

# 健康長寿のまちづくり

フレイル予防



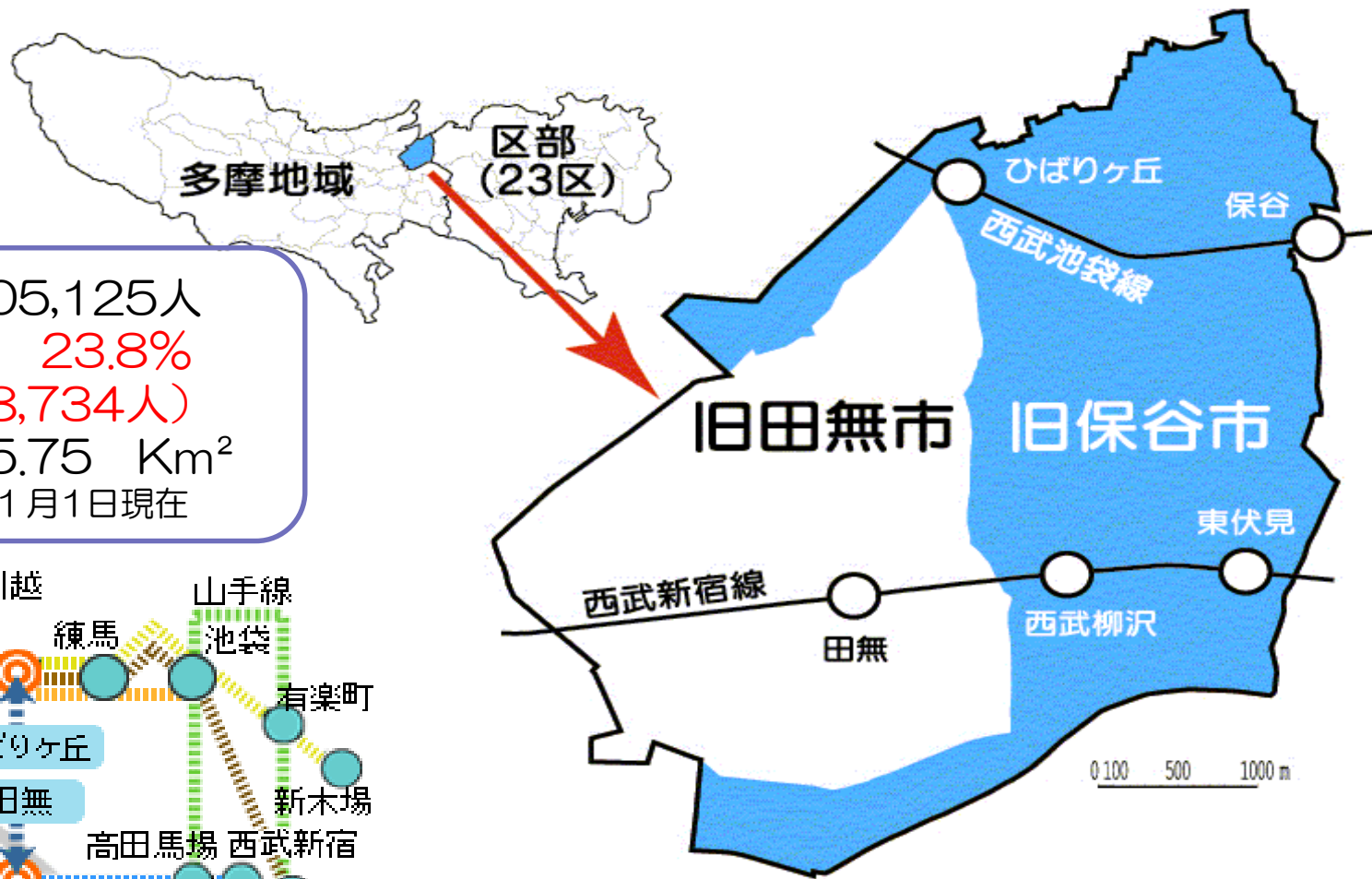
～西東京市フレイルサポーター～

「元気に暮らせる時間をのばそう！」  
を合言葉にシルバーパワーが躍動

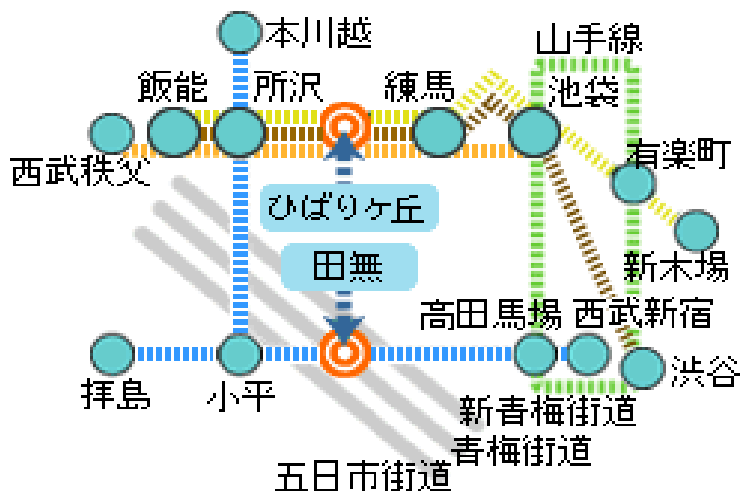
フレイルサポーター 世話人代表  
石井龍児

※承諾なしに複写等、使用を禁ずる

# ご存知ですか西東京市



人口 205,125人  
高齢化率 23.8%  
(48,734人)  
面積 15.75 Km<sup>2</sup>  
※2020年1月1日現在



0 100 500 1000 m

# 取り組みのはじまり

## ◎東京大学と協定を締結

東京大学高齢社会総合研究機構と連携協力のための協定を平成28年12月20日に締結。東京都内の先陣をきり、フレイル予防の取り組みを開始する



東京大学高齢社会総合研究機構と西東京市との連携協力に関する協定締結式  
(左側) 東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢 氏、(右側) 西東京市長 丸山浩一  
(平成28年12月20日西東京市撮影)

# 西東京市のフレイル予防プロジェクトイメージは

連携

西東京市

東京大学  
高齢社会総合研究機構

役割

- ・プロジェクト全体について計画立案、進行管理
- ・プロジェクトを検討する会議等を開催
- ・フレイルサポーターの募集、フレイルチェックの企画・会場の確保
- ・サポーターの取りまとめ
- ・市民・専門職への普及啓発

役割

- ・西東京市が開催するプロジェクトに関する会議等  
に出席
- ・フレイル予防の普及啓発に関する事業に関し、必  
要に応じて出席、講演
- ・各種講座の講師として、必要な人員を派遣

