

フレイル予防事業実施状況



西東京市

～平成28年の協定締結から
令和2年度までの取り組み状況～



フレイル予防



西東京市

西東京市フレイル予防事業マーク

フレイルチェック
元気に暮らせ

手足の
筋肉量



4.2 kg

4.2 kg
4.2 kg
4.2 kg

1. フレイルチェックの現状

フレイル予防事業開始まで

平成28年 5月～

予防関係の事業について庁内検討チームを結成。そこで出た課題として「男性高齢者など地域の集まり等にこれまで参加していない方向けの事業ができないか」

平成28年 8月

有志の勉強会に参加し、千葉県柏市のフレイルチェックを見学。その後フレイル予防事業実施について飯島教授と合意し、検討開始

平成28年12月

飯島教授が所属する東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結

平成29年 1月

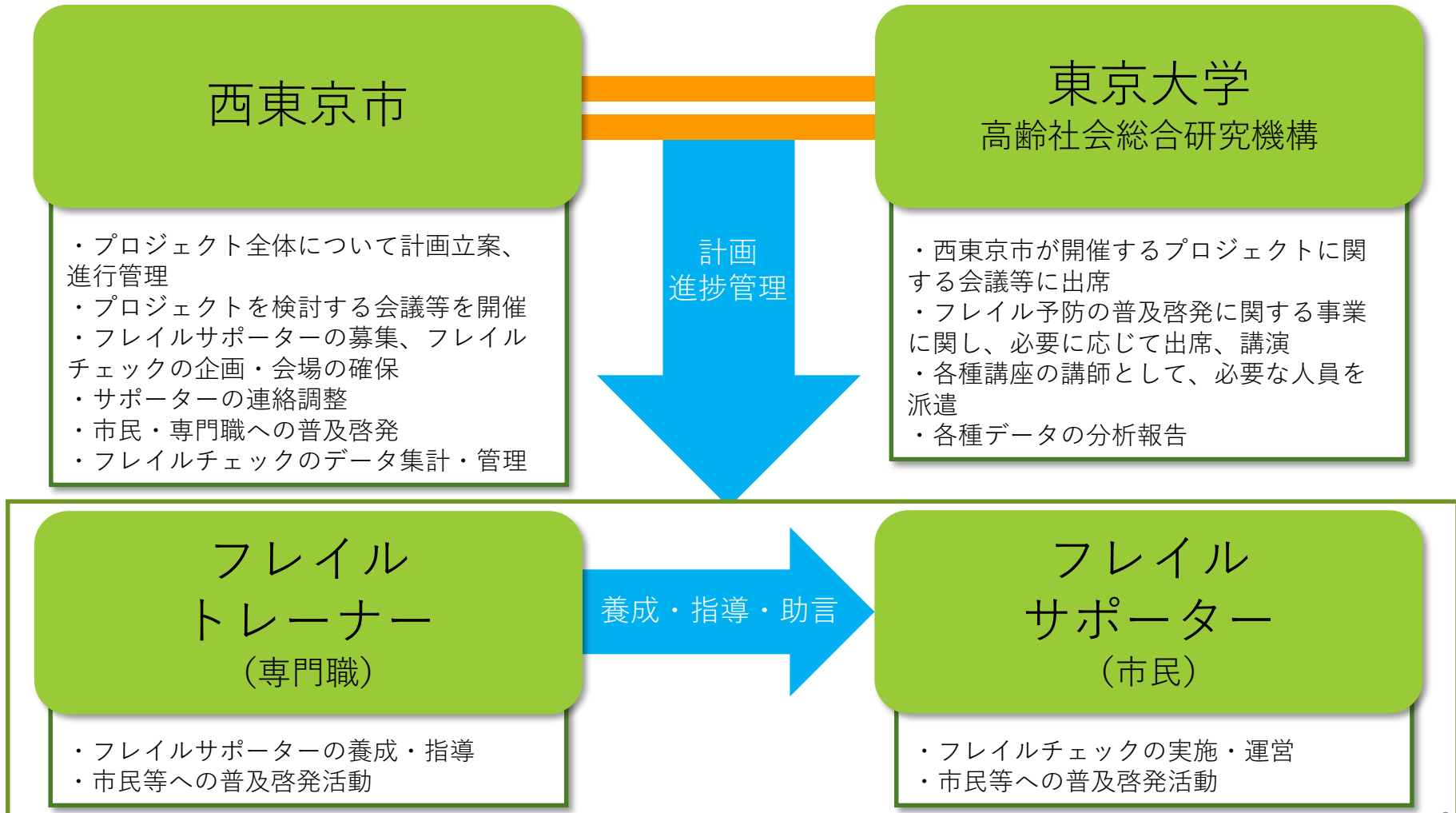
飯島教授を招いてフレイル予防の市民講演会を開催

平成29年 4月

第1期フレイルサポーター養成研修を開催

フレイル予防プロジェクト関係図

▶ 西東京市とIOGが連携し、フレイルサポーターおよびフレイルトレーナーを養成



フレイルチェックの2つの狙い

- ▶フレイルチェックは本人の気づきを促し、繰り返し受講することで予防意識を継続できる。
- ▶講義や測定を養成された元気シニアが行うことで、高齢者の活躍の場や生きがいになる。

住民自身の早めの気づき・自分事化
⇒三位一体への行動変容へ



自分で変化を
自覚できる！



元気シニアの活躍の場（役割）
⇒生きがいを持った担い手側に



自分の
生きがいになる！

自分事化のためのフレイルチェック

▶受講者自身が基準より上であれば青シール、基準より下であれば赤シールを貼ることで一目で分かり、本人の気づきを促す。

指輪っかテスト



どこでも簡単にできる！

イレブンチェック (簡易)

