

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会 フレイルチェック作業部会報告

平成30年8月8日



kashiwani©KIC 2009

フレイルチェック部会の検討事項

①これまでの取組の検証

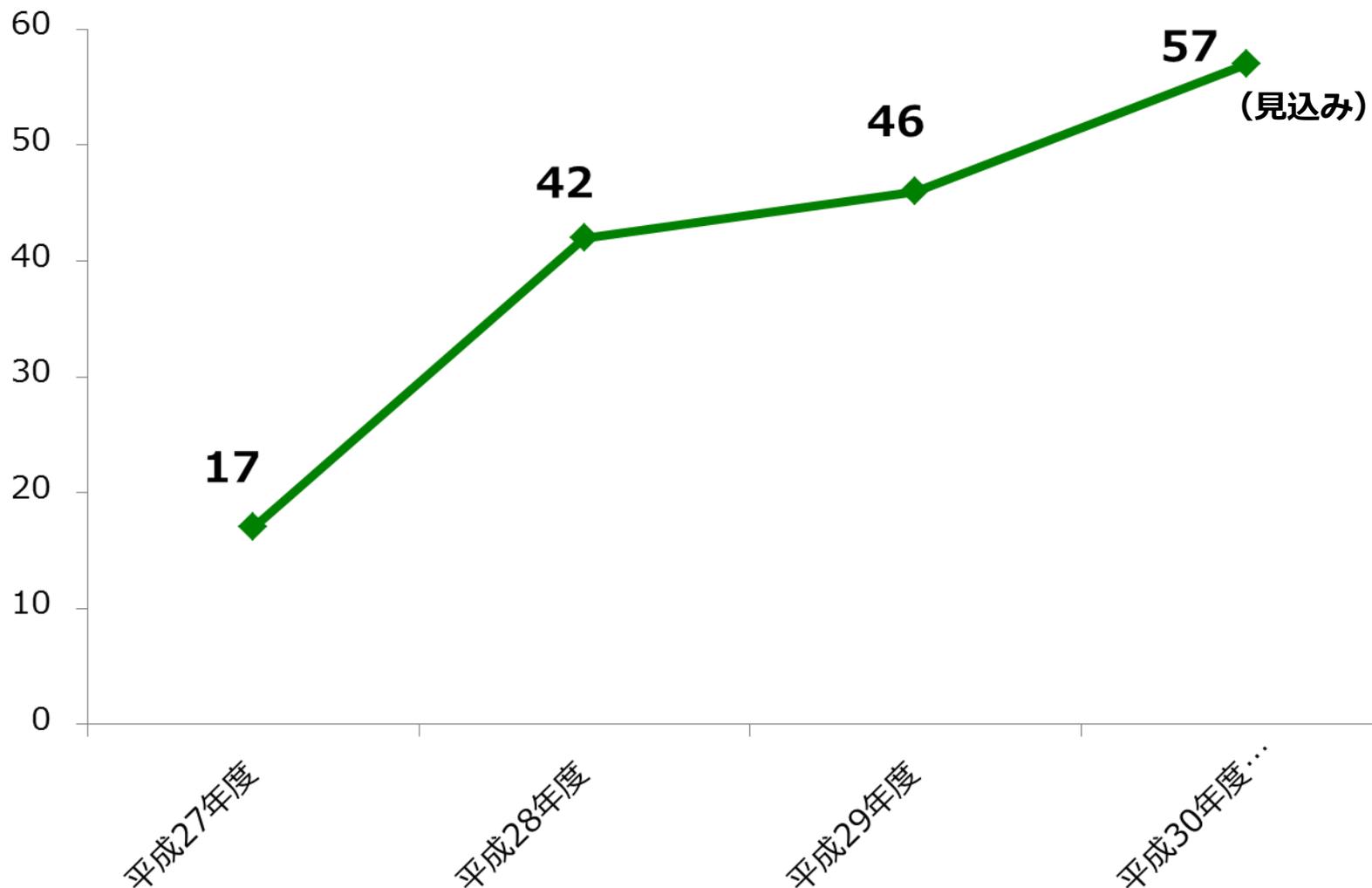
- ・ 実施件数
- ・ コミュニティエリア別実施状況
- ・ 受講者の追跡調査（初年度受講者認定状況、リピート状況等）