養成

フレイル  
トレーナー

役割

- ・フレイルサポーターの養成・指導
- ・市民・他市への普及啓発活動

指導・助言

フレイル  
サポーター

役割

- ・フレイルチェックの実施・運営
- ・市民・他市への普及啓発活動

注目！

2017年4月、フレイルチェックの実施・運営、  
市民・他市への普及啓発活動の推進の役割を担って  
市民フレイルサポーターが誕生。



研修修了者は市：64名、シルバー人材センター：30名、  
西東京市ふれあいセンター運営協議会：24名（2019.12現在）

2017年5月

高齢者による高齢者のための  
「フレイルチェック」活動を開始する。

同じ目線で伝えます

## フレイルチェックの実施・運営

フレイルチェックで、ご自身の状態に早く気づき、自分事として予防に向けた日常生活の改善を行い、健康寿命を延ばし、元気に暮らせる時間を伸ばすことが可能になります。



60歳代・70歳代・80歳代の元気シルバーが  
1, 200人を超える高齢者をサポートしています

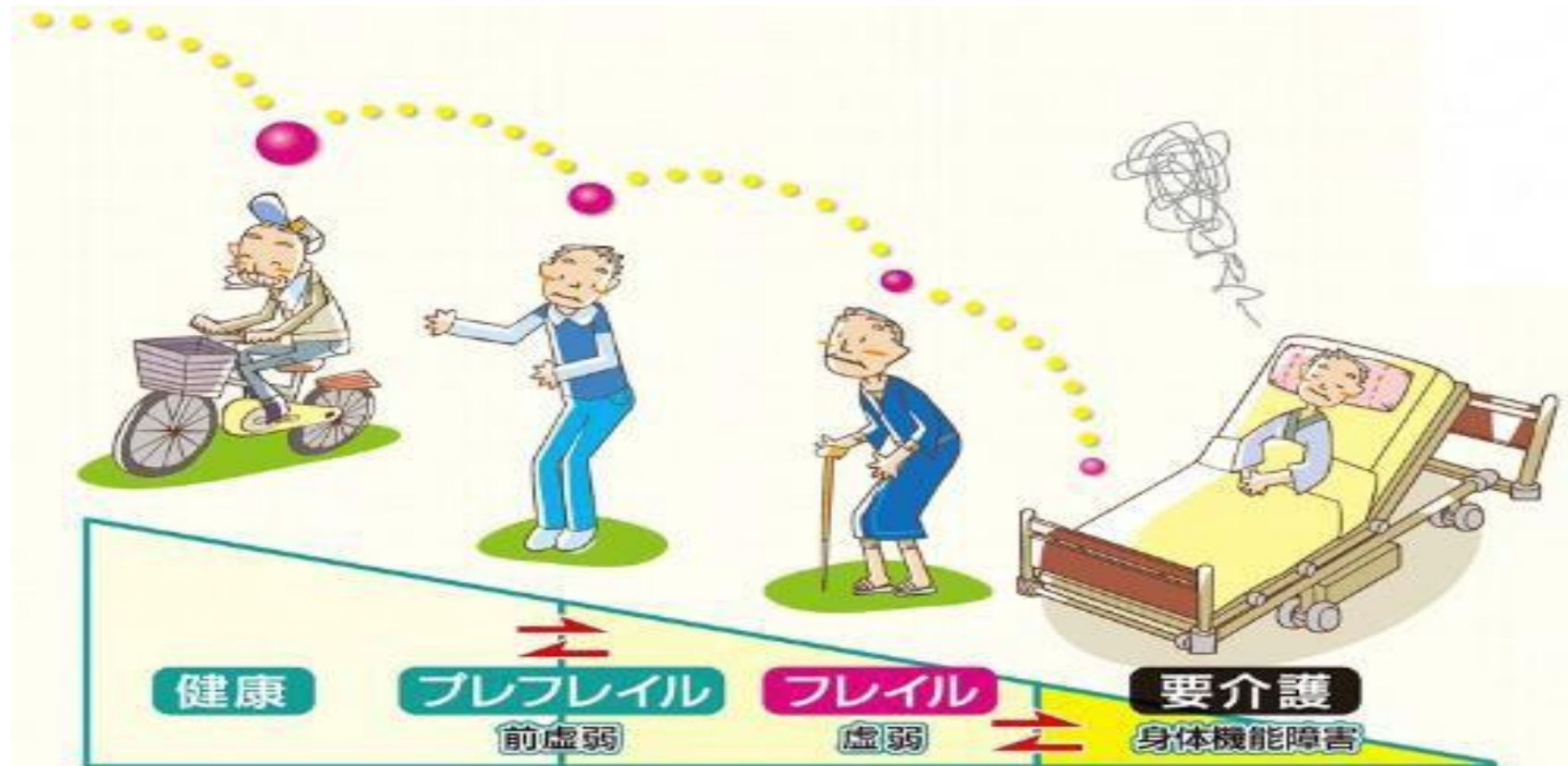


(左) 平成29年5月参加者をサポートするとサポーター  
(右) 平成29年7月フレイルについて説明中のサポーター  
(西東京市撮影)



## フレイル(虚弱)とは元気と介護の間のこと

元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、  
年を重ねて心身の活力が低下した状態です。



◎健康長寿の3つの柱 ◎社会とのつながり

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典:フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝天 氏 監修)

**健康寿命とは**、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。  
健康寿命を延ばしましょう！



## フレイルチェック

【会場: ひばりが丘UR②】 令和元年 11月 14日(木)

準備

時間

内容

13:00-14:00

打ち合わせ。トレーナーより本日の説明。  
会場設営。受付準備(各用紙のセット、名札等)。  
受付後、参加者を席に誘導。

プログラム

時間

内容

14:00~14:05

フレイル予防 西東京市の取り組み。(5分)

14:05~

配付用紙確認。導入。

(35分)

簡易チェック。

1. 指わっかテスト&イレブン・チェック
2. 噛む力

~14:40

各測定 of 簡単な説明 → グループ分け。

14:40~15:20

深掘りチェック[測定] (40分)