フレイルチェック (詳細チェック)

フレイルチェック (簡易チェック)

～すばやく、てがに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

指輪っかテスト
指輪っかてふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまる に同じ色のシールを貼って下さい。

指輪っか ちょうど 隙間ができる

右のアンケートに答えてみてください。
皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。
回答したら裏面を読んで参考にしてみてくださいね！

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気を付けてください。
※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みかれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	5. 1日30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
社会性	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

握り力	握り力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
握り力	握り力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
握り力	握り力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
握り力	握り力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
握り力	握り力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

自分でシールを張ることで弱点を自覚し自分事になる！

フレイルサポーター養成数

- ▶市の直営サポーター66人、自主化サポーター53人を養成
- ▶上は80代後半から下は60代までのサポーターが活動中

期	募集方法	養成人数	男性	女性	養成研修実施者
第1期 (平成29年4月)	関係者からの推薦	14人	8人	6人	東京大学 高齢社会総合研究機構
第2期 (平成29年9月)	平成29年1月に実施した フレイル予防講演会の参加者	11人	5人	6人	西東京市 フレイルトレーナー
第3期 (平成30年4月)	市のホームページ・広報	19人	4人	15人	西東京市 フレイルトレーナー
第4期 (平成30年9月)	市のホームページ・広報 (3期の追加募集分)	10人	3人	7人	西東京市 フレイルトレーナー
第5期 (令和元年8月)	市のホームページ・広報 関係者からの推薦	12人	2人	10人	西東京市 フレイルトレーナー
市サポーター養成数合計		66人	22人	44人	
住民型自主化団体 (平成30年3月)	西東京市ふれあいセンター 運営協議会の会員	24人	10人	14人	西東京市 フレイルトレーナー
団体型自主化団体 (平成30年11月)	西東京市シルバー人材 センターの会員	14人	12人	2人	西東京市 フレイルトレーナー
団体型自主化団体 (令和元年9月)	西東京市シルバー人材 センターの会員	15人	12人	3人	西東京市 フレイルトレーナー
自主化サポーター養成数合計		53人	34人	19人	
サポーター養成数総合計		119人	56人	63人	

