

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者健康増進事業支援室



いきいきと健康に長生きするためにフレイルを予防しましょう！

みんなで地域の フレイル予防を考える教室

みんなフレ!

実践! ワークブック



氏
名

目次

講座番号		内容
4月18日	説明会	本活動の狙い・内容・目標の共有
4月25日	オリエンテーション	自己紹介とアンケート調査
5月9日	第1講	フレイルとは？フレイルについて学ぶ
5月16日	第2講	自分自身の体と心の状態を知ろう！ (フレイルのタイプ)
5月23日	第3講	板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！ その1(CAPモデル地域コア情報診断:地域体力)
5月30日	第4講	板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！ その2(CAPモデル地域コア情報診断:人口動態)
6月6日	第5講	板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！ その3(政治と行政・保健と社会福祉)
6月13日	第6講	板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！ その4(情報・教育・レクリエーション)
6月20日	第7講	板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！ その5(物理的環境・安全と交通・経済)
6月27日	教室開放日	自主学習(これまでの学習の振り返り)
7月4日	第8講	グループでフレイルによい活動を実践してみよう！ その1
7月11日	第9講	グループでフレイルによい活動を実践してみよう！ その2
7月18日	茶話会	教室の振り返りとアンケート
7月25日	第10講	修了式 私のフレイル予防活動を話し合う

みんなで地域のフレイル予防を 考える教室 ～みんフレ！～

本教室の狙い

フレイル(虚弱)は加齢に伴う心身の虚弱化を表す言葉です。本教室の目的は、地域住民の自主的な活動によって、フレイル予防を進めていくために、健康課題を解決する地域保健プログラムを導入し、その効果を検証することです。

本教室の内容

週1回のフレイル予防プログラムの教室に全10回ご参加いただきます。プログラムでは、保健師および理学療法士とともにグループ学習を行い、フレイル予防のために必要な活動をみなさん自身で考え、実践いただくことを目指します。

本教室の目標

1. フレイルや板橋区の現状とフレイルの関係について説明できるようになります。
2. 自分自身の体や心の状態を把握できるようになります。
3. フレイルの予防のために良い活動を実践できるようになります。

第1講 フレイルとは？フレイルについて学ぶ

フレイルとは？

●フレイルの定義

フレイルとは、高齢期においてストレスが加わると生理的予備能が低下して、ストレスに対するぜい弱性が高まり、不健康を引き起こしやすい状態とされます。

●フレイルの特徴

加齢にともなって体の臓器の機能は徐々に衰えてきますが、この変化は誰にでも起こるものです。ただし、90歳になっても元気に生活を送っている人もいれば、60歳代で体力が衰え、閉じこもりになっているような人もいます。このように加齢による体の変化は個人差が大きいのが特徴です。

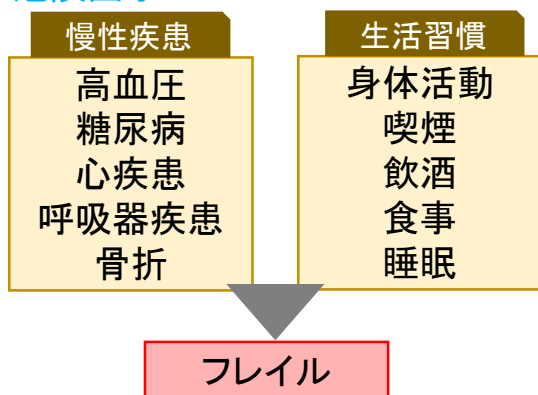
●フレイルってどのように判定されるの？

代表的な判定方法では、

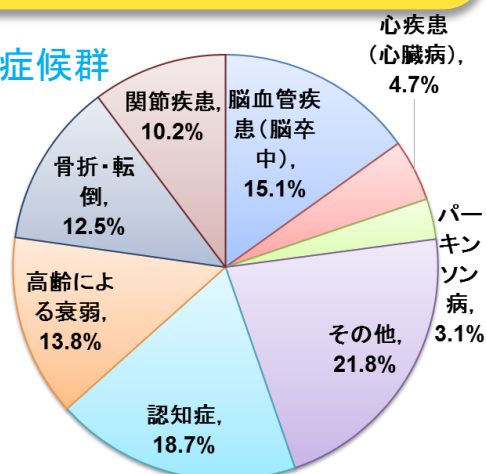
①体重減少 ②筋力低下 ③疲労感 ④歩行速度の低下 ⑤身体活動の低下のうち、3つ以上に該当するとフレイルと判定されます。

フレイルの原因を知ろう

●危険因子



●老年症候群

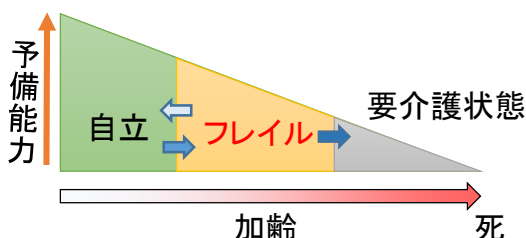


フレイルになるとどうなるの？

●フレイルになると

フレイルを有する高齢者では将来において転倒しやすくなることや、日常生活活動を送るための能力が低下し、入院や死亡する危険が高くなると報告されています。つまり、様々な健康状態へ悪影響を及ぼす可能性があるのです。

●フレイルになっても体は変わるの？



グラフのようにフレイルになったからといって悪化し続けるわけではなく、トレーニングや食事の改善などによって、フレイルから脱却することができます。そのために、早い段階でフレイルを発見し、予防することが重要なのです。



それぞれをご自身に置きかえて、
考えてみましょう！！

基本チェックリストをやってみましょう！

●基本チェックリストにチェックをつける

質問をよく読み、“はい”、“いいえ”のいずれかに丸をつけてください。迷うときは直感的に答えていただいても大丈夫です。

●点数をつけてみよう

質問ごとに“はい”、“いいえ”の配点が異なります(1点と0点)。間違えないように1点の部分だけ数えてください。

合計点数



8点以上 はい→フレイル

**4～7点 はい→フレイル
(フレイル予備群)**

フレイルについて話し合ってみましょう！

Q1. 基本チェックリストを行った感想はいかがでしたか？

Q2. フレイルはどのような状態だと感じましたか？

第1講 補足資料

「基本チェックリスト」

●基本チェックリストとは

2006年に厚生労働省より、介護予防事業に導入されたご自分で答える質問紙表です。「手段的生活活動」、「社会的な生活活動」、「運動機能」、「栄養状態」、「口腔機能」、「認知機能」、「抑うつ気分」の7領域25項目で構成されています。

No.	質問項目	(いずれかに ○印)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は1点)	1. はい	0. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

第2講 自分自身の体と心の状態を知ろう！ (フレイルのタイプ)