1. ふくらはぎ周囲長
2. 片足立ち上がりテスト
3. 手足の筋肉量
4. 握力
5. 滑舌

15:20~

深掘りチェック[質問紙]。

(20分)

1. お口の元気度
2. 人とのつながり、社会・組織参加
3. 支え合い

~15:45

データ回収。3枚。

15:45~16:15

結果説明。アンケート。参加者感想。

16:15~16:20

市からの連絡。

16:20~16:50

片づけ。振り返り。

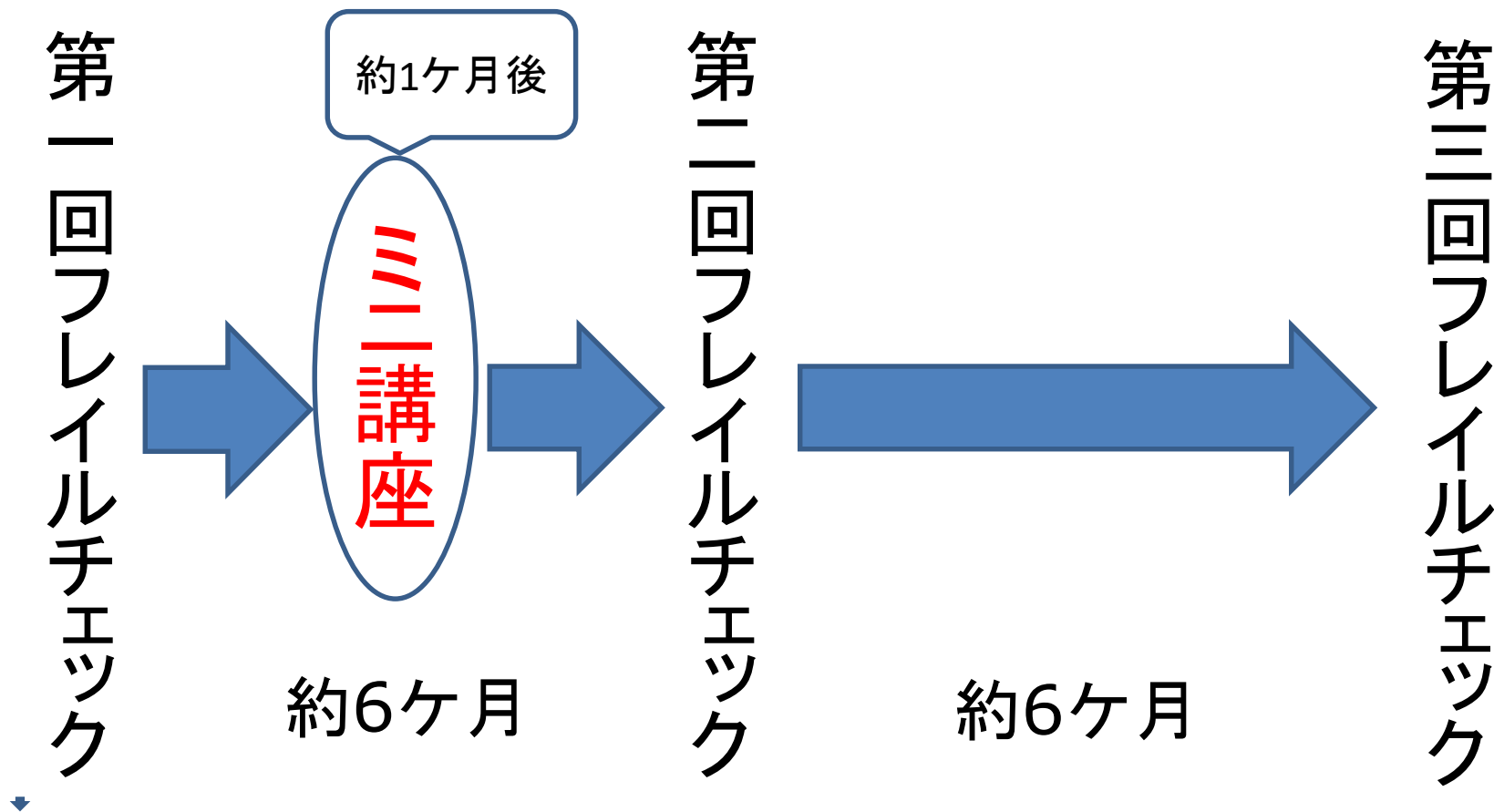
滑舌測定器



手足の筋肉量測定器



# フレイルチェックは6か月毎に行います



次に行動変容の事例を紹介します

# 事例紹介

# 初回の結果(ご夫婦)

性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性		
年齢	76	歳		
身長	170	cm		
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input checked="" type="checkbox"/> ない			
滑舌(タ)	5.8	回/秒		
滑舌(カ)	4.2	回/秒		
お口の元気度	56	点		
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない			
ふくらはぎ周囲長	36.0	cm		
握力(利き手)	28.2	kg		
総筋量	23.00	kg		
体幹筋量	20.20	kg		
手足の筋肉量	2.67	%		
人とのつながり	10	点		
組織参加	0	点		
支え合い	4	点		

## ご主人

- 運動・スポーツに興味があり、普段からウォーキングを欠かさず、同年代より歩く速度が速い。
- 体力に自信あり。
- 仲の良い友達が亡くなったり、施設入所したりして、人とのつながりが減っている。

## 奥さん

- 運動・スポーツに興味無く、本を読む、ピアノを弾くなど文化活動が好き。
- 体力に自信なし。
- 友達とよくお茶を飲みに行ったり、地域のサークルに毎日参加している。

性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input checked="" type="checkbox"/> 女性		
年齢	82	歳		
身長	152	cm		
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input checked="" type="checkbox"/> ない			
滑舌(タ)	4.6	回/秒		
滑舌(カ)	6.0	回/秒		
お口の元気度	59	点		
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない			
ふくらはぎ周囲長	31.6	cm		
握力(利き手)	18	kg		
総筋量	37.79	kg		
体幹筋量	19.09	kg		
手足の筋肉量	12.35	%		
人とのつながり	21	点		
組織参加	3	点		
支え合い	3	点		

# 事例紹介

## ご夫婦に行動変容(6か月後)

6か月後…

性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
年齢	76歳	身長 172cm
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input checked="" type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
滑舌(タ)	5.8回/秒	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
滑舌(カ)	4.2回/秒	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
