

西東京市のフレイル予防・介護予防事業

事業名	内容
フレイルチェック	東京大学高齢社会総合研究機構が構築したプログラムで、「住民自身の早めの気づき・自分事化」により、栄養・運動・社会参加の行動変容を促す。 また、市民ボランティアにより運営されており、フレイルチェック自体が、「元気シニアの活躍の場」となり、高齢者が生きがいを持った担い手となっている。
フレイル予防講座	フレイル予防基礎講座 食・口腔機能の維持・向上、運動機能の維持・向上、社会とのつながりの必要性と実践方法を学ぶ。また、講座終了後も取組が継続するよう働きかけを行う。 接骨院の運動講座 ストレッチ、器具を使わないトレーニング及び簡単な器具を使ったトレーニング等の指導・実践を行い、参加者の運動機能維持・向上を図る。
いきいき100歳体操	百歳になっても元気でいられるからだづくりをモットーに高知市ではじまり、全国に広がった体操。市職員が体操を安全に、効果的に行う方法をお伝えします。
トレーニングマシン一般開放	自分らしい生活を送るためのフレイル予防を目的とした生活機能の維持・向上に必要な筋力アップを図るため、トレーニングマシンを使用したセルフトレーニング及び体力測定を実施する。
短期集中予防サービス	要支援状態になってしまった方がもう一度元の暮らしを取り戻せるよう、リハビリ専門職等による週1回3か月（12回）の面談中心の通所型サービスを提供する。地域包括支援センターや生活支援コーディネーターを含む多職種の連携により、サービスの終了後も自信を持っていきいきと地域で活動しながら生活していけるよう支援する。