フレイルのタイプ

●身体的フレイル

体重が軽くなった(筋肉の減少)、力が弱くなった、疲れやすい、歩く速度が遅くなった、活動的でなくなったなどの身体的な機能が弱くなった状態をさします。

●精神・心理的フレイル

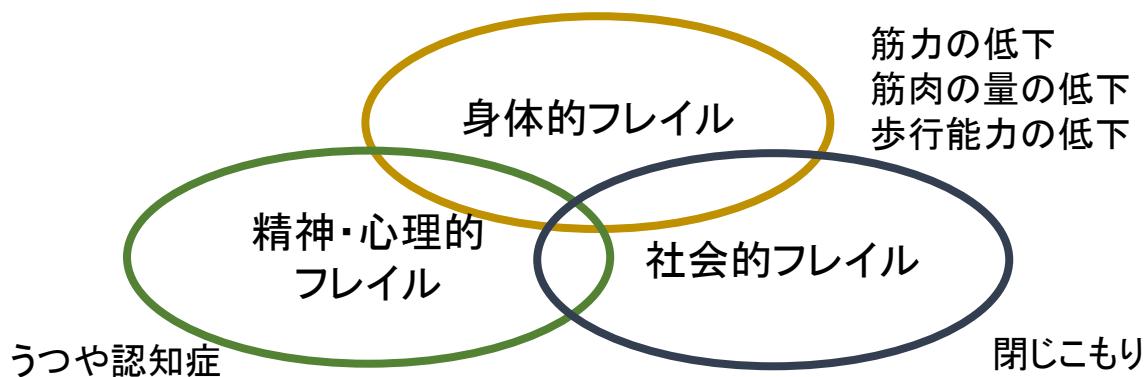
物忘れをしやすくなったなどの軽度の認知機能の低下や“気分が晴れ晴れとしない”などの老年期のうつ状態など、精神・心理的機能が弱くなった状態をさします。

●社会的フレイル

ご近所つきあいがおっくうになった、外出が嫌になったなどの、いわゆる閉じこもりや外出が困難な状態をさします。

それぞれのフレイルタイプとの関係

それぞれの「フレイル」のタイプは必ずしも独立していません。人によっては同時に起こることがあり、フレイルの状態は人によって異なります。



フレイルを見つけるには

●基本チェックリスト

25項目の質問に答え、合計点数が8点以上の場合を「フレイル」と判定します。その他、フレイルに関連する生活機能の低下を大まかに詳しく調べることができます。また、体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度の低下、身体活動の低下で**身体的フレイル**を、認知機能やうつの状況で**精神・心理的フレイル**を、閉じこもりの状況で**社会的フレイル**をそれぞれ調べることができます。



それぞれをご自身に置きかえて、
考えてみましょう！！

基本チェックリストの自己評価

		点数	判定
生活機能	質問項目 No.1～20 までの 20 項目のうち 10 項目以上に該当	点	該当・非該当
運動機能	質問項目 No. 6～10 までの 5 項目のうち 3 項目以上に該当	点	該当・非該当
栄養状態	質問項目 No. 11～12 の 2 項目のすべてに該当	点	該当・非該当
口腔機能	質問項目 No. 13～15 までの 3 項目のうち 2 項目以上に該当	点	該当・非該当
閉じこもり	質問項目 No. 16 に該当	点	該当・非該当
認知症	質問項目 No. 18～20 までの 3 項目のうちいずれか 1 項目以上に該当	点	該当・非該当
うつ	質問項目 No.21～25 までの 5 項目のうち 2 項目以上に該当	点	該当・非該当

ご自分のフレイルにはどんな特徴があるでしょう？

Q1. ご自分のフレイルのタイプはどれでしたか？

Q2. フレイル改善のために具体的に何が必要か考えてみましょう！下記の項目から選んで、そのタイプ別に考えてください。
(1. 運動 2. 栄養 3. 口腔 4. 閉じこもり 5. 認知症 6. うつ)

第3講 板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！

その1 (CAPコアモデル地域コア情報診断：地域体力)

地域でのフレイルの状況を知る

●地域別のフレイルの特徴

調査データから、地域別のフレイルの該当状況を知ることができます。地域にお住まいの方のフレイルの特徴を知ること、お住まいの地域に合ったフレイル予防活動を考えるきっかけになるかもしれません。

●フレイルの状況を知る方法

基本チェックリストや身体的フレイルを評価する項目は、みなさんが参加されたお達者健診の検査項目にも含まれています。お達者健診のデータから地域別のフレイルの状況を調べてみましょう。

身体的フレイルの評価項目

1. 体重減少＊

6か月で2～3kg以上の体重減少
またはBMI 18.5以下

2. 握力

男性：26 kg・女性：18 kg 以下

3. 疲労感

ここ2週間わけもなく疲れたような
感じがする。

4. 歩行速度

通常歩行速度：1.0 m/秒以下

5. 身体活動

① 軽い運動・体操をしていますか？

② 定期的な運動・スポーツをしていますか？

①、②いずれも「していない」

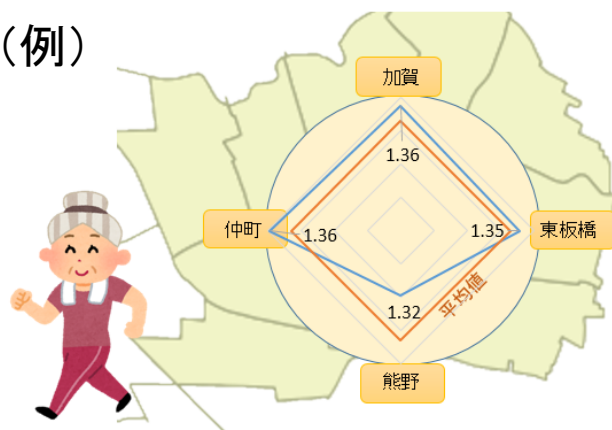
＊ BMIは体重(kg)÷身長(m)の二乗で求められます。

1～2項目：プレフレイル
3項目以上：フレイル

生活圏域別の体力のグラフの見方

板橋の歩行(平均1.35 m/秒)

(例)



●生活圏域

板橋区では「生活圏域」と呼ばれる地域区分を定め、行政サービスを提供しています。

グラフにはみなさんがお住まいの4つの生活圏域の体力の平均値(水色)と、調査地域全域の平均値(橙色)を示してあります。

データは2017年度のお達者健診の結果をもとにしたものです。



あなたの地域の特徴を把握しましょう！

圏域名：

あなたの地域の体力は？

	全域	あなたの地域	順位
年 齢	73.3 歳	歳	位
握 力	26.6 kg	kg	位
歩行速度	1.35 m/秒	m/秒	位

あなたの地域のフレイルの該当状況は？

基本チェックリスト	3.6 点	点	位
生活機能	5.3 %	%	位
運動機能	19.2 %	%	位
栄養状態	1.8 %	%	位
口腔機能	22.7 %	%	位
閉じこもり	5.2 %	%	位
認 知 症	32.2 %	%	位
う つ	27.3 %	%	位
フレイルの割合	21.0 %	%	位



グループ
ワーク

地域の特徴について話し合ってみましょう！

Q1. あなたの地域のフレイルの特徴は何でしょう？

Q2. あなたの地域に必要なフレイルへの対策は何が考えられますか？

* 話し合ったこと、気づいたことを記録するなど自由に活用してください。

第4講 板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！

その2 (CAPコアモデル地域コア情報診断：人口動態)

