのか分析をした（別紙 2-1）。79 歳までのかた，80 歳以上のかたに分け，6 項目の体力測定の結果数値をベースに 3 年後，5 年後，7 年後の結果を色付きの線で表し，追跡調査を行った。いずれも，当初の測定結果から数値が向上しており，クラブの活動を通じて筋力がついたり，健康状態がよくなったことがわかる。

（別紙 2-3 を用いて）8 メートルの歩行能力についても，毎年度計測している。この結果も比較的高水準であり，クラブ活動の成果だと考えている。

次に，会員に対し，参加当初と現在の状況についてアンケートをとった結果を報告する（別紙 3-1，3-2）。「健康に対する意識」，「体力・身体のバランスや歩行能力」等様々な項目について，ほとんどのかたがよい変化があったと回答した。

（参考 1 を用いて）最後になるが，当クラブの中では，体組成や体力測定の集計を行い，結果を踏まえた健康づくりのアドバイスなどを各会員一人ひとりにフィードバックしている。

（橋本委員）

つづいて，スライド 13 枚目，食への推進の経過報告。フレイル予

防の3本柱の一つである栄養について、柏市保健所健康増進課が実施している「野菜を食べよう柏協力店」とタイアップをし、協力店のうち「さんち家」と「野菜レストラン SHONAN」をフレイル予防ポイント対象事業とした。また、今年3月に豊四季台団地に、地域交流を促進するコミュニティ食堂としてオープンする「わとか食堂」もポイント対象事業とする予定である。

次に「就労を通じたフレイル予防の事例」について、「くるみこども園」に勤務されているかたに話を伺った。主に園児の登降園の安全・見守りを担当しており、様々な世代との交流や子どもと接することで元気をもらっているとのこと。

最後に、来年度に向けた取り組みについて、二つ提示したい。

一つ目は、魅力的でわかりやすい情報発信を目指したホームページの構築である。現在も情報発信を行うページはあるものの、見づらい作りとなっており、フレイルチェックやポイントカード、本プロジェクトの内容など、先進的な取り組みを広く周知していきたい。

二つ目は、フレイル予防の自分ごと化の推進である。コロナ禍もつづき、外出しづらい雰囲気がここ数年あったため、今後は、フレイル予防をいかに自分ごと化してもらえるかが課題となる。ポイントカードの利活用や認定制度の活動事例をまとめ、パンフレットを作成・配布をすることで、フレイルチェックやフレイル予防を目的とした活動への参加を促していく。

(高橋座長)

つづいて、次第4各委員からの報告について。

まずは、柏市スポーツ推進委員協議会からの報告だが、本日、八文字委員が欠席のため、代理として事務局より資料の報告を行う。

(事務局 柏市福祉政策課 統括リーダー 小林)

資料5の「柏市スポーツ推進委員協議会活動報告」について。

本協議会では、昨年10月に参加者相互のコミュニケーションや、運動機会を増やす目的で、グラウンドゴルフの初心者に向けた体験教室を開催した。60代～80代のかた11名が参加し、「グラウンドゴルフを学べる良い機会となった」、「ルールを一つ一つ丁寧に教えて



いただいた」といった感想など，大変好評であった。協議会としては，今後もこういった機会を増やし，スポーツを通じて様々な人とふれあえる場を積極的に増やしていきたい。

(高橋座長)

つづいて，柏の葉ウォーキングクラブの柳田委員。

(柳田委員)

(資料6「柏の葉ウォーキングクラブ活動報告」にもとづき，報告)

今年度の実施行事や参加人数については資料のとおり。ウォーキングステーションについては前回の会議でも報告したように，柏の葉キャンパス駅かけだし横丁 BunnyBurrow 内に開設したが，コロナ禍の影響で店舗自体が閉鎖したため，ウォーキングステーションも廃止をした。

毎年，県立柏の葉公園にて，「柏の葉ウォーキングフェスタ」を開催しているが，開催とあわせてフレイル予防のPRができないか，フレイルチェックや関連動画の放映など何か良い案を検討してほしい。

柏の葉地域にあるサロン主催で毎朝ラジオ体操をやっている。フレイル予防ポイント対象事業で，多いときは40人～50人ほど。ラジオ体操の指導は資格制度になっており，公認指導員という資格は講習に参加することで取得が可能と比較的容易なものと聞いている。資格取得を促すことで，さらに幅広いエリアでラジオ体操が普及し，フレイル予防や交流の場にもなる。