②今後の展開

- ・ 様々なグループに受講してもらうために
- ・ 繰り返し受講してもらうために

①これまでの実施状況

フレイルチェック実施実績



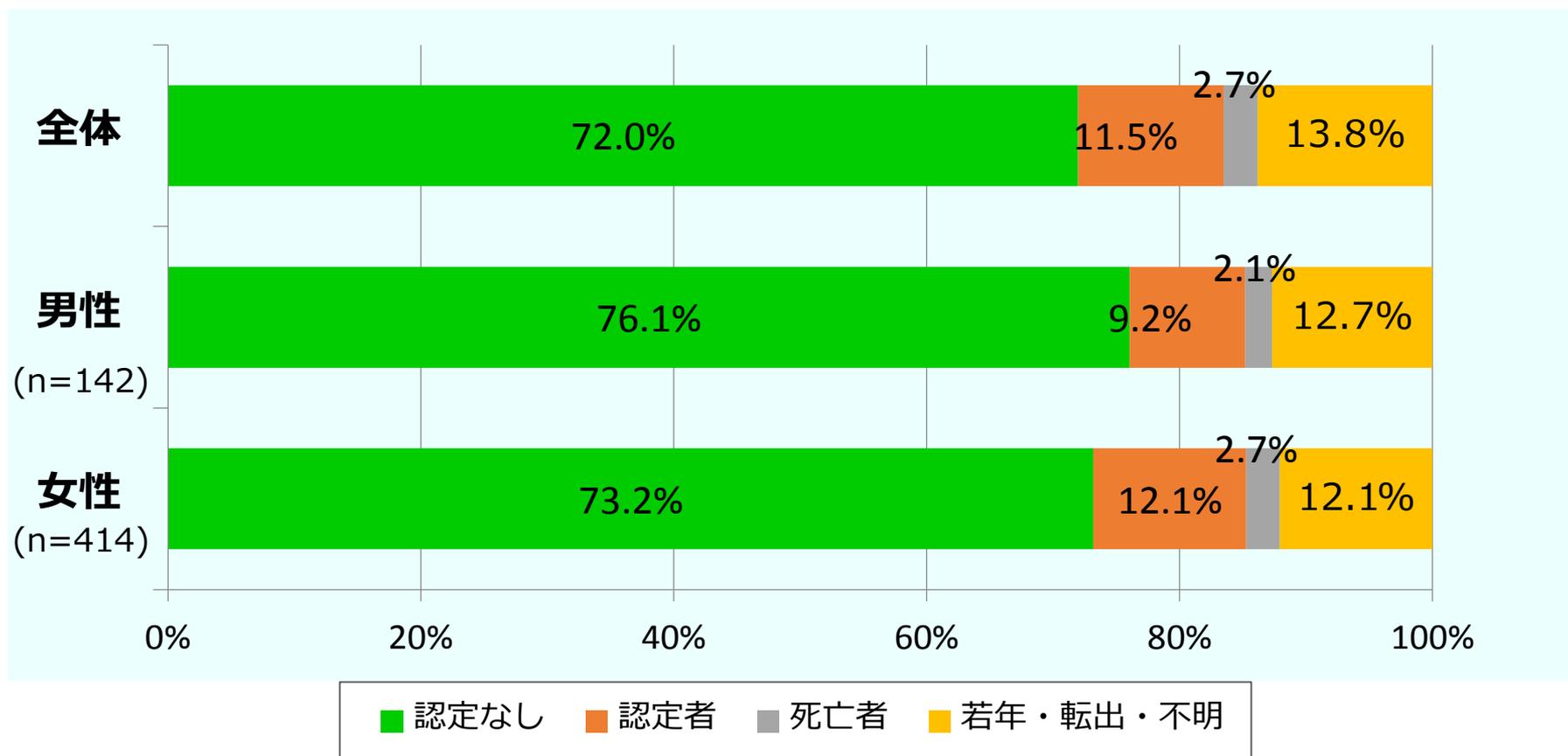
H28-H29地域別フレイルチェック実施状況

		田中	西原	富勢	松葉	高田・松ヶ崎	豊四季台	新富	旭町	柏中央	新田原	富里	永楽台	増尾	南部	藤心	光ヶ丘	酒井根	手賀	風早北部	風早南部	合計	平均値	標準偏差
件数	H28	3	3	3	1	2	3	1	1	8	1	1	1	7	1	2	1	1	0	0	1	42	2.1	2.04
	H29	5	1	3	3	2	3	1	1	6	3	1	1	5	1	3	1	2	1	2	1	46	2.3	1.52
人数	H28	51	89	138	12	56	57	12	10	154	11	18	15	131	16	31	9	12	0	0	21	843	42.2	47.03
	H29	67	23	88	55	27	60	11	28	119	57	13	9	85	11	60	13	42	14	44	21	847	42.4	30.22