地域診断（わが町の特徴を知る！）

●地域の特徴（わが町の特徴）を知ることの意義

1. フレイル予防活動に取り組む必要性の根拠が明確になります。

わが町に、どのような人が生活しているのか調べていくと、住民の方々がかかえている問題や、将来おこるかもしれない問題について気づくことができます。これにより、皆さんと一緒にフレイル予防活動に取り組む必要性の根拠が明確になります。

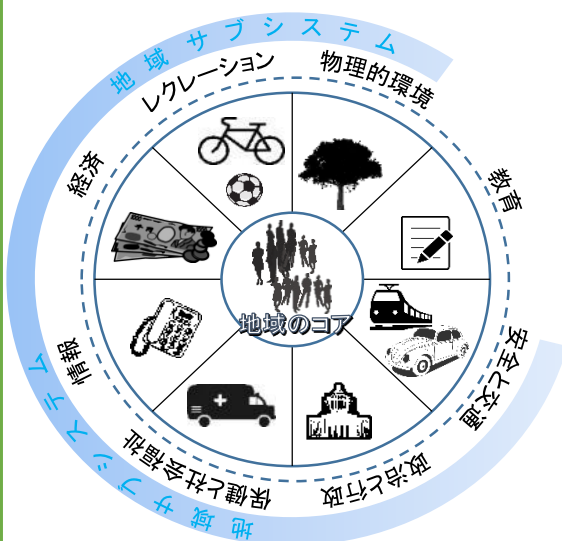
2. お住まいの地域の強み（資源）について知っておくと、フレイルの予防・改善に必要な解決方法・手段を見つけるヒントになります。

地域の強み（資源）とは、もの[利用できる施設や場所、サービスなど]、人[行政や施設のスタッフ、ボランティアさんなど]、人と人とのつながり[友人、ご近所さん、町内会、サークル活動などの交流や、互助（お互いさまの助け合い）など]のことです。これからフレイルの予防・改善のために、何を始めようか考えていくときに、お住まいの地域の強み（資源）を上手に利用すると、自分に一番あっていて、しかも、継続できそうな方法を見つけられるかもしれません。

●地域診断（わが町の特徴を知る）の方法

わが町の特徴を知るためには、地域に関する情報を広く集めていくことが必要です。系統的に情報を集める方法として、コミュニティ・アズ・パートナーモデル（CAPモデル）が参考になります。

コミュニティ・アズ・パートナーモデル（CAPモデル）



1. 地域のコア（生活している人々の特徴）

- 人口・高齢者の割合・要介護認定者数など

2. 地域のサブシステム（地域環境・資源の特徴）

- 政治と行政：フレイル予防の方針
- 保健と社会福祉：フレイル予防に関するサービス
- 教育：フレイルについて学習する場・方法
- 情報：フレイルに関する情報を得る方法
- レクリエーション：フレイル予防に資する地域活動
- 物理的環境：生活のしやすさとフレイル
- 安全と交通：移動のしやすさとフレイル
- 経済：暮らし向きとフレイル

1. 地域のコア わが町に生活している人々の特徴は？

板橋区の人口は？

H29年 総人口 ※
558,809 人

※ 出典：平成29年度版 区勢概要

板橋区の人口の内訳は？

年少人口(0～14歳) ※	61,710 人	11.0 %
生産年齢人口(14～64歳) ※	368,779 人	66.0 %
老年人口(65歳以上) ※	128,320 人	23.0 %
うち前期高齢者人口 (65～74歳)	65,568 人	11.7 %
うち後期高齢者人口 (75歳以上)	63,594 人	11.4 %

お住まいの地域[]の 高齢者の状況は？

老年人口(65歳以上)	人	%
うち前期高齢者人口 (65～74歳)	人	%
うち後期高齢者人口 (75歳以上)	人	%
要介護認定者数 (認定率 %)	人	%

H29年 地域別人口

加賀	33,072 人
熊野	29,198 人
東板橋	30,880 人

※ 出典：町丁目別世帯数、人口表
平成29年10月1日

板橋区で介護を受けている 高齢者の割合は？

年度	認定率
H27年度	%
H28年度	%
H29年度	%

板橋区では介護にどのくらいの 費用がかかっているの？

年度	総給付費
平成27年度	千円
平成28年度	千円
平成29年度	千円

あなたが毎月支払う 介護保険料(基準額)はいくら？

第7期 (H30～33年)月額	円
--------------------	---

＊出典：
板橋区介護保険
事業計画2020

2. 地域診断(わが町の特徴・地域のコア)について 話しあってみましょう！

Q1. 地域のコア(わが町に生活している人々の特徴)について調べたデータからわかったことは何でしょう？

(例: ●●が多い、少ない、●●が増えている、減っている)

Q2. Q1.の結果から、フレイル予防活動に取り組む重要性について気づいたことはありますか？

* 話し合ったこと、気づいたことを記録するなど自由に活用してください。

第4講 補足資料

■ お住まいの地域での高齢者及び要介護認定者の状況

圏域別・年齢別高齢者数及び認定者数

(単位:人)

	高齢者数			認定者数			認定率			計		
	65～ 74 歳	75～ 84 歳	85 歳 ～	65～ 74 歳	75～ 84 歳	85 歳 ～	65～ 74 歳	75～ 84 歳	85 歳 ～	高齢者	認定者	認定率
加 賀	3,379	2,034	926	166	452	588	4.9%	22.2%	63.5%	6,339	1,206	19.0%
熊 野	2,555	1,608	686	120	315	436	4.7%	19.6%	63.6%	4,849	871	18.0%
東板橋	2,243	1,562	634	125	309	395	5.6%	19.8%	62.3%	4,439	829	18.7%
仲 町	3,147	2,347	1,092	190	574	694	6.0%	24.5%	63.6%	6,586	1,458	22.1%
富士見	2,563	1,722	757	144	398	506	5.6%	23.1%	66.8%	5,042	1,048	20.8%
大谷口	3,356	2,708	1,173	170	548	692	5.1%	20.2%	59.0%	7,237	1,410	19.5%
常盤台	3,899	2,517	1,306	182	524	823	4.7%	20.8%	63.0%	7,722	1,529	19.8%
清 水	2,731	1,851	755	146	385	434	5.3%	20.8%	57.5%	5,337	965	18.1%
志村坂上	4,365	2,652	1,127	188	461	672	4.3%	17.4%	59.6%	8,144	1,321	16.2%
中 台	4,738	3,471	1,508	206	675	863	4.3%	19.4%	57.2%	9,717	1,744	17.9%
蓮 根	5,079	3,165	1,187	258	655	706	5.1%	20.7%	59.5%	9,431	1,619	17.2%
舟 渡	849	519	231	54	119	150	6.4%	22.9%	64.9%	1,599	323	20.2%
前 野	3,475	2,341	1,038	164	531	652	4.7%	22.7%	62.8%	6,854	1,347	19.7%
桜 川	2,014	1,378	668	98	283	418	4.9%	20.5%	62.6%	4,060	799	19.7%
下赤塚	3,613	2,483	1,126	180	519	705	5.0%	20.9%	62.6%	7,222	1,404	19.4%
成 増	4,181	3,064	1,208	227	643	715	5.4%	21.0%	59.2%	8,453	1,585	18.8%
徳 丸	3,757	2,681	1,134	168	547	671	4.5%	20.4%	59.2%	7,572	1,386	18.3%
高島平	9,071	6,789	1,893	414	1,266	1,115	4.6%	18.6%	58.9%	17,753	2,795	15.7%
合 計	65,015	44,892	18,449	3,200	9,204	11,235	4.9%	20.5%	60.9%	128,356	23,639	18.4%

