

地域に根差したフレイルチェック

～フレイル予防は地域づくりがカギ～

本市では、近年注目のフレイル予防事業を、昨年度から本格実施しています。

市民の皆様がお互いに支え合いながら行う点が特徴で、「フレイルチェックを受ける方」を、「フレイルサポーターとして参加する方」がサポートする仕組みです。

身体的な衰えとともに、社会とのつながりが希薄になることがフレイルの入口といわれており、予防事業を進めつつ、「仲間づくり」そして「地域づくり」を目指しています。

1 市民主体の取組み

フレイルチェックは市が主体となって運営してまいりましたが、「西東京市ふれあいセンター運営協議会」をモデルとした市民主体のフレイルチェックを実施しています。

今後、実施団体数を順次拡大し、本事業の大きな目的である「地域づくり」を目指したフレイルチェックの取組を推進してまいります。

西東京市ふれあいセンターの管理運営を行っている「西東京市ふれあいセンター運営協議会」の会員からフレイルサポーターを養成し、同センターにおいて自主的なフレイルチェックを実施しました。

(1) サポーター養成研修

フレイルサポーターを養成する研修を本年 3 月に 2 回実施しました。

当日は、ふれあいセンター会員及び地域住民が参加し、専門職のフレイルトレーナーからの講義と、2 日目の機器操作の練習を受け、新たに 24 名のサポーターが誕生しました。



↑ 養成研修

↓ フレイルチェック

(2) フレイルチェック

初の自主化サポーターによるフレイルチェックを 5 月に実施しました。

当日は合計 19 名の地域住民が参加し、ふれあいセンターのサポーターも緊張した様子ですが、地域の顔見知りが多いということで和気あいあいとした雰囲気で行進、会話も弾み、笑顔があふれるチェックになりました。



2 高齢者生活状況調査にフレイル予防の視点を導入

本市では民生委員活動の一環として3年に一度、大規模な高齢者生活状況調査を実施しています。

本調査は要介護認定を受けていない方々を中心とした対象者に、訪問調査を通して高齢者の実態を把握し、身近な地域での見守りや支援につなげる機会とすることを目的としています。

- ・対象者数： 約 18,000 人
- ・調査期間： 8月中旬～10月末

調査年にあたる本年度は、フレイル予防で連携協定を締結している東京大学高齢社会総合研究機構と調査項目の検討を進め、フレイル予防の視点を新たに加えるなど、市民の皆さまへの啓発とともに、調査結果の分析等を連携して行う予定です。

分析したデータについては、フレイル予防事業の取組に反映するなど、市の施策にも活用することを検討してまいります。

【問い合わせ先】 健康福祉部 高齢者支援課（TEL：042-438-4102）

資料のポイント

- ・これまで市が直接実施してきたフレイルチェックを、地域住民が主体となった団体が地域に密着した取り組みとして実施することで、地域のつながり強化を図る。
- ・高齢者生活状況調査で、今回の調査を前回の調査を比較することによって経年変化を見ることと共に、地域分析を行い市の施策に活かす。