平成27年度受講者追跡調査

平成30年6月現在認定状況（全体及び男女別構成比）

N=556（平成27年度受講者ID重複者削除数）



認定なし…期限切れ，非該当判定者含む

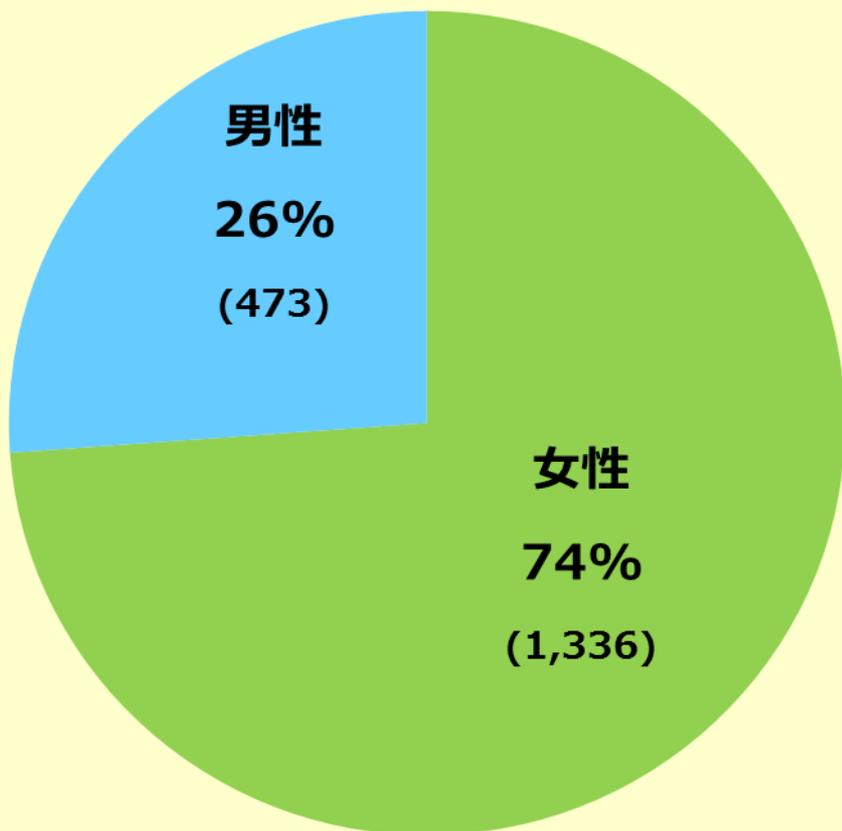
認定者…事業対象者及び申請中の者も含む。

※認定の有無についての男女で有意差はなし

平成27年度～29年度受講状況

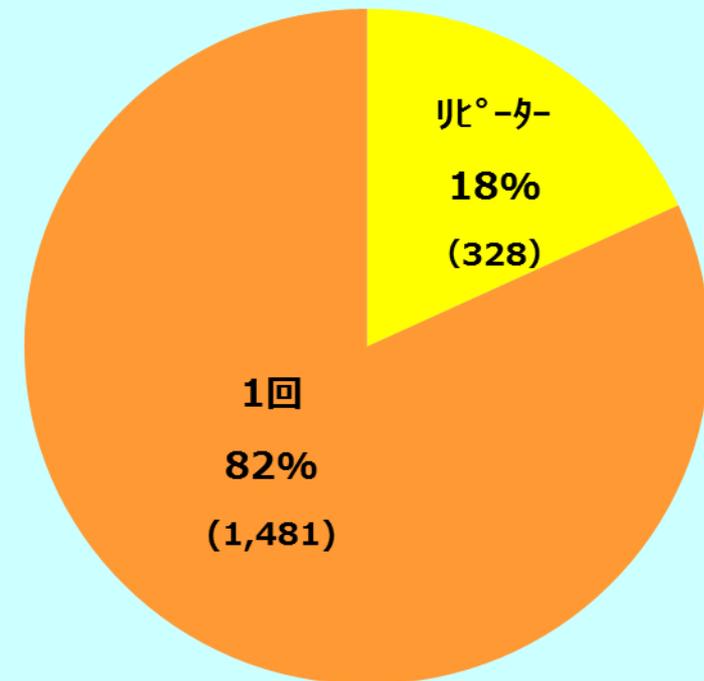
受講状況

N=1,809 (ID重複除く)



