

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



令和 2 年度活動報告

令和2年度活動報告

フレイルチェックの実績

★令和2年12月末時点でのフレイルチェックの状況★

○9月から許容人数の半数の参加でイレブンチェックを実施

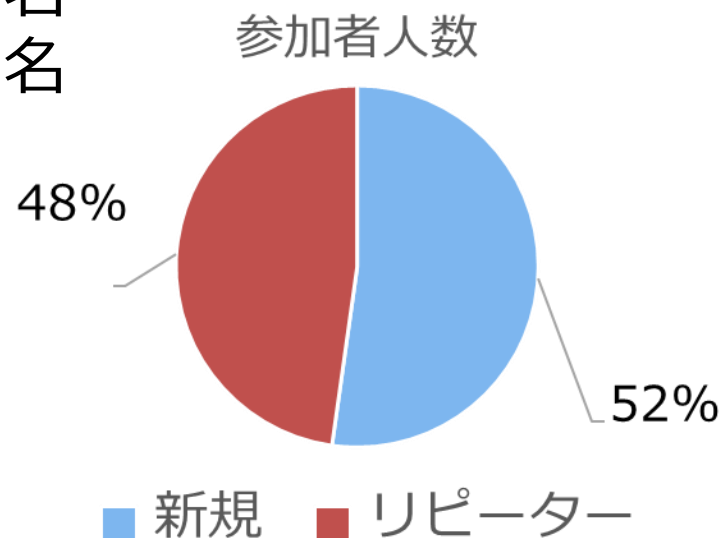
実施回数：31回

参加人数：404名

うち新規参加者：211名

リピーター：193名

○新規参加者の方が若干多くなっている。



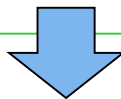
令和2年度活動報告

フレイルチェックの実績

令和2年12月末までにフレイルチェックを受けた404名のうち赤シールが5個以上の方は114名（28%）だった。

赤シールが多かった項目

- 問8 : 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- 問11 : 何よりもまず、物忘れが気になりますか
- 問7 : ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか
- 問10 : 自分が活気に溢れていると思いますか
- 問2 : 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか



外出しないことによって

つながりがなくなり物忘れが気になる人や、活気にあふれていると思えない人が増えており、フレイルの兆候が出ている。

ハイリスク者のスクリーニングとプログラムの流れ

ハイリスク者のスクリーニング

フレイルチェックで赤シール 5 個以上の人や、地域包括支援センターでの相談等でフレイルチェック票を行い、低栄養、口腔機能、運動機能低下がみられフレイルのリスクが高い人の中でプログラム参加希望者



初回面談（地域包括支援センター）

対象者の心身の状態に合わせ、フレイル予防のための具体的な行動計画（アクションプラン）を作成。



継続支援（リハビリ専門職，管理栄養士，歯科衛生士）

アクションプランの実践に向けた具体的な取組について専門職がアドバイスを行う（各専門職 2 回まで）。



評価面談（地域包括支援センター）

初回面談から約 3 か月後に、アクションプランの実践状況や初回との変化（改善状況）、今後の過ごし方などについて確認を行う。



評価面談から約 3 か月後（地域包括支援センター）

電話等による状況確認。次年度のフレイルチェック等の案内

約
3
か
月

令和 2 年度活動報告

ハイリスク者支援の状況

プログラム参加状況

9 月から 12 月に実施したフレイルチェックで赤 5 個以上または、地域包括支援センターでの相談等でフレイルチェック票を行い、低栄養、口腔機能、運動機能低下がみられフレイルのリスクが高い 67 名のうち、参加を希望したのは 24 名だった。

1 利用者状況（性別・年齢別）

(人)