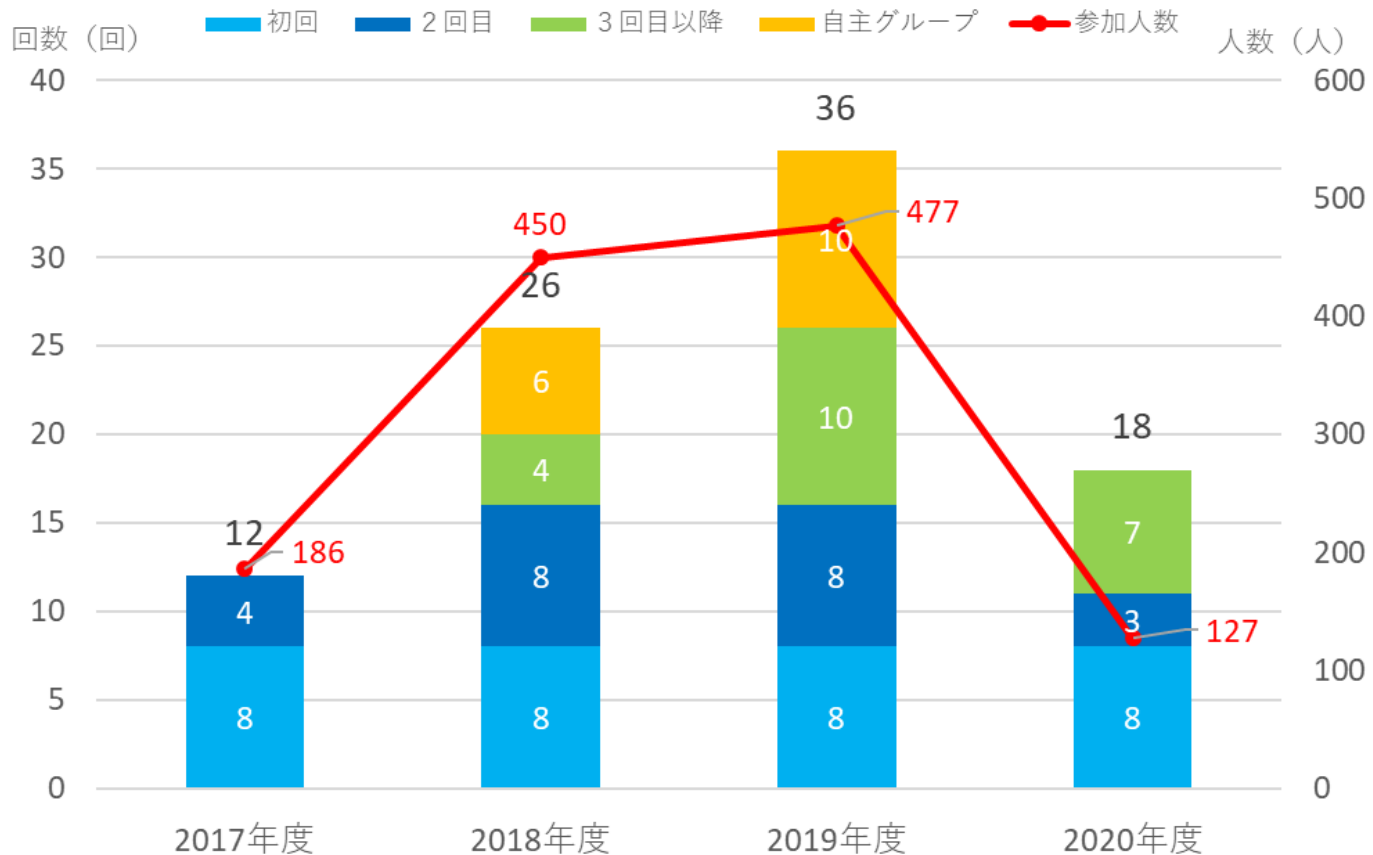
フレイルチェック実施会場

▶市内 8 カ所の地域包括支援センター圏域ごとに 1 カ所の公共施設および自主化団体等で開催



フレイルチェック実施状況

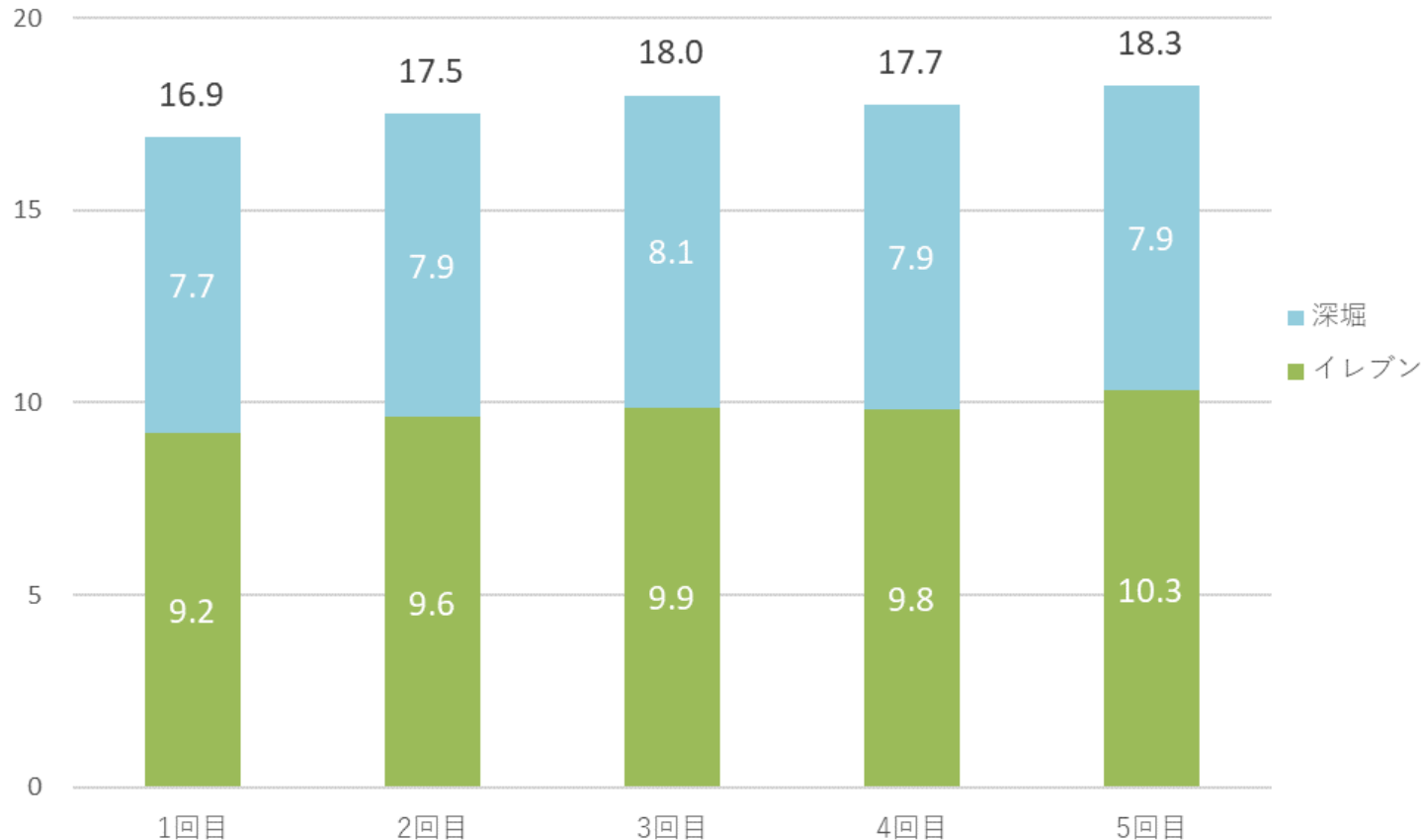
- ▶開催回数を毎年10回程度増加させている。
- ▶コロナ下で令和2年3月から中止し、感染対策をしながら令和2年7月以降再開している。
- ▶1回目と2回目を比較したリピーター率は、平成29年度65.1%、平成30年度59.7%、令和元年度73.5%



青シール数は増加傾向

- ▶フレイルチェック受講者の青シール（基準以上）数は増加傾向にある。
- ▶問診中心のイレブンチェックが平均1.1枚の増加、測定中心の深掘りチェックが平均1.4枚の増加