最後に，以前はフレイル予防ポイント付与端末の反応が遅かったが，スピードが改善され，非常に使いやすくなったことを委員のみなさまにもお伝えしたい。

(高橋座長)

つづいて，北柏町会の小齋委員。

(小齋委員)

(資料7「北柏町会報告」にもとづき，報告)

地域にお住まいのみなさまが幸せに暮らしていくために何をする

べきか、を考えるのが町会の役割だと考えている。「毎月第一土曜日は、出歩きたくなる一日へ」をコンセプトに、住みつづけたい街づくりの仕掛けの一環として本町会が取り組んでいる活動を三つ報告。

一つ目は、「ゼロエンマルシェ」。家にある「使わなくなったけれど、捨てるにはもったいないモノ」を他のかたにもらっていただくことで、循環社会を実現するというものである。ちょうど1年前に町会の会館から始め、現在では4,5箇所に広がっており、外に出歩き、他人との交流のきっかけにもなっている。今後も、まちなかを歩くきっかけづくりとして規模を拡大していきたい。

二つ目は、「スマホ相談処」。スマホの使い方の相談をきっかけとして、集まったかた同士でお茶会や雑談などコミュニケーションの場として機能している。定期的に訪れるかたも増え、町会にとってなくてはならない事業になっている。

三つ目は、「こども食堂」。親とこども同士の交流はもちろん、スタッフとして関わる高齢者、大学生のボランティアも巻き込んだ多様な交流の場として機能している。

今後も、「何か面白いことがあるかもしれないからまちなかへ出かけたくなる」といった意識を住民に植え付けていきたい。

その他の活動として、まちに愛着を持ってもらい、地域に活動者として参加してもらうための仕掛けとして、町の通りに名前を付けていくプロジェクトを実施。2019年からスタートし、現在10本ほどの名称が付けられており、柏市と姉妹友好都市として50周年を迎えたトーランス市の名前を付けた「トーランス通り」も生まれた。また、町会エリアに流れる大堀川の利活用として、照明のない緑道に灯りをともす、「大堀川灯かりプロジェクト」、歩きたくなる水辺空間の創出のため、「大堀川草刈り大作戦」といった活動や、コロナ禍による従来イベントの代替として、全額寄付で実施している打ち上げ花火を行った。

(高橋座長)

つづいて、認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会の中村委員。

(認定栄養ケア・ステーション 中村委員)

(資料 8 及び追加資料にもとづき，報告)

まず，追加資料内の表に記載のとおり，柏市地域包括支援課の依頼を受け，「フレイル予防・健康づくり出前講座」を 5 回，合計 83 名のかたに対して実施した。

また，「フレイル予防応援プログラム（フレイルハイリスク者支援）」に関わった。表内の「地域包括支援課」の列の実績値は，「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」にもとづき，モデル地域である光ヶ丘地域に特化し，ハイリスクアプローチを実施したものの。運動，栄養・口腔，社会参加というフレイル予防の 3 本柱をサポートするため，理学療法士，歯科衛生士，管理栄養士といった各専門職が関わっている。ハイリスクになってもフレイル予防応援プログラムの受講を希望しないかたがたくさんおり，これらのかたがたにどうお伝えできるか，今後の課題と感じる。

次に，自立支援介護予防個別会議と多職種包括訪問事業について，個別会議ではケアマネージャーを介して，訪問事業では対象者にも直接お会いして助言を行っている。

地域包括支援センター主催の栄養講座について，南部・南部第 2 包括主催時には，ケアマネージャーのかたがたに対して ZOOM にて実施した。栄養不足，低体重のかたで食欲がない，何を食べればよいかわからないなどの訴えに対し，相談できる場がないという意見をもらい，次年度はケアマネージャーの全体会議でも管理栄養士への相談をもっと気軽にさせていただいて繋がれるようにご提案していきたいと思っている。東口第 2 包括主催時には，住民のかたを対象に元気塾を実施した。活動実績を見てもわかるように，各センターごとに活動頻度の偏りがあるため，今後は全包括，より多くの住民のみなさまに顔が見える機会を実施していきたい。