※ 高齢者数は、平成 29 年 10 月 1 日現在（外国人を除く）

※ 高齢者数は、第 4 章 1（1）の高齢者人口とは、抽出元のシステムが異なるため、数値が異なる。

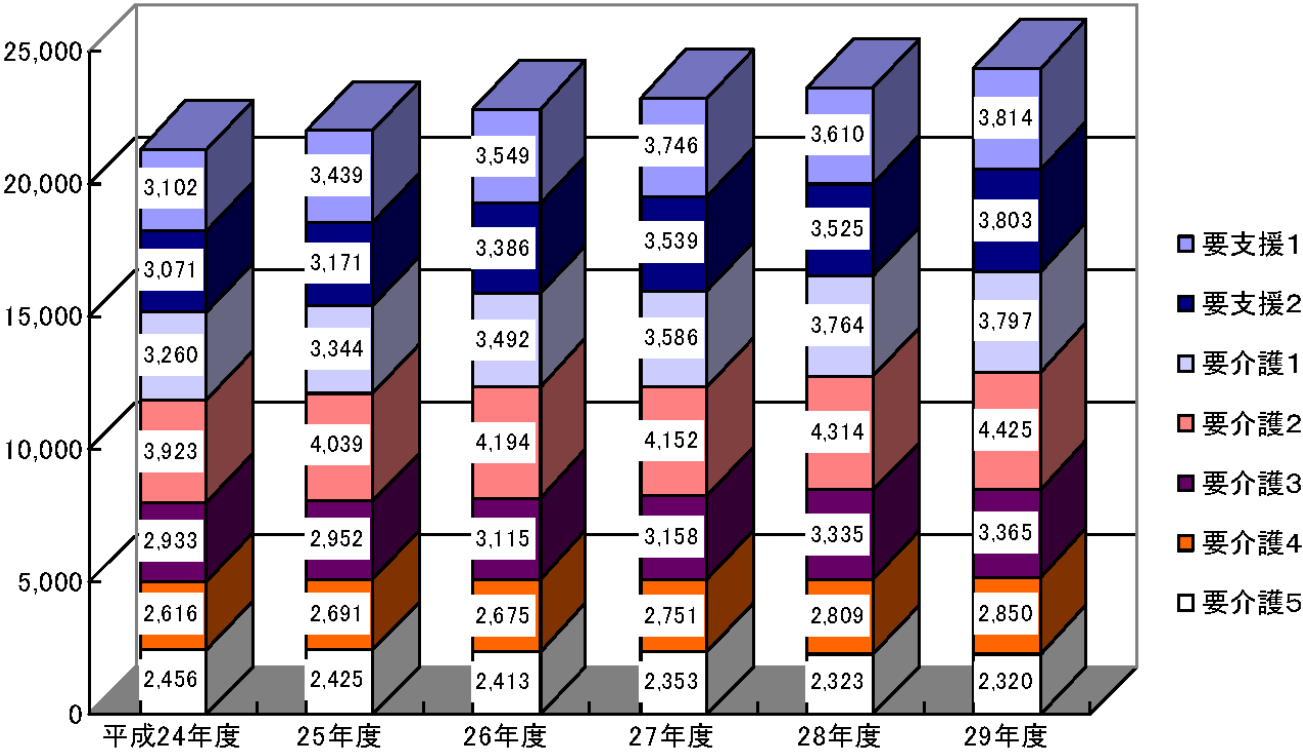
※ 認定者数は、平成 29 年 10 月 1 日現在（第 2 号被保険者・住所地特例・外国人を除く）

■ 板橋区における要介護認定者の推移

年 度	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9
要支援 1	3,102	3,439	3,549	3,746	3,610	3,814
要支援 2	3,071	3,171	3,386	3,539	3,525	3,803
要介護 1	3,260	3,344	3,492	3,586	3,764	3,797
要介護 2	3,923	4,039	4,194	4,152	4,314	4,425
要介護 3	2,933	2,952	3,115	3,158	3,335	3,365
要介護 4	2,616	2,691	2,675	2,751	2,809	2,850
要介護 5	2,456	2,425	2,413	2,353	2,323	2,320
合 計	21,361	22,061	22,824	23,285	23,680	24,374
認 定 率	17.9%	17.9%	18.0%	18.0%	18.1%	18.5%

※平成 24 年度から 28 年度は年度末現在、平成 29 年度は 9 月末現在（各年度とも第 2 号被保険者数を含む）

※認定率：認定者数（第 1 号被保険者のみ）÷ 高齢者数（65 歳以上人口）



■ 板橋区における介護保険事業費の執行状況

① 歳 入

(単位：千円)

年 度	27	28	29	合 計
保険料	7,987,136	8,203,109	8,195,019	24,385,264
介護給付費準備基金繰入金	394,155	337,196	739,861	1,471,212
支払基金交付金	9,364,088	9,688,792	11,018,199	30,071,079
国庫支出金	7,765,975	8,153,863	9,227,117	25,146,955
都支出金	4,970,183	5,222,430	5,795,141	15,987,754
一般会計繰入金	4,513,864	4,828,082	5,149,934	14,491,880
諸収入・財産収入	28,065	20,573	8,729	57,367
繰越金	417,335	411,086	20,000	848,421
合計	35,440,801	36,865,131	40,154,000	112,459,932

※平成 27・28 年度は決算額、平成 29 年度は予算額

② 歳 出

(単位：千円)

年 度	27	28	29	合 計
総給付費 (A)	31,467,636	31,104,920	35,363,928	97,936,484
介護サービス給付費	29,457,838	30,239,464	34,334,181	94,031,483
介護予防サービス給付費	2,009,798	865,456	1,029,747	3,905,001
特定入所者介護サービス費等 給付額(B)	987,350	958,299	1,088,037	3,033,686
高額介護サービス費等給付額(C)	861,879	981,230	1,169,751	3,012,860
審査支払手数料(D)	37,240	34,473	42,900	114,613
標準給付費 (A+B+C+D)	33,354,105	33,078,922	37,664,616	104,097,643
地域支援事業費 (E)	754,512	2,058,799	2,428,063	5,241,374
27 年度：介護予防事業費				
28 年度～：介護予防・日常 生活支援総合事業費	136,311	1,405,399	1,689,740	3,231,450
包括的支援事業費・任意事業	618,201	653,400	738,323	2,009,924
諸支出金 (F)	921,098	714,380	61,321	1,696,799
合 計 (A+B+C+D+E+F)	35,029,715	35,852,101	40,154,000	111,035,816