青シール数（個）



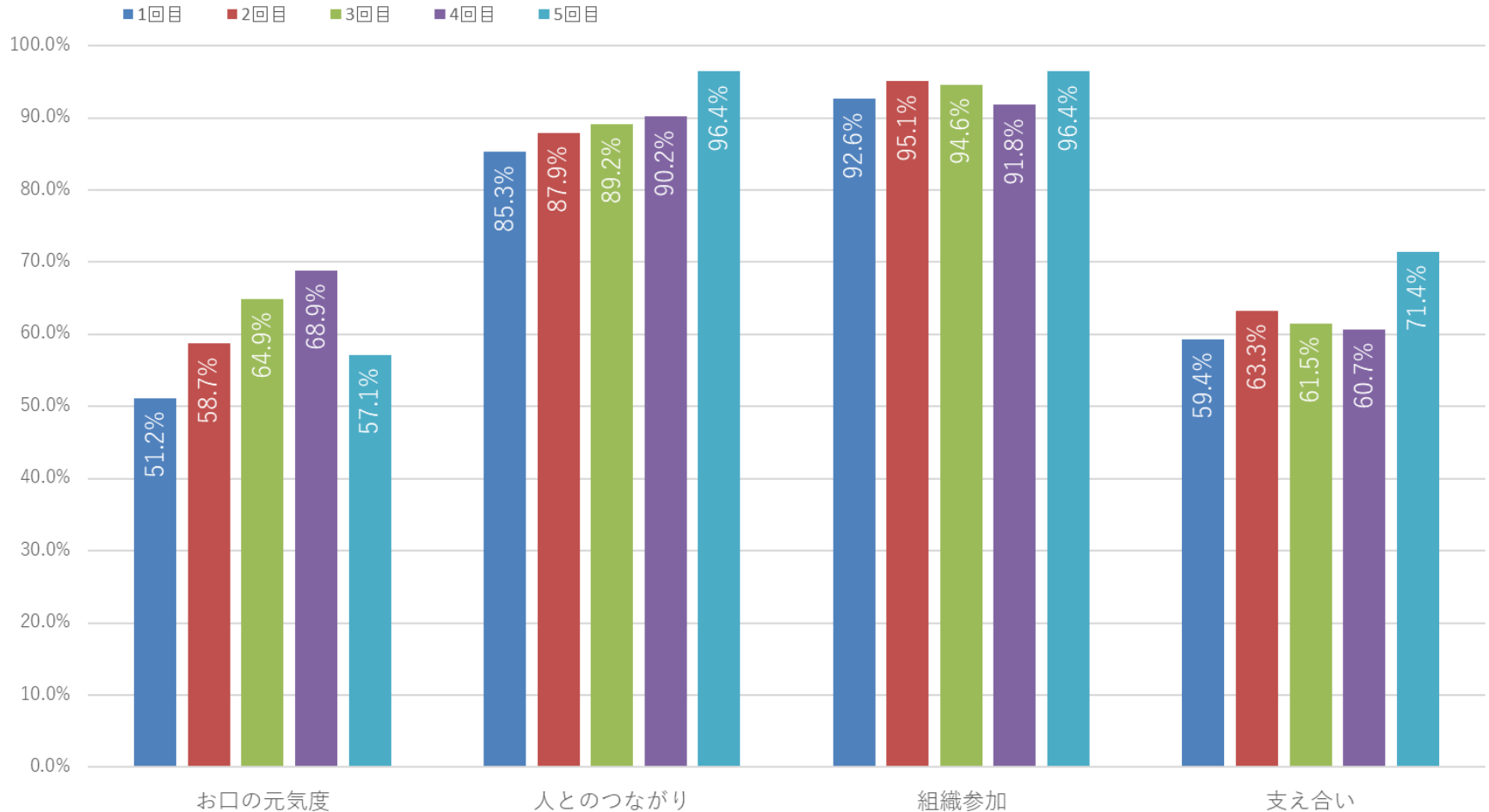
各測定項目の変化

▶ 深掘りチェックの中で計測機器を使って行う測定の青シール割合の変化で滑舌以外は改善傾向にある。



各測定項目の変化

▶ 深掘りチェックの中で問診部分も改善傾向にある。

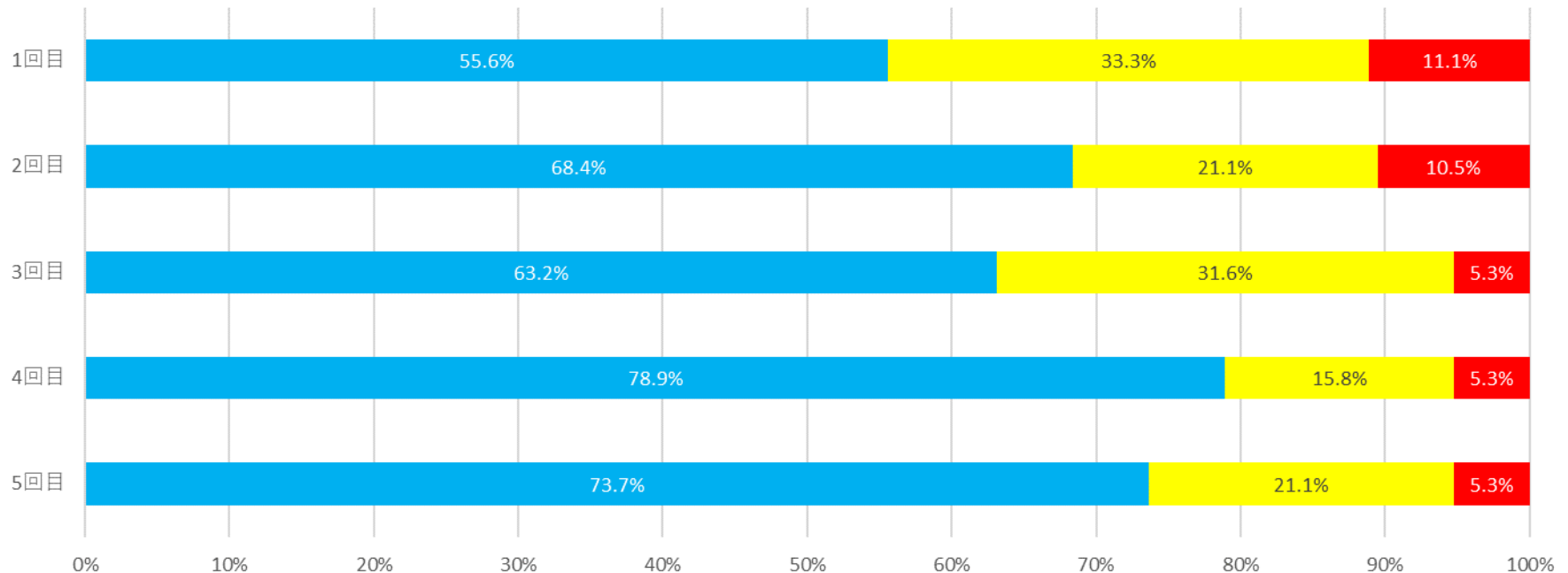


リスク割合の改善

▶ 5回参加している市民のデータを東大が示すリスク分類に当てはめると低リスク者の割合が増加し、高リスク者の割合が減少する傾向にある。

各回のフレイルリスク度割合（5回参加者のみ）

■ 低リスク ■ 中リスク ■ 高リスク



ミニ講座の様子

▶ ミニ講座で実施している講義では、様々な専門職がそれぞれの専門分野でフレイル予防の講義を行っている。

柔道整復師による
家庭でできる簡単運動講座



栄養士による
コンビニ食材を使った
栄養講座



薬剤師によるお薬講座



歯科衛生士による
口腔機能改善講座



地域活動等をまとめた冊子の作成

- ▶ フレイルチェックで気づいた市民が地域活動を探すための冊子を作成
- ▶ 各課の講座情報を集約すると共に、庁外の活動も収集



西東京市高齢者支援課

介護予防事業 地域支援係では、さまざまな介護予防事業を行っています。
 * 詳しい内容、申し込み方法等は、市報でお知らせしています。お気軽にご参加ください。
 * 29年度実施予定の事業
 「トレーニングマシン開放」 「水中らくらく運動講座」
 「接骨院の運動講座」(体力増進のための体操、ストレッチ、筋力トレーニング等)
 「きれいな歩き方教室」 「低栄養予防・口腔・運動講座」
 「認知症予防講座」 「ポールウォーキング教室」
 「シニアヨガ」
 「女性のための転倒予防、骨盤低筋アップ講座」
 「やさしいマシントレーニング」
 「健康体操教室」他