お口の元気度	56点	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
片足立ち上がり	<input type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
ふくらはぎ周囲長	36.0cm	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
握力(利き手)	28.2kg	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
総筋量	43.00kg	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
体幹筋量	20.20kg	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
手足の筋肉量	22.6%	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
人とのつながり	10点	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
組織参加	0点	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
支え合い	4点	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

### ご主人の行動変容

- ・ (奥さんに隠れて) 立ち上がり・滑舌の練習をやるようになった。
- ・ やめていたテニスを再開するために地域住民が主催するテニスサークルに参加するようになった。



### その他参加者男性の事例では

- ・ 家族と外出したり、よく話すようになった。
- ・ 昔の友達と連絡を取り、旅行に行ったりするようになった。

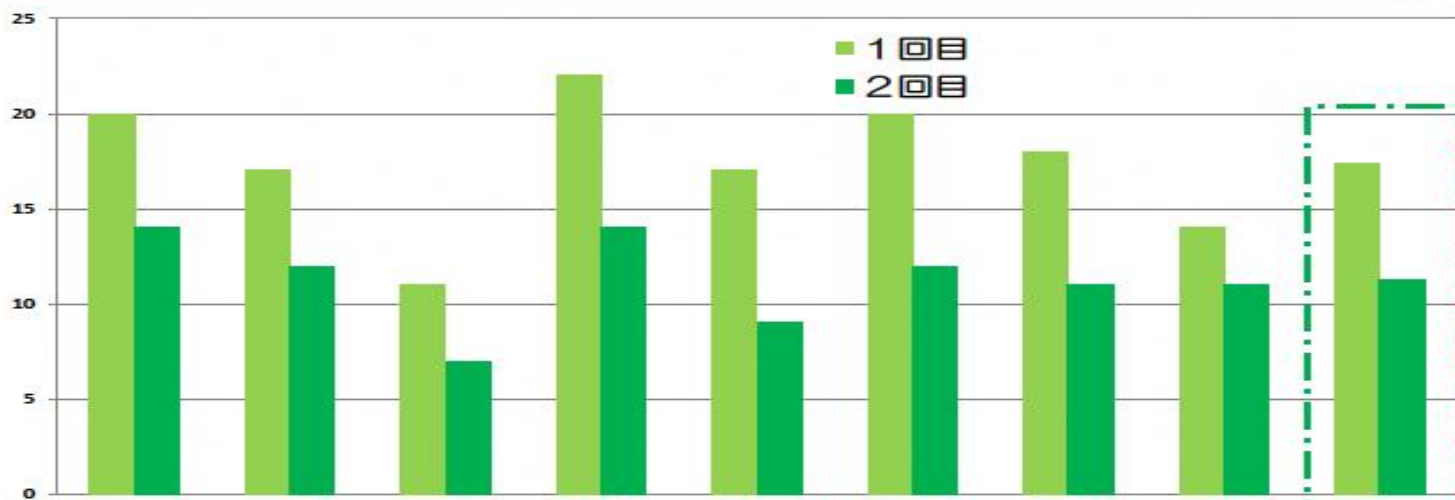
性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
年齢	87歳	身長 172cm
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
滑舌(タ)	6.0回/秒	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
滑舌(カ)	4.8回/秒	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
お口の元気度	51点	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
ふくらはぎ周囲長	35.5cm	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
握力(利き手)	27.5kg	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
総筋量	42.80kg	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
体幹筋量	21.20kg	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
手足の筋肉量	28.4%	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
人とのつながり	7点	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
組織参加	3点	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
支え合い	4点	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