※平成 27・28 年度は決算額、平成 29 年度は予算額

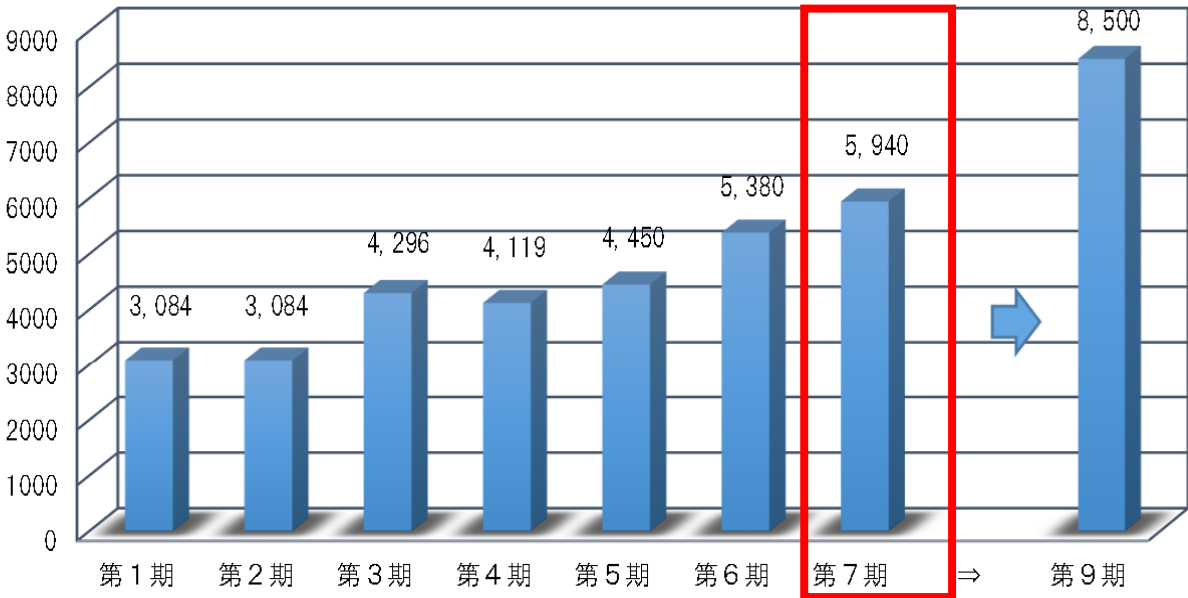
■ 板橋区における介護保険料基準額の推移

2025 年介護保険料基準額の推計

	2025 年
介護保険料基準額	8,500 円程度

※介護給付費準備基金を投入しない場合の基準額になります。

【参考】第 1 期から第 7 期及び第 9 期の介護保険料基準額



第5講 板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！

その3 (政治と行政・保健と社会福祉)

板橋区のフレイル予防の方針を知ろう

●介護保険事業計画2020

第4講で学習した「地域の特徴」は、区が作成している介護保険事業計画「板橋区介護保険事業計画2020」に掲載されています。

計画は板橋区のホームページ

(http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/088/088813.html)に公開され、パブリックコメント(区民の意見募集)の実施結果も掲載されています。

介護保険事業計画は、区のフレイル予防の方針を知る上で参考になるものです。



フレイル予防に関わるサービス

●おとしより相談センター(いたばし健康長寿100歳！パンフレット19ページ)

「おとしより相談センター」は地域包括支援センターの愛称で、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどの専門職がフレイル予防や高齢者の暮らしに関して総合的にサポートする機関です。

具体的には、以下のサービスを提供しています。

1. なんでも相談(総合相談・支援)

ひとり暮らしなので何かあったらどうしよう、高齢になる親が心配

2. 高齢者の皆さんの権利を守ります(権利擁護)

将来のお金の管理が心配、近所でお世話を必要とする方がいる

3. 暮らしやすい地域づくり(包括的・継続的ケアマネジメント)

介護における効果的なリハビリの活用方法を知りたい、認知症に関する知識を地域で学びたい

4. 健康づくりのお手伝い(介護予防ケアマネジメント; 要支援対象)

ちょっとしたところでもつまずきやすくなった、まだ介護は必要ないけど、健康に自信がない

●介護予防・日常生活支援総合事業(いたばし健康長寿100歳！パンフレット4～14ページ)

区ではフレイル予防のために「指定事業者のサービス」、「短期集中型通所サービス(元気力向上教室)」、「住民主体の通所型サービス事業」、「一般介護予防事業」といった、ひとりひとりの状態や必要性に応じたさまざまなサービスを介護予防・日常生活支援総合事業として提供しています。

熊野地区

中丸いこいの家



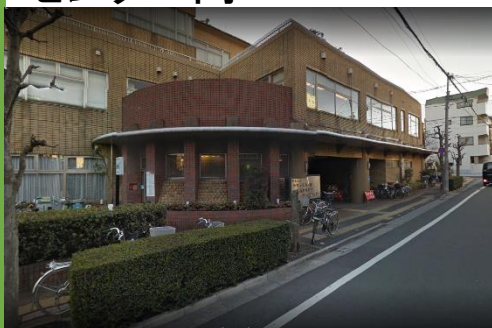
加賀地区

老人保健施設
シルバーピア加賀内



仲町地区

仲町ふれあい
センター内



東板橋地区

特別養護老人ホーム
加賀さくらの杜



Q1. お住まいの地域のおとしより相談センターの場所に印をつけてみましょう。

知っていた

はい ・ いいえ

利用したこと

ある ・ ない

Q2. いたばし健康長寿100歳！パンフレットを見ながら、知っているもの、
利用したことがあるものをチェックしてみよう。

知っているサービス ☒

利用したことがあるサービス ☐

☐ 指定事業者によるサービス事業

☐ 65歳からの元気力測定会

短期集中型サービス(元気力向上教室)

☐ 運動・食事・お口複合コース

☐ 運動コース

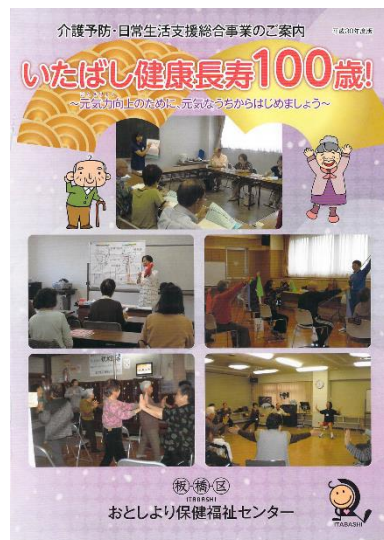
☐ お口の健康コース

☐ 会食サロン

☐ 脳も体も！いきいきコース

☐ 食事とお口の元気力アップコース

☐ あたまとからだの元気教室



一般介護予防や健康づくり教室

☐ シニアの筋力アップコース

☐ 銭湯で介護予防体操

☐ 仲間と続けて元気力向上コース

☐ 高齢者の栄養講座

☐ 脳力アップ教室

☐ はすのみ教室

☐ 住民主体の通所型サービス

☐ 続けるつながるトレーニング

☐ 介護予防講座

☐ 口腔ケア講習会

☐ お口の体操教室

Q3. これらのサービスをどのように活用すれば、フレイル予防に役立つ
でしょう？

第6講 板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！

その4 (情報・教育・レクリエーション)

