

予防

フレイルだよ 全員集合!!

運動・栄養・口腔・福祉の
プロと一緒に健康づくり

参加者様の感想より

- ・他の参加者の方々と情報交換できて
楽しかったです
- ・自分の健康に役立つ情報が
いっぱいありました
- ・考え方が前向きになり、悪かったところを
改善していくようになりました

楽しい

学べる

満足度が
高い

意識が変化



フレイル予防を盛り上げる会

フレイル予防は
 食べる（栄養・口腔）
 動く（運動）
 つながる（社会参加）

口腔の講座

お口の
 体操で
 健康に



歯科衛生士



歯科医師

栄養の講座

栄養の
 バランス
 とは...



管理栄養士

専門職同士のつながり
 地域とのつながり
 地域包括支援センターとの連携で
 フレイル予防講座を開催

月2回、全6回の講座で
 フレイル予防を自ら実践し
 習慣化できることを目指します

参加の講座

おしゃべり
 しましょう



社会福祉士



(地域包括
 支援センター)



看護師

運動の講座

背筋を
 伸ばそう



理学療法士



「フレイル予防実践ノート」
 を全員に配布





グループワークで課題を共有し
自分の行動目標を考えます

5年後も
やりたいことが
続けられるように...



Aさんの目標

口腔	お口のトレーニングを続ける
栄養	バランスを考えて食べる
運動	スクワット、片脚立ちを行う
参加	趣味のグループに参加する

参加後の変化を聞きました



第4回「フレイルだよ全員集合!!」アンケート結果より
(n=12)

行動の変化

フレイルに関する情報収集をした	6人
お口のトレーニングを実施	6人
歯磨きを丁寧にするようになった	4人
歯磨きの回数が増えた	3人
よく噛むようになった	2人
いろいろな食品を食べるようになった	5人
身体を動かすようになった	6人
階段を使うようになった	5人
新しい運動を始めた	5人
外出するようになった	2人

参加後の気持ち・意識の変化

予防意識が高まった	7人
健康に関する情報を気にするようになった	7人
栄養のバランスを気にするようになった	7人
姿勢を気にするようになった	6人
前向きな気持ちになった	3人

「フレイルだよ全員集合!!」はフレイルの低・中リスク者を対象とし、専門職による個別性の高いアプローチを行うフレイル予防講座を開催しています。参加者へのアンケートから、講座に参加することで何らかの健康行動を行い、体調や気持ちに変化がみられることがわかりました。約3ヶ月の講座でフレイル予防を体験することで、最終回で実施する「今後の目標設定」ではフレイル予防の計画を自ら立案できるようになり、早い段階でフレイルの負の連鎖を断ち切り、人とつながりながら自身に合った活動を継続する支援となっています。

沿革：

2021年

4月～9月 第1回「あおぞら健康講座」
新型コロナウイルスの感染拡大で外出を控えている高齢者を対象とし、「NPO法人ケア
ラーネットみちくさ」主催によるフレイル予防講座をカフェみちくさ亭ガーデンテラス
にて開催した。

2022年

11月～3月 第2回「あおぞら健康講座」（場所：リフレッシュプラザ柏）

2023年

4月1日 自主活動団体「フレイル予防を盛り上げる会」を設立
9月 2023年度公益信託 ちばぎんハートフル福祉基金 助成決定
9月～11月 名称を「フレイルだよ全員集合!!」に変更し、第3回フレイル予防講座を開催
(場所:藤心近隣センター 後援:柏市・柏市南部地域包括支援センター)

2024年

6月～9月 第4回フレイル予防講座「フレイルだよ全員集合!!」
(場所:藤心近隣センター 後援:柏市・柏市南部地域包括支援センター)
9月 2024年度公益信託 ちばぎんハートフル福祉基金 助成決定
10月 柏市多職種連携研究会と合流
11月～1月 第5回フレイル予防講座「フレイルだよ全員集合!!」
(場所:沼南社会福祉センター 後援:柏市・沼南地域包括支援センター)

フレイル予防と一緒に 盛り上げましょう!!

フレイル予防講座を開催してほしい
寄付、ボランティア、専門職として一緒に活動したいなど
私たちの活動に興味がある方はぜひご連絡ください。

お問い合わせ

furemorikai@gmail.com

企業様の**健康経営**を
お手伝いします。
いきいきと働く人の
健康づくりと一緒に！

協賛募集中

私たちの活動に応援をお願いします。

自主活動団体 **フレイル予防を盛り上げる会**

(当会は「柏市多職種連携研究会」を拠点とし、地域のみなさまと医療や福祉の専門職が一体的とな
って心身の健康増進を図るとともに、だれもが安心して暮らし生きがいを共に作る地域共生社会
の構築を目指しています)

このリーフレットは2024年度公益信託「ちばぎんハートフル福祉基金」の助成を受けて作成しました。