その他，日本栄養士会が主催している栄養ワンダー2022 をパレット柏でも実施し，フレイル予防のための栄養の摂り方について話した。

目標とする BMI の範囲が年齢ごとに示されているが，65 歳以上の場合 21.5～24.9 とされている(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」)。出前講座や栄養ワンダーなどに参加のかたがたの中

には、元気だが BMI 値が低いかた、あるいは健康に気をつけて運動はしているが体重が減ってしまうかた、疲れやすく元気がなくなっただかた、思うように食事が整えられないかたなどがたくさん見受けられる。食事・栄養の側面からフレイル予防の一助となれるように努めていきたい。

(高橋座長)

つづいて、柏市社会福祉協議会の山下委員。

(山下委員)

(資料 9「柏市社会福祉協議会報告」にもとづき、報告)

今年度の取り組みとして、指定管理者として運営している柏寿荘にて、かしわトータルヘルスケア協議会と共催して実施している健康講座について報告する。

これは健康寿命の延伸、フレイル予防を目的に、リハビリテーションの専門職である理学療法士が行う腰痛・膝痛、介助術、バランス、認知症、フレイル予防法の 5 テーマの講座について、基礎編、実技指導をそれぞれ受講するというもの。全部で 9 講座を無理なく受講できるよう、月 2 回のペースで実施し、途中から知ったかたでも同じ講座を間隔をあけて開講するなど工夫を行った。各講座の実施状況については、スライド 5 以降を参考のこと。スライド 10 では、受講者からのアンケート集計結果をまとめている。受講者の割合としては、女性が全体の 4 分の 3 を占めており、年代は 70 から 80 代のかたが全体の 8 割を占めている。受講者の感想としては、各講座で非常に高い満足度。また、4 回目の実施分までは連続して受講のかたが多く、広報等で継続的に講座のお知らせをした結果、初めて講座を受講するかたが毎回一定の割合になるなど、延べ受講者数は 161 名、1 回の講義あたり参加者 13 名、リピート受講者を除いた実数としては 66 名の参加があった。

総括としては、フレイル状態になったかたや日常的に腰痛・膝痛で困っていたかたがたから大変好評を得ることができた。要因としては、専門職による講義及び実演が参加者からの信頼を得たこと、連続講座としたことで受講がしやすかったこと、かしわフレイル予

防ポイントカードとの連動が受講の動機付けになったこと、会場周辺の町会に対してポスター配布を行うなど広報活動をおこなったことが考えられる。

この講座がきっかけで初めて柏寿荘に来館するかたも多く、施設の活性化にもつながった。来年度については会場を市内の3つの老人福祉センターに拡大する予定で、高齢者のフレイル予防の一助となるよう努力していきたい。

(高橋座長)

つづいて、かしわフレイル予防サポーター連絡会の中村委員。

(中村委員)

(資料10「かしわフレイル予防サポーター連絡会報告」にもとづき、報告)

フレイル予防サロンについては、2月末で開催回数としては70回、参加人数は1,000名を超える予定。この実績は全国96自治体の中でも最大規模になるのではと思う。今年度から柏市のエリアを3分割したうえで、エリア居住のサポーターを主として、そのエリア内で活動するという方針に切り替え、活動の効率化とコミュニケーションの充実化を図った。しかし、現在の実働人数は80名ほどで、メンバーにも偏りがあり、一部のエリアではサポーターが不足しており、他エリアのサポーターや市職員の応援をお願いしている。今後新たにサポーターの募集を行い、平準化を図っていく。

また、今年度はサロンのみの活動でなく、様々なイベントにも参加し、若い世代も含め、フレイルの認知度向上に取り組んできた。次年度も市と連携し、引きつづき高齢者のサロンのみならず、各種イベントにも参加し、柏市民のみなさまにフレイル予防の大切さをアピールしていきたい。

(高橋座長)

つづいて、質疑も含めて、これまで発言のない委員のみなさまからもご意見伺いたい。まずは、柏西口地域包括支援センター齊藤委員。

(齊藤委員)

豊四季台地域では、先ほど紹介の HCA クラブ様をはじめ、地域における活動も活発になっていると感じるが、どの活動場所にいても同じ顔ぶれとなっている。普段出てこれないかたに対して、いかに活動に参加していただくかが課題であり、当センターでも活動できる場所など幅広く周知していきたい。