フレイル予防に情報・教育を活用しよう

●フレイル予防に活用できる情報

第5講は、板橋区が提供しているフレイル予防のサービスを「いたばし健康長寿100歳！」パンフレットを使って学習しました。板橋区には、フレイルの状態に応じた、さまざまな教室や活動があることを知りました。お住まいの地域には、他にもフレイル予防に活用できるものがたくさんあると考えられます。フレイル予防に活用できる情報にはどのようなものがあるでしょうか。皆さんが調べてきたことを紹介し合うことで、フレイル予防の知識が増え、自分に合ったフレイル予防活動を見つけるのに役に立ちます。

●フレイル予防のための教育

フレイル予防のための教育の機会も活用できます。区が実施する「一般介護予防事業」や「健康づくりの教室」、「介護予防サポーター養成講座」、「認知症サポーター養成講座」などがあります。

東京都健康長寿医療センターが定期的開催している「老年学・老年医学公開講座」のような、区民を対象とした講演会の中にも、フレイル予防の知識や具体的な方法を知る上で役立つものがあります。

第150回老年学・老年医学公開講座

ストップ! その生活習慣は本当に大丈夫?

13時15分から16時まで
(前編12時15分開始)

会場 練馬文化センター
〒177-8585 練馬区栄町1-1-1
TEL 03-3964-1141

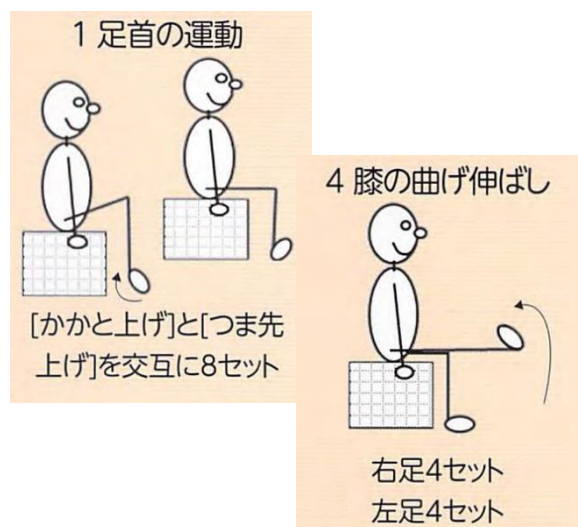
1 高齢者と生活習慣病 丸山 博昭
2 「がんにならないために」 多田 雅彦
3 「健康長寿を楽しむ生活習慣」 北村 明彦
4 東京都健康長寿医療センター 啓蒙室

後援 東京都健康長寿医療センター 啓蒙室
協賛 板橋区健康増進課

フレイル予防のためのレクリエーション活動

「いたばし健康長寿100歳！」パンフレットに掲載されている「地域での活動」の中には、「住民主体の通所型サービス」、「地域支え合いグループ」など、フレイル予防につながるレクリエーション活動を行っているものもあります。

また、地域にお住まいの方の運営で運動を行う「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」や、板橋区オリジナルの介護予防体操「元気おとせん！体操」も、気軽に参加できるフレイル予防活動です。





調べてきたフレイル予防に活用できる情報を紹介しましょう！！

**お勧めの情報を他のグループの皆さんに向けて
発表してください！**

Q1. その情報はどこで入手しましたか？どのような点がフレイル
予防に活用できると思いましたか？

Q2. すぐに実践できるものを体験してみましょう。

Q3. お勧めの情報を選んで、良いところをまとめてみましょう。

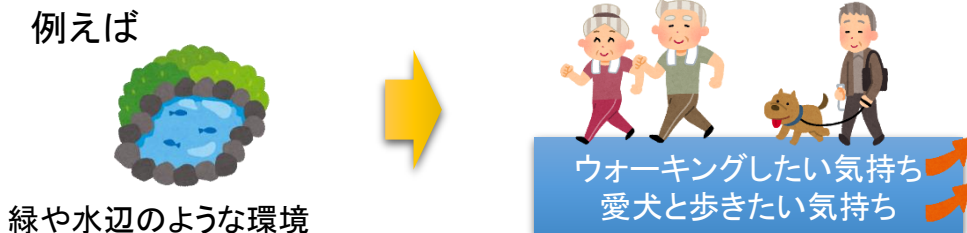
第7講 板橋区の現状とフレイルの関係を学ぼう！

その5 (物理的環境・安全と交通・経済)

フレイル予防を促進する環境

●フレイル予防と環境

足腰が弱くなると外出がおっくうになりがちです。家の周りに階段や坂があるとなおさらです。一方、空気の状態や住宅、緑地、お店の数など、生活のしやすさがよいと活動性の維持につながりやすいです。



●安全で歩きやすい環境(ウォーカビリティが高い環境)

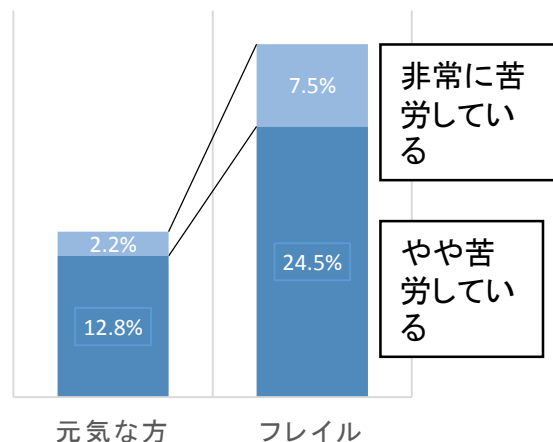
都市部の大きな交差点は高齢者にとって生活しにくい環境の一つです。自然に町へ出て行くためにはウォーカビリティが大切であるといわれます。

ウォーカビリティの高さは人口密度(歩ける範囲で人付き合いができる)、歩行者に優しいデザイン(階段や坂道が少ない)、土地利用の多様性(歩ける範囲に多数の目的地がある)が関係します。