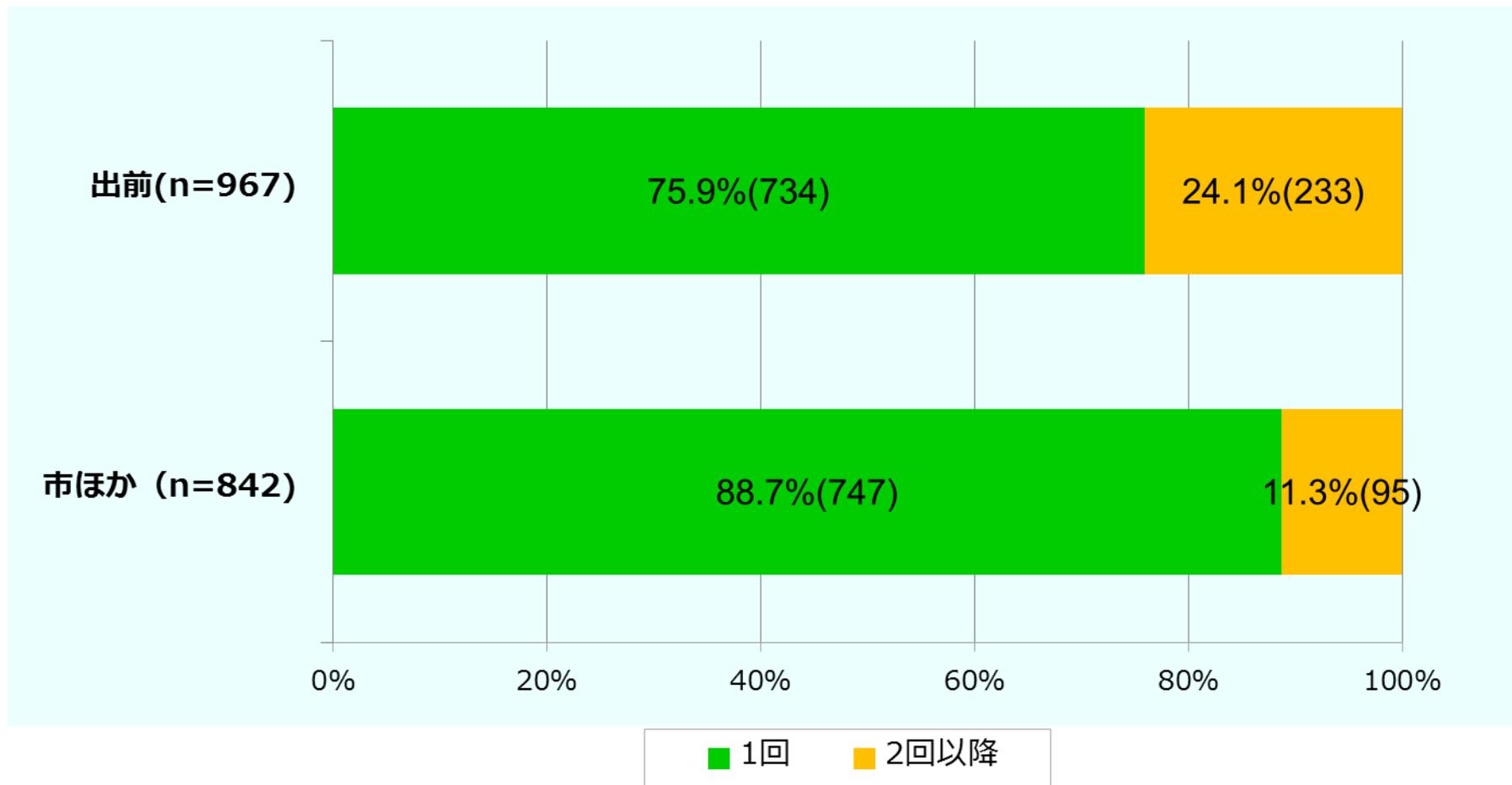
() は実数

リピート率



平成27年度～29年度リピート状況

() は実数



※リピートの有無についての出前とその他で有意差あり : $\chi^2=49.8$ $p<.05$

レポートの重要性

フレイルチェック複数回参加者における健康関連セルフエフィカシーの向上

対象者

2015年4月～2017年9月、フレイルチェックに3回以上参加した地域在住高齢者57名（男性18名、女性39名、75.1±5.8歳）

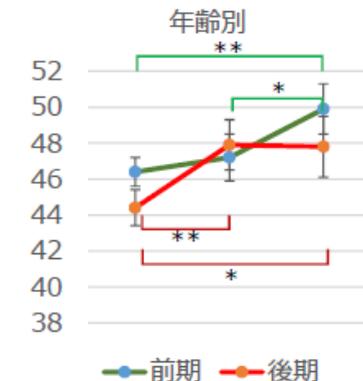
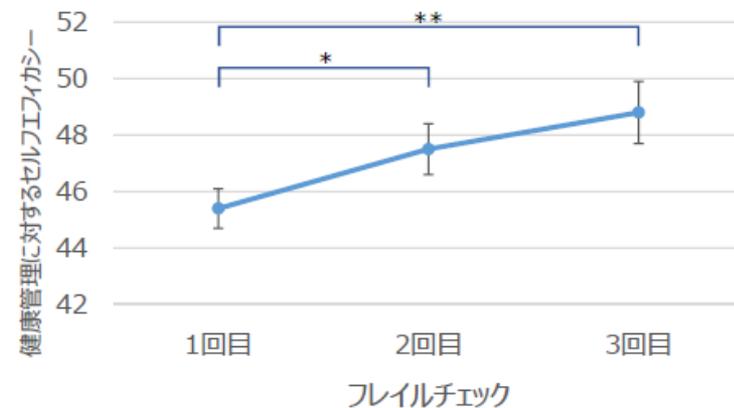
分析方法

フレイルチェック1・2・3回目における下記尺度の平均値の差を反復測定による一元配置分散分析により検討

健康管理に対するセルフエフィカシー尺度（横川ら1999）

1. 毎食後、かならず歯をみがける。
2. 健康を守るために必要な情報を集められる。
3. さみしい気持ちにならないようにできる。
4. 毎日の生活に運動を取り入れる。
5. 健康のため適切な体重を維持できる。
6. 必要なくずりを正しく使える。
7. 身近にある運動のための施設や場所を利用できる。
8. 悩みごとを家族や友人と話し合える。
9. 健康の維持についてよい助言をしてくれる医師や看護婦などを見つけられる。
10. 保健・福祉などの制度を利用して、自分の健康を守る。
11. できるだけ多くの種類の食べ物をとれる。
12. 不安やイライラを自分なりの方法で軽くできる。
13. 健康によいものは毎日続けて食べられる。
14. 楽しく運動する方法を見つけられる。
15. 孤立しないよう地域の人とまじわれる。