豊四季台地域は高齢化が高いという特性もあるが、介護保険の認定率が市内一位となっていることから、フレイル予防の重要性を地域のかたがたに対し広められるよう力を入れていく。

(高橋座長)

つづいて、柏市在宅リハビリテーション連絡会の西田委員。

(西田委員)

リハビリ連絡会では、フレイル予防サポーターのみなさまのトレーナーとして5名推薦し、関わりを持っている。

専門職が関わる場面は、フレイル状態がかなり進んだかたへのアプローチが多く、その前段階で食い止めるため、みなさまが活躍できるようサポートしている。他にも認定栄養ケアステーションの中村委員から報告あった活動にも参加している。

また、柏市社会福祉協議会の山下委員から報告もあった、かしわトータルヘルス協議会では、リハビリの専門職が関わることで、センターの利活用を広めたり、フレイル予防の啓発も行うことで、老人福祉センターの事業に協力している。その他にはリハビリよろづ相談という無料の電話相談を行っており、なかなか外に出られないかたや、体を動かすことに自信が持てないかた、若い世代に対してもアプローチしていきたい。

(高橋座長)

つづいて、柏市民健康づくり推進員の山本委員。

(山本委員)

昨年末より、母と子のつどいや訪問事業などが再開され、すこしずつ、活動を元に戻している。以前やっていた健康講座やウォーキングなど少しずつ地域によって再開もしており、フレイルチェックやフレイル予防ポイントにも関心が高まっている。

コロナ禍で孤立しているのは母子も多く、地域で活動されているみなさまには、子育て世代が無理なく、地域参加できる取り組みをぜひ考えてほしい。

(高橋座長)

つづいて、柏市民生委員児童委員協議会会長の山名委員。

(山名委員)

民生委員として、地域のみなさまを訪問し、普段の生活でのお困りごとをお聞きしている中で、ここ2,3年のコロナ禍による外出ができない、活動がしにくいといった状況が徐々に回復してきていると実感。

今後もみなさまと連携し、社会参加、食事、運動といったフレイル予防の3つの柱を心掛けながら、一人でも元気なかたを増やしていきたい。

(高橋座長)

つづいて、光ヶ丘地域ふるさと協議会会長の宮里委員。

(宮里委員)

今年度、光ヶ丘地域はフレイルチェックのモデル地域として、市のかたを中心に協力をいただいた結果、以前と比較しフレイル予防への関心は、だいぶ高まってきたと思う。この活動を広めるためには、やはり個々の活動では難しく、たくさんの方の協力が必要不可欠である。成果を出していくためには、地域ぐるみで取り組んでいくことが大事であり、地区社協や、町会内で啓発を行い、フレイルチェックにも多くのかたに参加を促している。

感染予防を意識しながら、地域の皆様の健康増進につながるよう委員の一人として、これからも努力していきたい。

(高橋座長)

つづいて、田中地区社会福祉協議会の岡田委員。

(岡田委員)

みなさまの報告を聞く限り、田中地区は他の地域と比べて、活動の再開に手間取っていると実感。地域包括支援センター主催の8050問題の会議に出席した際も、支援が必要だと感じるかた自身がサポートを求めないということがあった。

「フレイル予防を自分ごと化する」という言葉がでてきたが、地域のみなさまにフレイル予防の重要性に気付いてもらうこと、そして、私たちが手を差し伸べられる関係づくりが必要だと感じた。

(高橋座長)

つづいて、柏市ふるさと協議会連合会の秋谷委員。

(秋谷委員)

本連合会では、年に3回、市内21のふるさと協議会が集まり、定例会を実施しているが、その場でフレイルというキーワードを出し、本会議で得た知識や情報を共有している。ふるさと協議会の活動自体がフレイル予防3本柱の一つである「社会参加」を担っていると思うので、できるだけ地域内でも活動し、フレイル予防の啓発に取り組んでいきたい。

また、私自身、手賀地域ふるさと協議会にも属しているが、資料4でかしわフレイル予防ポイントカードの保有率や週1回以上の活動頻度の割合について、手賀地域が一番低いことにショックを受けている。他の地域と比較し、地域特性や世帯数などの影響はあると思うが、カードの普及を目指し、ラジオ体操や通いの場などで頻繁に活動していることから、集計の誤りではないかと感じる。

(高橋座長)