利用料 トレーニングマシン開放、健康体操教室は無料
 それ以外は1回150円
 認知症予防講座(プランター野菜作り)は材料費が別途かかります。

連絡先 西東京市役所 高齢者支援課 地域支援係
 ☎ 042-438-4029

-1-

福祉会館・老人福祉センター 栄 口 蓮 辻

活動内容 西東京市の福祉会館・老人福祉センターは市内に6か所設置されており、市内在住の60歳以上の方がご利用になれます。健康の保持・増進、知識・教養の向上、社会奉仕活動など、高齢者の生きがいづくりの拠点として、高齢者大学（富士町福祉会館）、各種教室、サークル活動等に利用されています。
 入浴設備があり高電位治療器が設置されており、看護師に健康相談も出来ます。
 * 利用される方は利用申請（利用証）が必要です。

場 所

住吉老人福祉センター	☎ 042-421-1122
住吉町6-15-6	
下保谷福祉会館	☎ 042-422-8338
下保谷4-3-20	
新町福祉会館	☎ 0422-55-1781
新町5-2-7	
富士町福祉会館	☎ 042-465-9350
富士町6-6-13	
ひばりが丘福祉会館	☎ 042-424-0262
ひばりが丘2-8-27	
老人福祉センター	☎ 042-466-1680
田無町5-5-12	

料金 会館利用料金は無料

-2-

フレイル予防出張講座

▶地域の市民団体から「フレイル予防について知りたい」という声があり、要望に応じて1時間程度の出張講座を実施している。

▶平成29年度10回、平成30年度21回、令和元年度11回、令和2年度3回実施



団体会合での出張講座
(平成30年5月19日)

出張講座の特長

- ・1時間程度のフレイルチェック体験版。
- ・フレイルチェック本番への誘導の場
- ・市民団体の会合と一緒に実施することでフレイルを知らない市民への周知・啓発になる。特に50代以下の世代。
- ・サポーターにとって本番のフレイルチェックの練習になる。

