

元気に暮らせる時間をのばそう！ ～都内初フレイルチェック、いよいよ本格実施～

近年、大変注目されているフレイル予防について、西東京市と東京大学高齢社会総合研究機構が、昨年12月に締結した連携協力協定に基づき、都内では初の取り組みとして、本年度から本格的に事業を実施しています。

4月には「フレイルサポーター養成研修」を行い、15名のサポーターが誕生しています。

今後は、本年度2回目の養成研修を実施し、市内4つの圏域ごとに随時フレイルチェックを開催します。

フレイルとは、いわゆる虚弱状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の期間です。フレイルの状態に早く気づき、予防することで、今の状態を長く維持できたり、元気な状態に戻したりすることもできます。

自分のフレイルの状態を、楽しみながら確認できるフレイルチェックで、早期のフレイル予防につなげる狙いがあります。

また、介護等の必要がない元気な高齢者の方々がフレイルサポーターとして事業に参加することで、サポーター自身の生きがい・やりがいにつながることも大きな狙いの一つです。

1 フレイルチェック実施内容

(1) 会場等

西部圏域（URひばりが丘南集会所・西原総合教育施設）

中部圏域（住吉老人福祉センター・西東京市民会館）

南部圏域（新町福祉会館・柳沢第三市民集会所）

北東部圏域（下保谷福祉会館・高齢者センターきらら）

※会場ごとに、グループをつくり、フレイルチェック2回と中間講座を含め計4回実施

【グループの流れ】※1回当たり2時間半程度

フレイルチェック1回目（2回目までの間に中間講座を実施）

初回⇒中間講座（1カ月後）⇒中間講座（3カ月後）

フレイルチェック2回目（初回から半年後）

(2) 対象者

概ね65歳以上の方

＜フレイルサポーター養成研修（平成 29 年 4 月 20 日、21 日開催）の様子＞



＜フレイルチェック（平成 29 年 5 月 16 日開催）の様子＞
西部圏域（UR ひばりが丘南集会所）



【問い合わせ先】 高齢者支援課（TEL：042-438-4028）

資料のポイント

- 平成 28 年 12 月に協定を締結した東京大学高齢社会総合研究機構と連携協力し、都内の自治体では初の取組みとなる。
- フレイルチェックにより日常生活での“気づき”を促し、健康意識の向上とともに、自ら虚弱予防行動へつなげる。
- 日常生活圏域は、小学校通学区域を基礎として、市内を南部、西部、中部、北東部の4つのエリアに区分したもの