本会議の総括として、アドバイザーより意見・感想を賜りたい。まずは柏市医師会長の長瀬アドバイザー。



(長瀬アドバイザー)

ようやくコロナがおさまってきたという印象で、年末年始は発熱外来が非常に混雑していたが、最近落ち着いてきた。高齢の患者からは、家の中からはなかなか出られず、友人と顔をあわせることもなく、食欲が落ちたり、逆に食べ過ぎたりと、コロナ禍がつづき体調が悪化したという声をよく聞いていたが、各委員の報告にもあったように、各地域において活動が再開しつつある状況は非常に喜ばしい。数年前にフレイルという言葉の意味を理解することから本プロジェクトはスタートしたが、その頃と比較すると、みなさまの活発な活動報告をお聞きするのが大変うれしく思う。医師会としては、市民の医療のサポートのみならず、健康維持・増進も仕事のひとつだと考えているので今後も助力していきたい。

先ほど山本委員より報告あったが、子育て世代にもお困りのかたが多いとのことで、こどもたちも遊ぶ場所がなかなか無かったり、孤食になってしまうこともある中、北柏町会から報告のあった、こども食堂の取り組みは非常にありがたい。市内にはこども食堂が20ほどあるが、活動頻度が週1回、月1回と少ない。こどもたちは毎日食事をするので、もう少しサポートできたらと思う。

今後も行政・多職種、そして市民のみなさまが中心となって一体的な活動が今後もできることを期待している。

(高橋座長)

ZOOM参加の柏市薬剤師会会長の齊藤アドバイザー。

(齊藤アドバイザー)

みなさまのいろいろな活動をお聞きしたが、コロナ禍でも様々な工夫をしながら取り組んできたことは非常に素晴らしいと思う。また、東京大学からのオーラルフレイルに関する報告について、あらためてその重要性について認識した。調査で得たデータを今後のアプローチにぜひ生かしてほしい。

(高橋座長)

ZOOM 参加の辻アドバイザー。

(辻アドバイザー)

本プロジェクトについては、取り組みが非常に充実してきたと感じる。啓発戦略が極めて体系的、戦略的に行えており、順調にいけば全国のモデルになると期待している。一方、柏市に限ったことではないが、活動するかたがいつも同じ顔ぶれであることや、支援が本当に必要なかたに手が行き届いているかわからないということは、大きな課題である。これらの課題解決のため、豊四季台地域で行われている「生活支援体制整備事業」での取り組みを紹介したい。

本事業では、ゴミ捨て、買い物など生活圏単位で生じる様々な困りごとに対し、いかにサポートが必要なかたを発見し、支援していくかという取り組みを豊四季台地域を中心に行っている。この過程で、町会ごとに要介護認定率が異なっていることがわかった。これは社会参加の頻度が大きな影響を及ぼしており、閉じこもりがちな人が多い地域では割合が高く、社会性が落ち始めるとフレイル状態に陥ることが判明した。以上述べたようなことを学びながら、こういったかたがたをどう察知していくのか、どのようにサロンや社交的な場に誘導していくか、といったことを議論しているが、本プロジェクトで確立した戦略を、地域ごとに町会を通じて住民に伝達し、フレイル予防などを自分ごと化してもらう、といったシステムの構築を実現していきたい。

(高橋座長)

東大 IOG の飯島アドバイザー。

(飯島アドバイザー)

「フレイル」という言葉を 2014 年に世に出したが、最初の数年間は、この言葉を浸透させるのに非常に苦慮した。全国的にはまだまだ認知度が十分ではないが、毎年着実に向上しているという印象。立ち上げの頃は、各取り組みの着地点がはっきりしていないこともあったが、本日の会議で、さまざまな活動の報告を受け、委員を中心として一体的に事業が進んでいると実感し、牽引してきた立場と

して非常にうれしく思う。

最後に、フレイル予防を推進するための今後の課題として、産業界からのコミットメントについて一言伝えたい。行政や専門職種からのアプローチでは手の届かない層へ、産業界の多面的な特徴を生かし、フレイル予防について知ってもらったり、フレイル予防につながる商品・サービスを販売してもらったりすることで、幅広い層への周知が可能となる。今後のテーマとして少しずつ取り組んでいきたい。

(高橋座長)

委員のみなさまにおかれても、引きつづき協力をお願いしたい。

(事務局)

次回については、7月に開催を予定している。