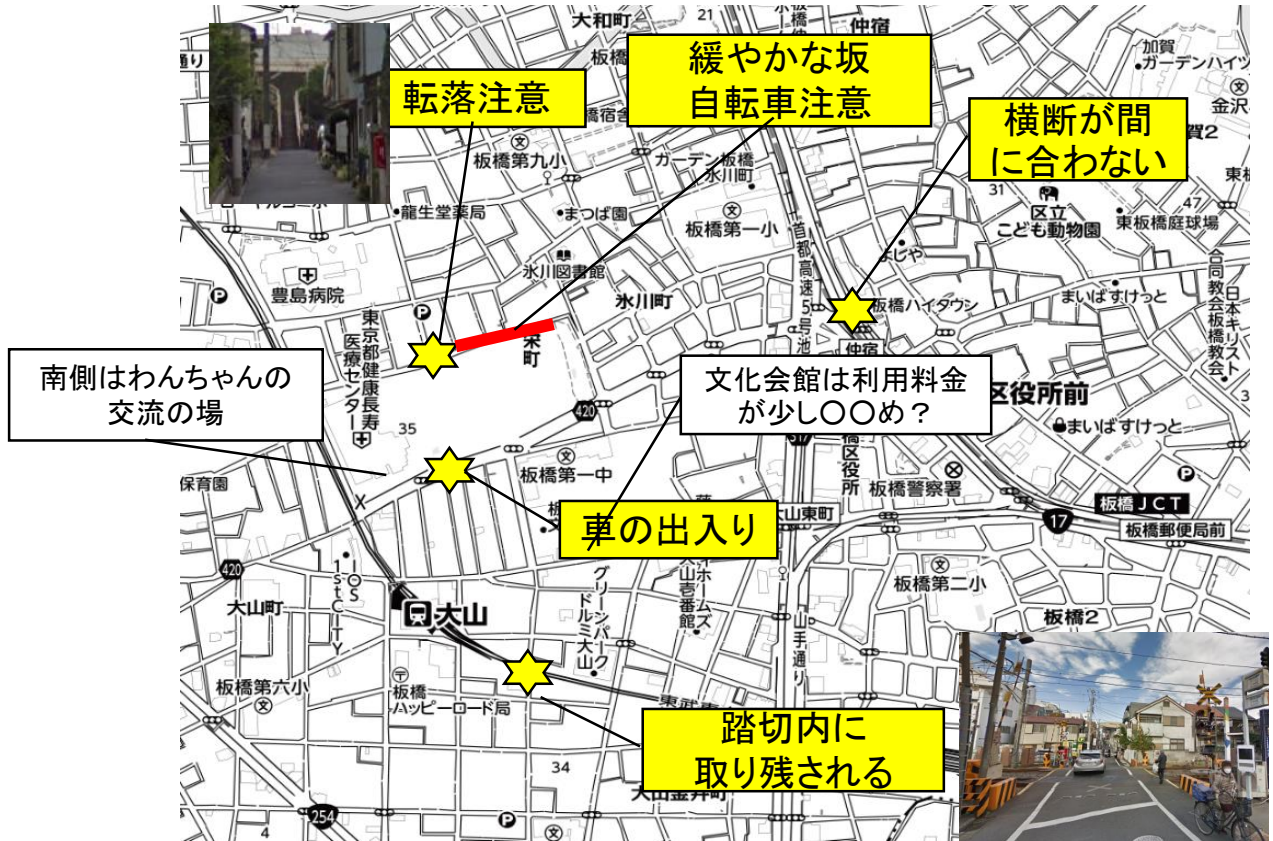
暮らし向きとフレイル予防

●暮らし向きとフレイルの関係

地域にお住まいの高齢者を対象に、暮らし向きを、「非常にゆとりがある」、「ややゆとりがある」、「どちらとも言えない」、「やや苦労している」、「非常に苦労している」の5段階で尋ねたところ、フレイルに該当した方では、「苦労している」と回答した方が元気な方と比べて多い結果でした。地域でフレイル予防を行ううえでは、このような経済状況を考慮する必要があるかもしれません。



Q1. グループごとに配布した白地図にご自身の生活圏を中心に、フレイル予防活動の助けや妨げとなる特徴を付箋に書いて貼りましょう。



Q2. “歩きやすさ”＝ウォーカビリティの要素について、お住まいの地域の特徴を考えてみましょう。

ウォーカビリティの要素	あなたの地域の特徴
人口密度(歩ける範囲で人付き合いができる)	
歩行者に優しいデザイン(階段や坂道が少ない)	
土地利用の多様性(生活圏が歩ける範囲にある)	

学習期を
振り返って

フレイル予防に関連して実行したことを
教えてください！ お名前

この3ヵ月間を振り返って

1. フレイル予防に活用できる資源を発掘するために
地域を実際に見た回数

 回

2. フレイル予防に関する講演会などに参加した回数

 回

3. 周りの人にフレイル予防について伝えた回数

 回

4. フレイルに良い行動を行った回数

 回

5. 広報誌を作るなど活動の振り返りを行った回数

 回

6. フレイル活動の組織の運営に参加した回数

 回

7. その他実行したことがあったら教えてください。

第8講 グループでフレイルにいい活動を実践してみよう！ その1

実践してみよう～フレイル予防活動～

●ご当地体操とは

最近では地域で作られたご当地体操で介護予防を行う活動が盛んです。ご当地体操の多くは足腰が少し弱った高齢者でも手軽にでき、その地域の特色が分かる歌や合いの手を使って、楽しくできるものです。

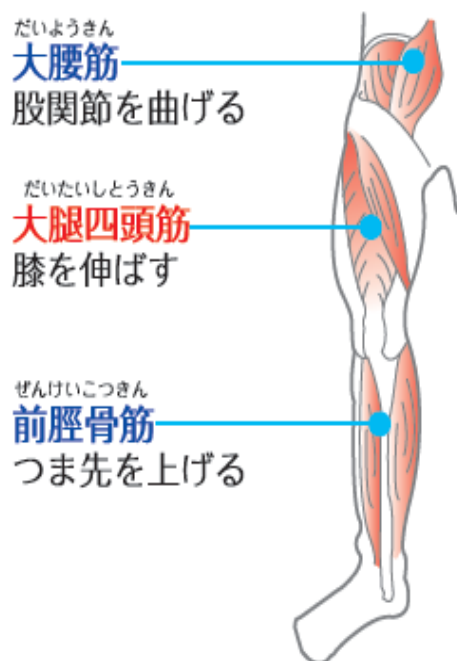
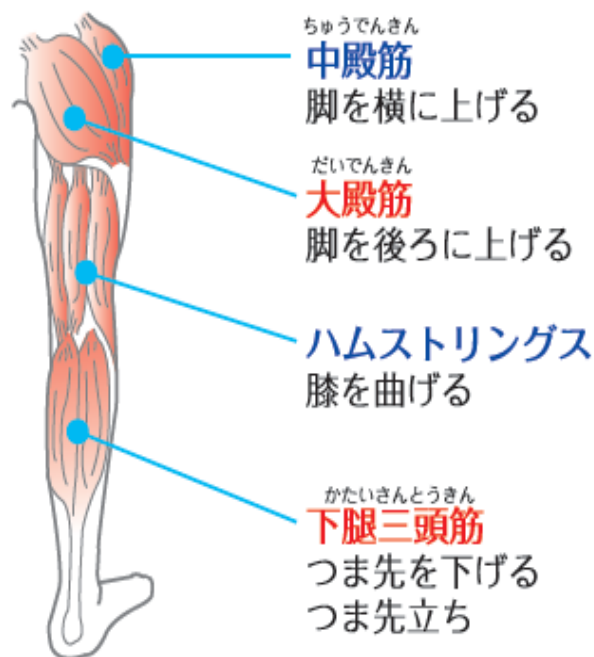