手足の
筋肉量

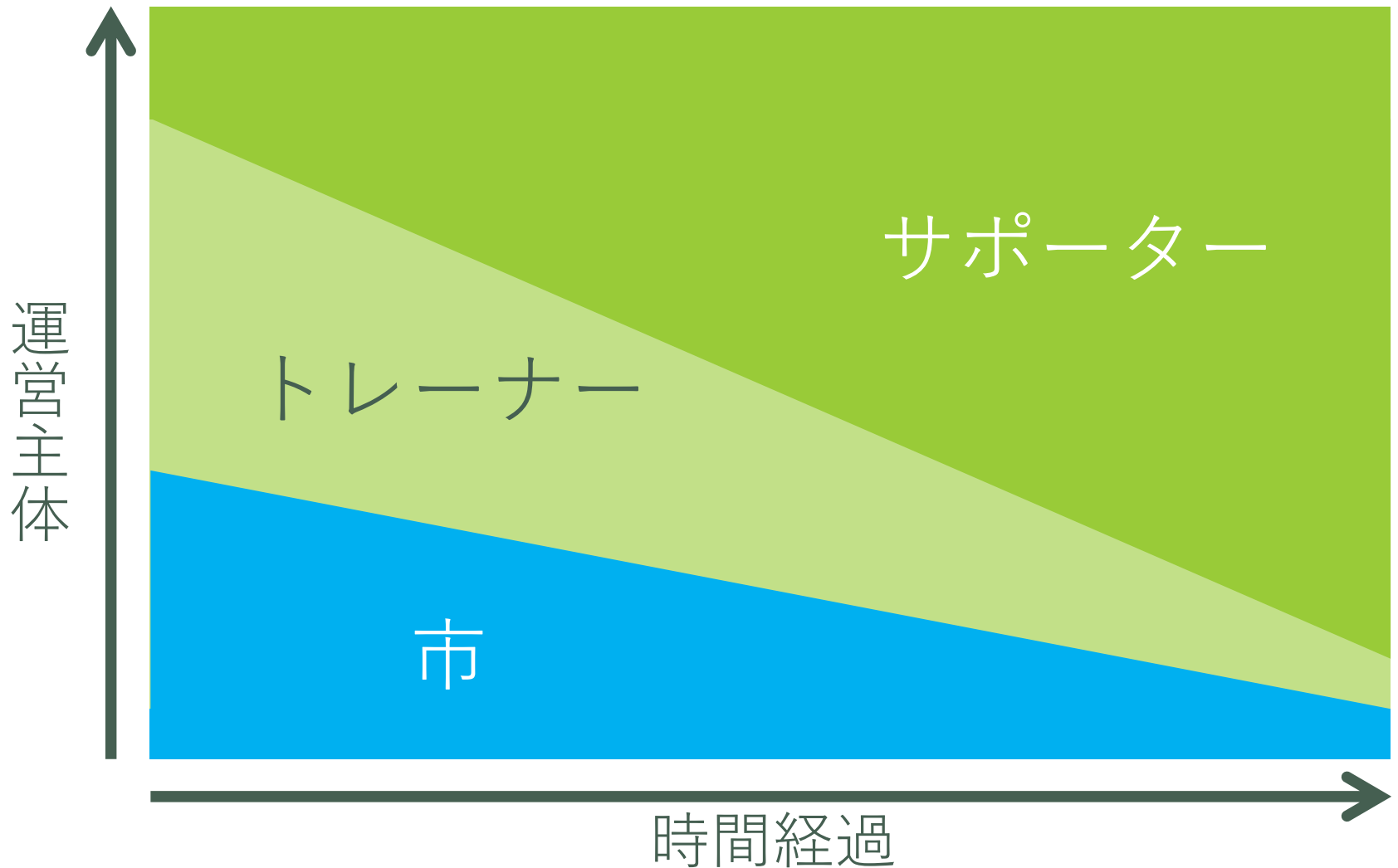


2. フレイルサポーターの 活動の現状

フレイルチェック
元気に暮らす

フレイルチェックの運営を徐々にサポーターへ

▶初期は受付などは市の職員、講義はトレーナーが実施していたが、現在はほぼ全てサポーターが実施している。



フレイルサポーター自ら常に改善

▶ 運営がサポーターに移行することで、「自分達の事業である」という認識が広がり様々なアイデアが出ている。

測定のグループ札を作成



測定場所の番号表示の作成



東大のグラフを元に説明資料を作成



滑舌向上のため二胡で伴奏しながら滑舌練習



その他インターネットを駆使して情報共有

▶ サポーター同士でSNSやクラウドを使って連絡を取ったり、情報を共有している。

最新の情報を交換

12月24日BS/TBS 13時から番組ヒポクラテスの誓いで飯島先生が出演、。フレイル ヒポクラテスの誓い 東京大学高齢社会総合研究機構 普段みられない飯島先生チームの全容が明らかになりました！？この番組の案内を見かけましたのでお知らせ致します。見逃さないように！

日にちの訂正11月24日の土曜日です。訂正します。申し訳御座いませんがよろしくお願致します 🙏

了解しました、有り難うございます！

情報 有り難うございます。カレンダーに📅

ありがとうございます 私も カレンダーに📅 8:32

わたくしめもカレンダーにしっかり印を付けました 🙏

会議の予定調整

イベント

4/24 (水) サボミ

🕒 14:00 - 16:00
📍 田無公民館 3階 会議室

✓ 参加 ✕ 不参加 ? 未定

参加 15

不参加 1

クラウド上で資料を共有

ファイル 個人用

名前順に並べ替え

- 動画 3 昨日
- 東大フレ…スレター 2 4月12日
- 添付ファイル 2 4月16日
- 画像 0 4月13日
- 第1回フレイルの集い 4 4月11日
- 2019年…く等予定表 4月19日
- OneDriv…い始める 2月26日
- チェック配置図 昨日

フレイルサポーターの声

▶ サポーターもやりがいを感じるだけでなく、自身の改善にもつながっている。

普通のボランティアや地域活動とは違うやりがいのある活動

市の職員を含めて昔からの仲間のように感じる

運営は大変だが、参加者の笑顔が見れて嬉しい

これまでの地元地域から、活動範囲が広まって新たな仲間ができた

自分の予防意識が向上し、体調が向上するなど自分のためになる

地域の活動に参加するようになり、地域団体の会長になった



イベントでの周知活動

▶市内で行われるイベントでブースを出してサポーターがフレイル予防を啓発している。

イベントブースでフレイルを啓発



サポーター合唱団結成！



フレイルサポーターミーティング（サポミ）



目的

フレイルサポーターの自主的な活動意欲の醸成、サポーター同士の仲間意識の向上

開催方法

開催数日前にサポーター世話人会（5名）と市職員で議題を打合せ、当日は世話人会会長が司会・進行

検討テーマ

独自のマニュアル作成、啓発チラシ作成、スキルアップ研修、等

開催日時

毎月第3金曜日の10時から12時

サポミの成果（独自マニュアル）

▶東大が作成した既存のマニュアルにない、西東京市独自の詳細な測定方法を共有するために話し合い作成

西東京市
フレイルチェックハンドブック

フレイル予防



西東京市

2019.5

制作：西東京市フレイルサポ

身長が分からない人は、計測する。
 (2) 来場者への気配りを忘れない。(明るくはっきり挨拶をする)
 (3) 各用紙右上にカタカナで氏名を記入してもらう。
 (4) 1回目のチェック時は同意書を説明し記載してもらい受けに届ける。
 (5) シールは、皆さんと一緒に貼るので早めに貼らないよう注意する。
 (6) 2回目以降の人は前回の資料を持参しているか確認、ハンドブックを持参していない人は貸出用のハンドブックを貸す。