半年ごとのフレイルチェックのリピート率が高い。

約6割と全国でもトップクラスです。

引き続き、フレイルチェック後に開催するミニ講座等により、フレイルチェックへの意識の継続に努めます。

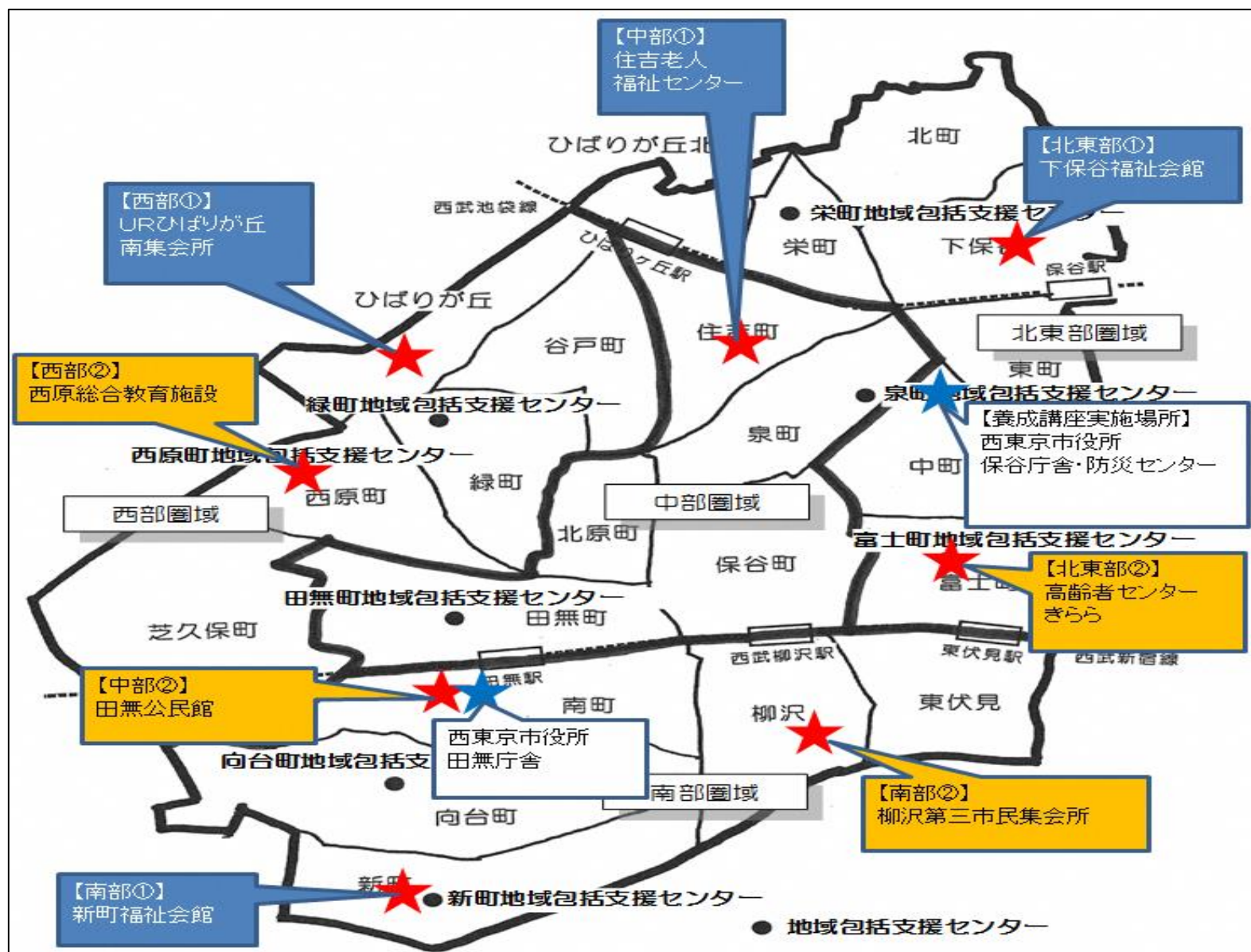
## フレイルチェックリピート率



会場	UR	住吉	新町	下保谷	西原	田無	柳沢	きらら	全体
1回目(人)	20	17	11	22	17	20	18	14	17.4
2回目(人)	14	12	7	14	9	12	11	11	11.3
リピート率	70%	71%	64%	64%	53%	60%	61%	79%	65%



# フレイルチェック実施会場 市内8カ所（福社会館等）



## ●フレイル予防出張講座

フレイルチェックを受けられるのは、各回20名前後のため現在のスケジュールどおりの場合、受講できる人数が、年間数百名程度に限られてしまいます。

そこで、フレイル予防の導入部分の啓発とフレイルチェックへの誘導を目的に、地域の団体からの要望に応じて出張講座を行っています。



谷戸地区会館での出張講座  
(平成29年5月13日西東京市撮影)

# 普及啓発のため市職員と地域包括支援センター職員向けにフレイルチェックを行いました！



# 次の一歩に向けて！フレイルサポーター のステップアップ研修会も実施



市、ふれあいセンター、シルバー人材センター  
の3者、62名参加(2019.4.9)

# 「サポミ」定例会 (サポミ=サポーターミーティング)



みんなで討議

活動を広めるために！



滑舌練習



西東京市  
フレイルチェックハンドブック



2019.5

制作：西東京市フレイルサポーター

ハンドブック制作

やってみよう！

## 指輪っかテスト

自分のふくらはぎの一番太いところを指で囲むことで、  
自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です！