- 女性における顕著な向上
- 回数を重ねるほど向上する可能性も

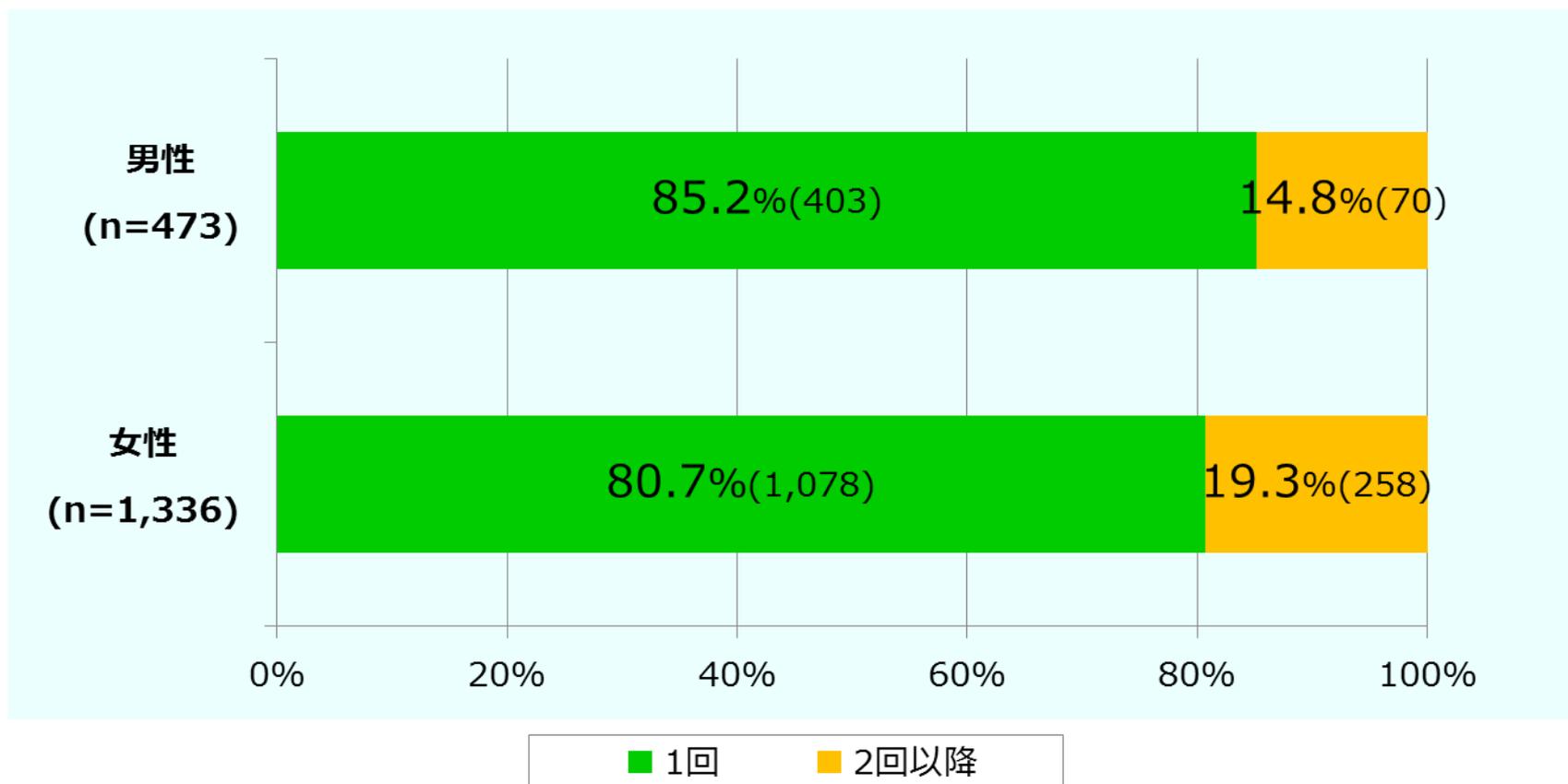


*p<0.05 **p<0.01

平成27年度～29年度リピーター属性①

平成29年度までの性別リピート状況

() は実数

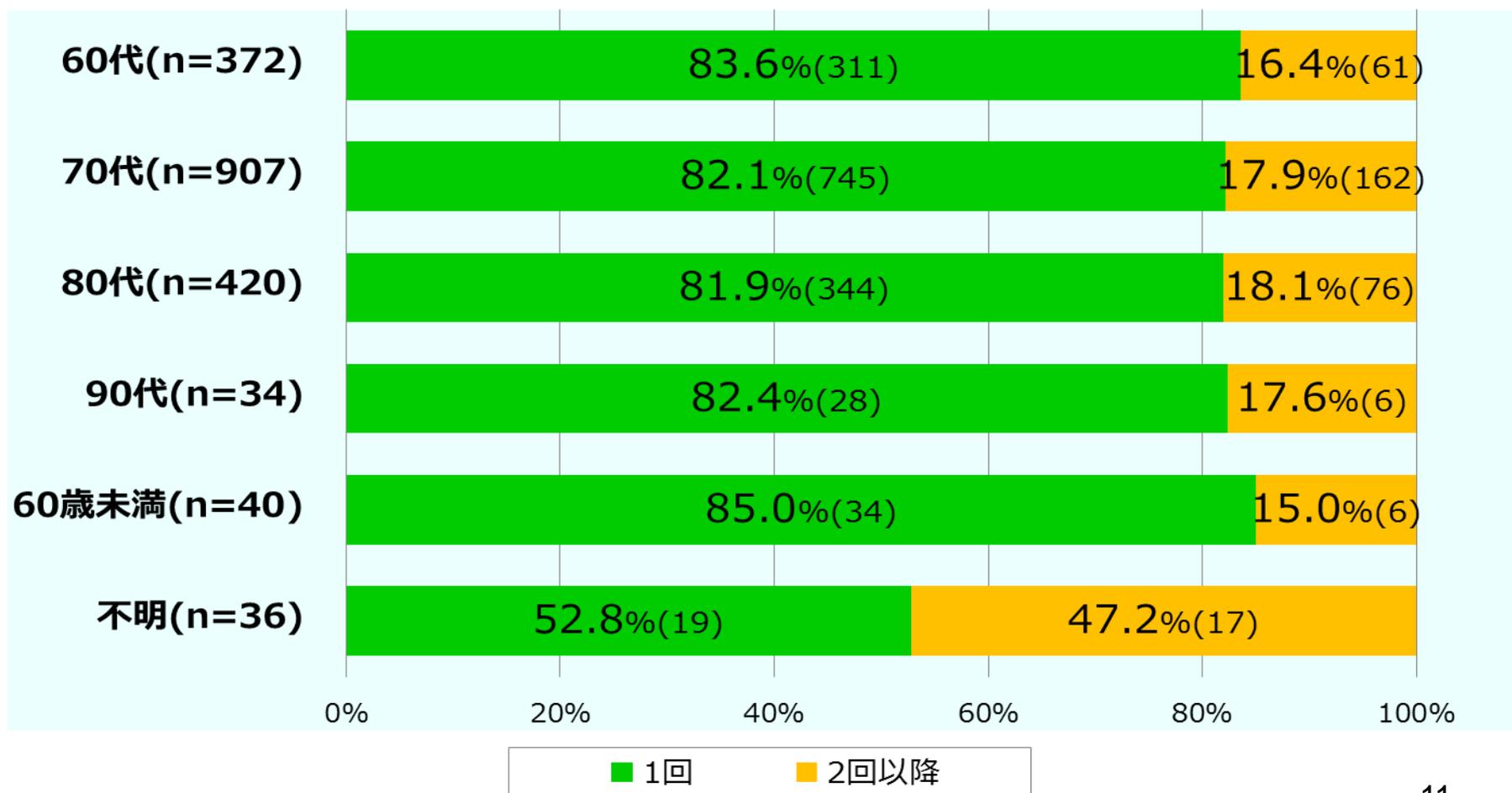


※リピートの有無についての男女で有意差あり : $\chi^2=4.79$ $p<.05$

平成27年度～29年度リピーター属性②

平成29年度までの年代別リピート状況

() は実数



※60代から90代のリピートの有無について年代で有意差なし

②今後の展開

モデル地域（豊四季台地域）での取組①

豊四季台地域支えあい会議について

- 平成28年2月、人と人のつながり（ネットワーク）により地域内の課題を解決する仕組みづくりを目指す、豊四季台地域支えあい会議を設置。ふる協・地区社協・町会・ボランティアなど多くの関係者が参加。