導入(説明)

- 資料の確認及び必要事項が記入されているか。
 ・資料：ハンドブック、簡易チェック用紙、深掘りチェック用紙、質問票、アンケート
- サポーター、トレーナーを紹介する。
- フレイルの説明
 ・フレイルの語源、フレイルには精神的フレイル、社会的フレイル、肉体的フレイルがある。
 ・健康状態と要介護状態の間をフレイルと言い早く気が付いて(プレフレイル)状態をすれば元に戻すことができる、戻せる量は早いほど沢山もどせる。
 ・フレイルの最も大きな要因は筋肉の衰えでこれをサルコペニアと言う。
 ・筋肉が衰えてくると外出する事が少なくなったり、転びやすくなる。また、食生活などの兆候が表れ、こうした悪循環を経て要介護状態になりやすくなる。
- フレイル予防の3つの柱(栄養、運動、社会参加)の説明。
 データーは柏スグスターにより得られたデーターで科学的裏付けがある。

簡易チェック

- 簡易チェック用紙に名前、日時等必要事項が記入されているか確認する
- 指輪つかの模範を前で実施(参加者には見ってもらうだけでその場で実施)
- 指輪つかの実施。
 ・利き足でない方の足を素足にし、膝を直角に椅子に浅めに腰かける
 ・親指をふくらしたの後ろにし人差し指で輪つかを作りふくらしたの裏で囲む、計測した足が左右どちらか計測した方に○をつける。
 ・前かがみになって測定するので机にぶつからないように通路側に座る。
 ・輪つかは床と並行になるように上下させる。簡易チェック用紙にシールを貼る。

滑舌(パタカ)