●効果的に体操を行うには 過負荷の原則

筋肉を鍛えるには、**過負荷の原則**というのが重要です。筋肉を鍛えるためには日常生活で使う筋肉のレベルより、**やや高いレベルの運動**をする必要があるのです。これは、体力が低い人でも、高い人でも一緒に、段階的にレベルを高くしていくと良いのです。

鍛えたい抗重力筋

重力に逆らって「立つ・歩く・座る」といった動作時にはたらく筋肉を**抗重力筋**と呼びます。筋力トレーニングはこの抗重力筋をターゲットに鍛えると効果的です。



* 赤字が脚の代表的な抗重力筋です

体操を行うときの注意点！

- ① ゆったりした気持ちで行う
- ② 呼吸を止めない（息をこらえて力むと血圧が上がります）
- ③ ゆっくり行う
- ④ 動かしている筋肉を意識する
- ⑤ 筋肉や関節に違和感があるときは無理をしない



紹介された活動内容について、どんな効果があるかなどについて考えてみましょう。

評価点	あなたの感じたこと
どの部分が動かされましたか？	
具体的にどこに効きそうですか？	
もっとよい運動にするにはどうしたらよいでしょうか？	
どうしたら続けられるものになりそうですか？	

第9講 グループでフレイルにいい活動を実践してみよう！ その2

フレイル予防のための栄養改善

●フレイルと栄養素

高齢になると自然と食が細くなるものです。同時に体を維持するための栄養素が不足しがちです。このように食事量が減少したり必要な栄養が不足したりしている状態を低栄養といいます。体を作る栄養としてはなんといってもタンパク質が重要です。そのほかビタミンD、ビタミンE、ビタミンC、葉酸の摂取が重要です。

●食品摂取の多様性

主食を控えめにおかずを中心とした食事をする、エネルギー摂取量は同じでも、たんぱく質摂取量が増え、ビタミン、ミネラル、食物繊維量など種々の栄養素がとれます。このような食事形態を食品摂取の多様性といいます。食品摂取の多様性が低下すると筋肉や筋力が減少します。

●ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

① 肉	点	⑥ 緑黄色野菜	点
② 魚介類	点	⑦ 海藻類	点
③ 卵	点	⑧ いも	点
④ 大豆・大豆製品	点	⑨ 果物	点
⑤ 牛乳・乳製品	点	⑩ 油を使った料理	点
あなたの点数は ▶ 点			

●採点結果を見てみましょう。あなたの信号は何色になりましたか。

1～3点 要注意!



4～8点 あと一息



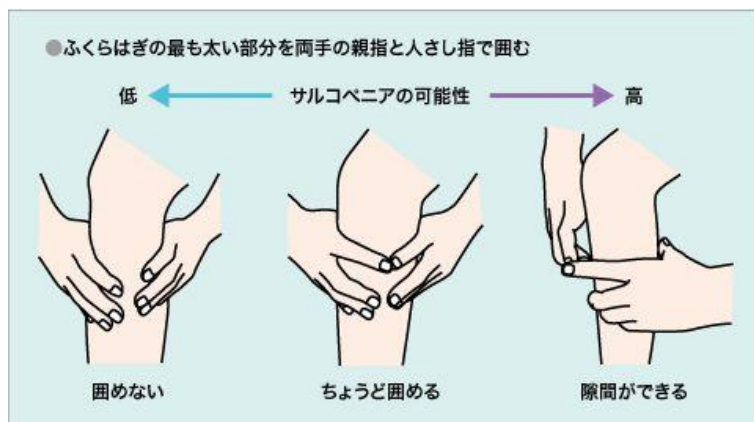
9～10点 すばらしい!



栄養のチェックの例

●指輪っかテスト

ふくらはぎの太さが細い方はサルコペニア(進行性かつ全身性の筋量および筋力の低下)の可能性があります。簡便に見る方法として指輪っかテストがあります。図のようにふくらはぎを両手の輪っかで囲ったときにつかめる場合はサルコペニアの可能性があります。



活動を体験した感想を共有して下さい

Q1. ご自宅から持ってきたフレイル予防活動は何でしょうか？グループ内で共有してみましょう。

Q2. どこに効くのか、何に効果があるのか、実施する上で注意することは何か、ご自身が感じたことをみなさんに伝えてみましょう。そして、グループの中で、おすすめの活動を1つ発表して下さい。

第10講

私のフレイル予防活動を話し合う

オーラルフレイルの予防

●オーラルフレイル

加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してきます。例えば虫歯や歯周病による歯の喪失や筋肉の衰えは咬む力を低下させ、のどの動き(嚥下)の低下はむせにつながります。十分な歯磨きができずに口の清潔が悪くなると細菌発生が助長され、これらが気管にはいることで風邪の症状や肺炎を引き起こすことがあります。

●予防するには

口腔機能のチェックは歯科医院でも行ってくれますので、かかりつけ歯科医師に相談してみてください。また口腔機能を高める体操もあります。

口の周囲の体操



口を大きく「あー」と開く
口を「いー」としっかり伸ばす
口を「うー」としっかりすぼめる

舌の体操



舌を右・左に動かす
舌を前・後に動かす
舌を上・下に動かす

頬の体操



右頬を膨らます
左頬を膨らます
両頬をすぼめる

肩と首の体操



肩をあげる
肩をさげる
肩をまわす
首を右・左に傾ける
顔を右・左に向ける

認知機能低下の予防

●軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害とは、認知症と正常との中間に当たる状態です。認知症の診断基準は満たさず、本人や家族から認知機能の低下の訴えがあるものの日常生活機能に大きな問題はないといった状態を指します。

●予防するには

「エピソード記憶」や「注意分割力」、「計画力(思考力)」を鍛えるとよいでしょう。その他、有酸素運動も認知症予防に効果があるとされています。



エピソード記憶

1日前の日記を書く



注意分割力

人と話す



計画力(思考力)

旅行の計画を立てる



散歩やウォーキングによる有酸素運動

体操の効果を確認してみましょう！

それぞれ持ち寄った活動を試してみましょう。その感想を言葉に出して言ってみましょう。

活動の名前

からだのこと

きもちのこと



みんなで調べたことを確認してみましょう

- ☒ 振り返ったらチェックしましょう。
- ☐ わが町に生活している人々の特徴は？⇒第4講
- ☐ フレイル予防に役立つサービスは？⇒第5講
- ☐ フレイル予防に活用できる情報はどこにある？⇒第6講
- ☐ フレイルに関係する生活環境は？⇒第7講
- ☐ あなたが選んだフレイル予防活動は⇒第8、9講

最後に、ここまで頑張った
仲間と自分を讃えましょう！

本プログラムは「Community as Partner
モデルによるFrail予防効果の検証」研
究の一環として実施されております。

このワークブックは一度回収させてい
ただきます。データとして活用させてい
ただくために、コピーしたあとに速やか
に返却いたします。



禁／転載・複製

●お問い合わせ

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）
高齢者健康増進事業支援室

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2 TEL:03-3964-3241 FAX:03-3964-1844