- 平成29年2月、支えあいを広めるためのさん愛まつり等のイベント実施に向け、ささえ愛実行委員会を発足。
- 現在は、実行委員会内に3つのWGを設け、毎月1回程度、検討を実施。



(実行委員会・WGの様子)

現在の主な取り組み

◆支えあいWG

- ・支えあいに関する住民アンケート実施
- ・アンケート結果をもとに町会・自治会等で支えあいについて議論するワークショップの検討

◆健康づくり・居場所WG

- ・サロン等地域の居場所でのフレイルチェックの実施
- ・より多くの方が地域に参加できる働きかけの検討（チラシの作成等）

◆普及啓発・ネットワークWG

- ・豊四季台団地ふるさと祭りに合わせたイベントの企画
- ・町会のない地域等も含めた新たなつながりづくりの検討

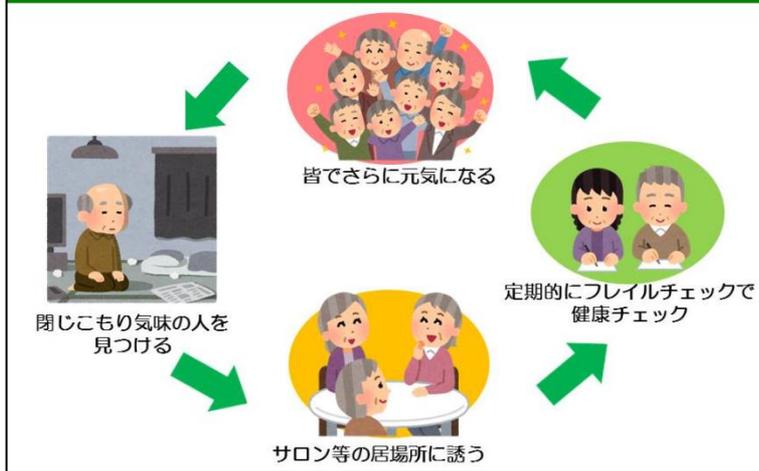


(第2回さん愛祭り（2月）)