- 1 膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子、台に座ります。
- 2 親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。



膝ががみ

親指はさむ側

利き足でない足の膝を90度に

軽く添える程度

一番太いところ

チラシポスター制作

## 市民・他市への普及啓発活動

### 市内イベントへの参加

市民まつり、介護の日など

### 情報発信

「OneDrive」「LINE」「HP」などインターネットの活用

### 2部会の開設

「フレイル研修チーム」:フレイルチェック実践技術のスキルアップ

「フレイルPRチーム」:フレイル予防に関する普及活動を行う

### 東京ホームタウンプロジェクト「地域団体・NPO 向けプロボノプログラム」のマーケティング調査。

西東京市ふれあいセンター協議会やシルバー人材センターなどはフレイルチェックを自主運営。町会・自治会、老人クラブ、サロンなどへフレイルサポーターを核として広めるために。

# 取り組みが注目されています



・根本厚生労働大臣視察  
(2019年1月9日)



・小池東京都知事視察  
(2019年2月4日)

## 各自治体と交流、サポータ派遣で支援も

○東京都(杉並区、江戸川区、板橋区、文京区、豊島区、国立市、東村山市など)

○他地域(山梨県笛吹市など)



# 経験を活かし活動を行います

私達は、経験豊富な「チーム西東京」です。高齢者が同じ目線で元気な高齢者を増やそうと活動を行っています。

例えば、私は1952.1.11生、68歳企業で営業職を経験、50歳から人事・労務部門に異動し、全従業員の「健康づくり」を担当（産業カウンセラー、健康管理士一般指導員を有す）。

退職後は、自分が暮らす地域で経験を活かし、フレイルサポーターや民生児童委員として活動

私達はシルバーパワーで活動を続けます。

ご静聴ありがとうございました。