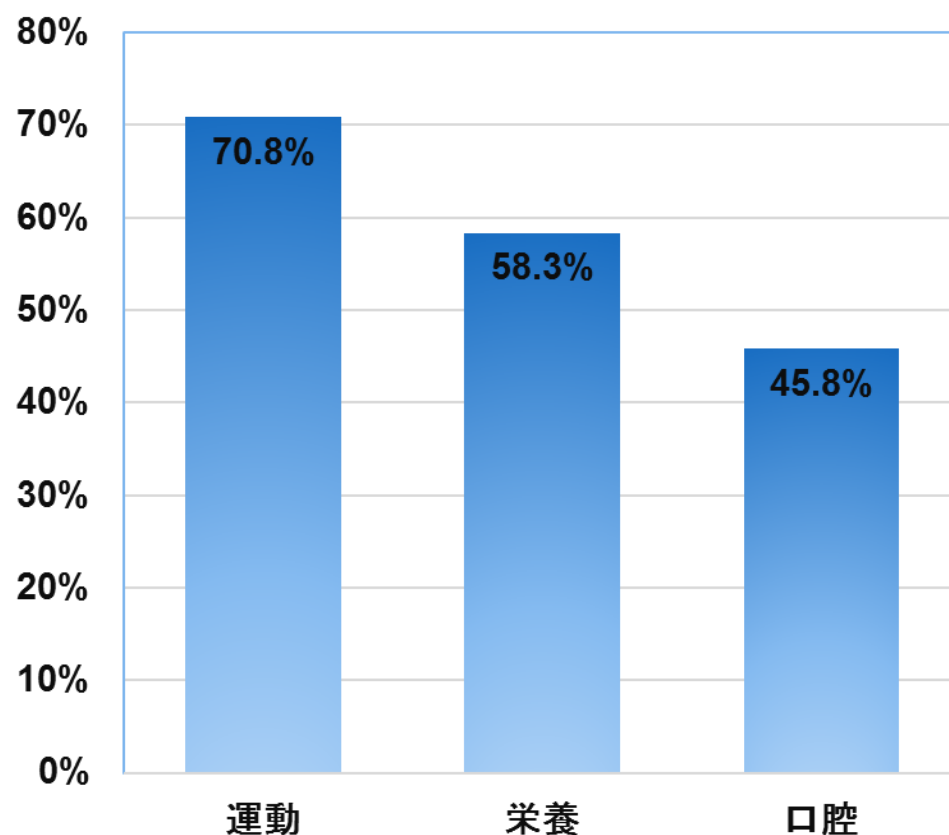
年齢区分(歳)	男	女	総計
65～69	0	1	1
70～74	0	4	4
75～79	2	5	7
80～84	2	4	6
85～89	0	5	5
90～94	1	0	5
総計	5	19	24

令和2年度活動報告

ハイリスク者対応の状況

2 専門職による支援の状況

支援内容	人数
運動	5
栄養	2
口腔	3
運動・栄養	6
運動・口腔	2
栄養・口腔	2
運動・栄養・口腔	4
総計	24



ハイリスク者対応の状況

専門職の支援後の変化

○以前は行けなかった場所まで歩いていけるようになった。

○歯につきにくいがむを購入し散歩の時に噛んでいる。また、口腔体操を思い出すたび行っている。

○いつもと同じ食事内容にはなってしまうが10食品群のチェックシートの記入は続けている。

令和3年度の活動

令和3年度の活動

○フレイルチェック講座の実施

（感染拡大の状況をみながら、深堀チェックを6月頃から実施予定）

○フレイル予防サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動の実施

○フレイルチェック講座後のハイリスク者への専門職による支援

○フレイルチェック講座の周知

- ・フレイル予防ポイントの付与対象事業となっている団体へのフレイルチェック講座の周知

参考資料

氏名： 様 記入日： 年 月 日

フレイルチェック票（フレイル予防応援プログラム）

	質問文	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いものなどが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか 現在の身長体重（身長： cm）（体重： kg） ※BMI	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日か、わからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

●フレイル予防応援プログラムの実施に係る個人情報の取り扱いについて
本プログラムでは、日常生活の様子などを伺い、フレイル予防のための個別相談を実施します。相談にあたっては、柏市が保有する健康診断の情報や医療情報、要介護認定情報を活用する場合があります。

上記の取扱いについて ☐同意します ☐同意しません

あなたの「フレイル予防アクションプラン」を応援します！

★地域包括支援センターの担当者★

フレイルチェックの結果等から、あなたがより元気になれるポイントを確認し、望む生活が継続できるように、具体的な「アクションプラン」を一緒に考えます。
あなたの身近な相談者です。

★管理栄養士★

「元気の源」となる食事について、一緒に考えます。



- ◆ 日々のお食事のバランスや栄養面を確認します
- ◆ 調理の工夫点や買物の際のポイントなどをお伝えします

★リハビリ専門職★（理学療法士等）

「元気の源」は丈夫な足腰から！
痛みともうまく付き合いながら生活を充実できるようにお手伝いします。

- ◆ 家でできる体操やストレッチの方法をお伝えします
- ◆ より適切な姿勢保持の方法やコツ、身体のメンテナンス方法をアドバイスします
- ◆ 痛みを強めないような動き方や体の負担を軽減するための道具などをご紹介します
- ◆ 家庭内での転倒事故等を予防し、安全に過ごせるよう、ご自宅の環境面についてアドバイスします



★歯科衛生士★

いつまでもおいしく食べて、楽しくおしゃべりできるように、お口の健康づくりをお手伝いします。



- ◆ お口の中の状態を確認します
- ◆ 健口（けんこう）体操や口の動きをよくするための滑舌トレーニングの方法や、噛む機能を維持、向上させるための食事の食べ方などをご紹介します