開始ボタンは「タ」の発声後直ちに押す、発声する前には押さない。5秒後に「ピッ」と鳴るので終わりを告げる。

計測器を口に近づけて計測開始する。終了後は計測器をアルコールで拭く。



2

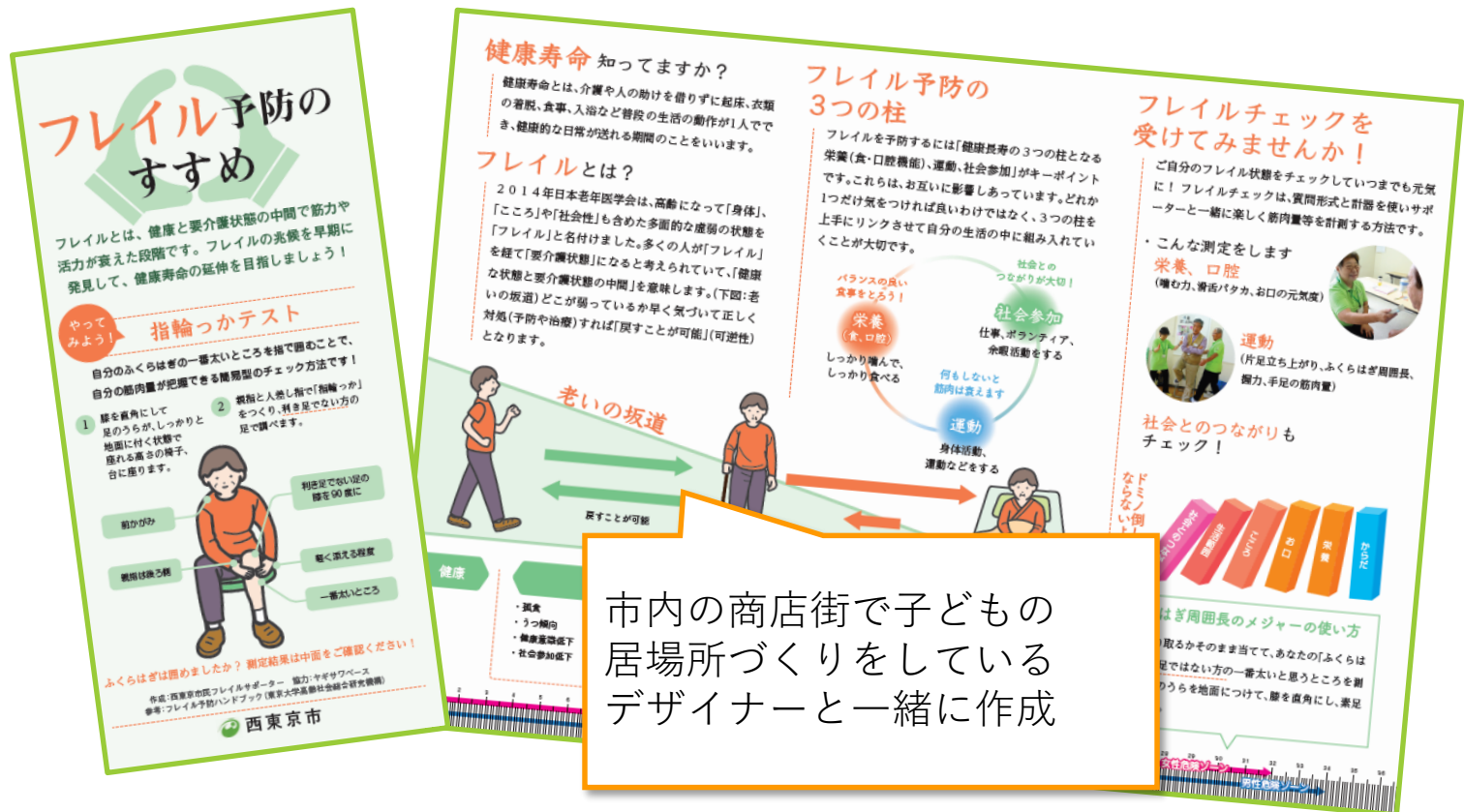
10

23

サポミの成果（啓発チラシ）

▶ サポーターから地域の集いの場や友人・知人にフレイル予防を知らせるためにチラシを作成したいと意見があり予算化

▶ 市内のデザイナーと共にサポーターチラシ作成チームが中心となってサポミで議論しながら作成



市外イベントへの派遣

- ▶ サポーターの活動のやりがいや周辺地域における普及協力のため市外イベントにも派遣
- ▶ 飯島教授が依頼されたイベントや、各種団体からも依頼を受けて派遣



サポータースキルの向上

- ▶測定の再確認のための測定練習会を毎年開催してスキルの向上を進めている。
- ▶サポーターから「市の独自体操を学んでフレイルチェック参加者に伝えたい」という意見があり、独自体操講師と兼任しているサポーターを講師として講習会を実施



(左) 自主練習会でふくらはぎ周囲長測定について (2018年5月15日)
(右) 市の独自体操を自主練習するサポーター (2019年4月12日)

サポーターのクチコミ等で地域へ活動拡大

▶作成したチラシを活用して、サポーターが団地、コンビニ、銀行、地域の集まりなどで周知活動を実施

クチコミ

サポーターは
地域のインフルエンサー

サポーター

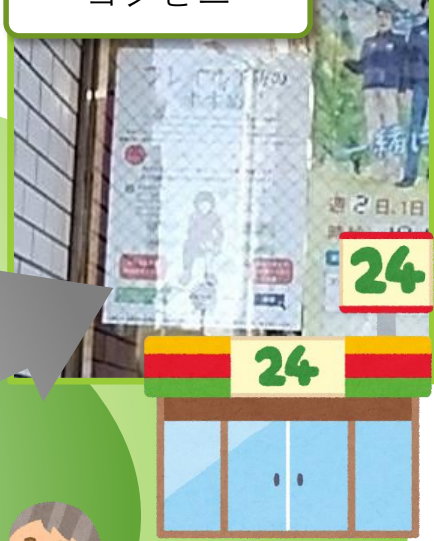
地域のサロン等の
参加者

地域住民

団地掲示板



コンビニ



BANK



銀行

地域サロン



フレイルチェック
元気に暮らす

手足の
筋肉量



4.2.1.1.1.1

4.2.1.1.1.1
4.2.1.1.1.1
4.2.1.1.1.1

3. コロナ下でのフレイル予防

コロナ下で実施してきた主な取組

▶地域の高齢者の声などを聞きながら、コロナ下でのフレイル予防を啓発するため様々な対策を実施

サポーターが啓発チラシを
近隣住宅へポスティング
※地域包括支援センター、民生委員、高齢者クラブ会員等も随時配布



75歳以上の全市民におうち時間で健康を維持してもらうためのセットを配布

- 冊子「おうちえ」
おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵が満載です。
東京大学高齢社会総合研究機構発行
- トレーニングバンド
おうちで簡単に筋力アップのトレーニングができる、バンドです。
A3サイズの使い方の説明も付いています。
東京都理学療法士協会西東京支部監修
- 冊子「食生活の新しい目安」
一日の栄養バランスをチェックしてみましょう。
市民が選んだ西東京市の人・風景写真「西東京百景」より
- 絵葉書3枚
直接会えないあの人に、ハガキを出してみませんか？
市民が選んだ西東京市の人・風景写真「西東京百景」より
- お手紙
地域の小学生からの「お手紙」が届きましたのでお送りします！
地域の小学生からの「お手紙」
- クールタオル
これからの季節、熱中症予防にお使いください。

サポーター一定例ミーティングで
全参加者の1/3がオンライン参加



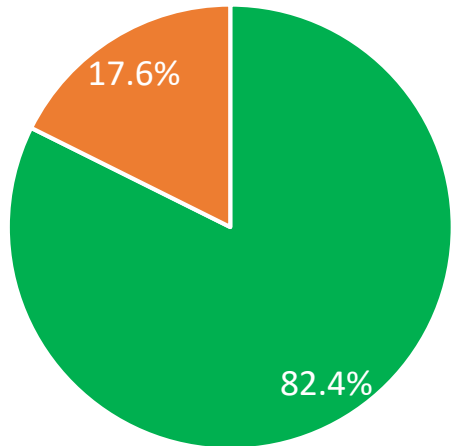
7月から地域の通いの場へ
セットを活用した出張講座を開始
※市公式YouTubeでも運動動画を公開中



サポーターのオンラインへの取り組み

- ▶ コロナ下で実施できる事業が制限される中で、どの自治体も従来の方法では事業を実施しづらい
- ▶ だからこそ、オンラインを始めとして、これまでとは別の方法を模索しなければいけない状況になった
- ▶ 高齢者だからICTを使えないということではなく、サポーター本人が取り組む理由があれば、高齢者でも新たな方法に積極的に取り組んでいる

オンライン会議システムの使用経験



■ 使ったことがある ■ 使ったことはない

オンライン会議システム使用のきっかけ（複数回答可）