モデル地域（豊四季台地域）での取組②

健康づくり・居場所WGが目指すもの

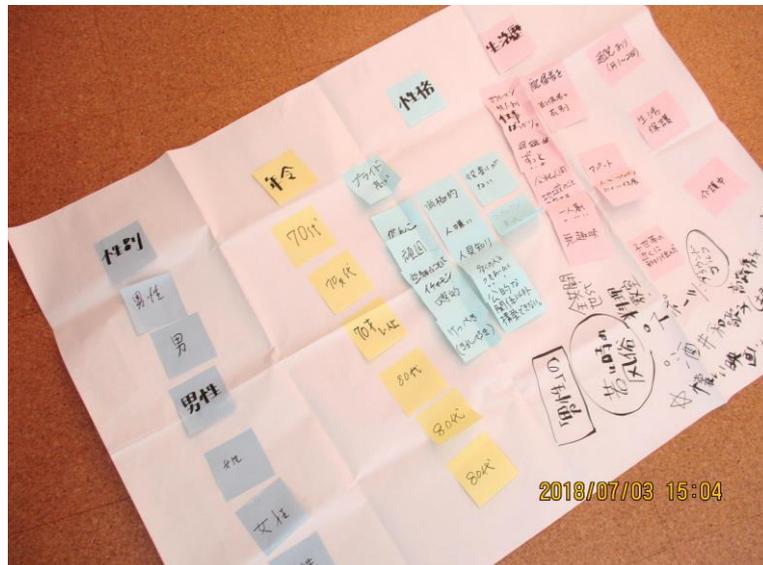


地域内の全サロンでフレイルチェック実施

- ・担当者が各サロンをまわって受講を依頼。
- ・7月27日現在9/10箇所に出前の申請済み。(別途町会からも申請)

閉じこもり気味な方へのアプローチを検討

- ・社会参加の意欲が低くなっている人に対して、住民レベルでできる働きかけを住民主体で検討。
- ・グループワークで対象を明確にし、関心のあること等を考え、チラシを作成。順次町会等で配布。
- ・さらにサロンでの新プログラムの開発にも取り組む予定。



モデル地域（豊四季台地域）での取組③

◆話し合いの前提条件～閉じこもり気味とは～◆

- ・大きな持病はない。
- ・判断力があり、歩くこともできる。
- ・週1～2回、買い物など必要最低限の用事をするためだけ、出かけている。

①住民意見により定義された「閉じこもり気味な人」

- ・70歳以上の男性
- ・仕事ばかりしていて、地域との関わりを持たないまま定年退職。
- ・頑固，他人に厳しい。
- ・人見知り，人との関わりが苦手
- ・人との関わりは欲しており，管理人等から話しかけられれば気安く会話をする。

②住民が考えた①の人が関心を持っていそうなこと

- ・若い頃などに流行していた風俗（歌や映画，役者など）
- ・スポーツ
- ・「東京大学」等，アカデミックな事象

さらなる普及のために

1 各種グループへの働きかけ

- モデル地域での取組から、マスへの呼びかけよりも、個々に働きかけたほうが効果が高い。
- フレイル予防サポーターによる各コミュニティエリアのグループへの働きかけが可能か検討する。

2 リピートしてもらうために

- フレイルチェック講座内で使用するガイドブックで繰り返しの受講を促す仕掛けを掲載する。
- 毎年3月に、出前講座の登録グループ主催者に対しリマインドを送付する。

【参考①】 かしわフレイル予防サポーター分布

エリア名	田中	西原	富勢	松葉	高田・ 松ヶ崎	豊四季 台	新富	旭町	柏中央	新田原
フレイル予防 サポーター数	12	10	7	5	4	6	1	1	4	4

エリア名	富里	永楽台	増尾	南部	藤心	光ヶ丘	酒井根	手賀	風早 北部	風早 南部	合計
フレイル予防 サポーター数	4	4	16	8	5	6	3	0	4	3	107

