

笛吹市

「フレイル予防」住民主体

骨折、認知症 チェック役養成へ

研究進める東大と連携

筋力や認知機能などが低下した要介護手前の状態「フレイル(虚弱)」の予防に向け笛吹市は9月、高齢者のフレイルの兆候をチェックする市民サポーター養成を始める。フレイル研究を進める東京大と連携し、栄養や口腔、運動、社会性・こころの4項目で住民同士が危険度を測定。骨折や認知症、うつなど心身のリスクを軽減し、地域の中で介護予防の担い手を育てたい考え。

〈中嶋寿美子〉

フレイルは75歳以上の高齢者に多く、放置すると要介護に進む可能性が高いが、運動や食事などで回復が見込める段階。千葉県柏市で調査を行った東京大高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授らが、住民によるフレイルチェックの仕組みを考案した。

サポーター役は60歳以上が対象で、より高齢世代のチェックを担う。両手の親指と人さし指で輪を作つてふくらはぎの太さを測る「指輪っかチェック」で、筋肉が減つて弱

る「サルコペニア」かどうかを見るなど、生活習慣に関する質問や体力検査を通じてリスクを測る。

市長寿介護課によると、住民によるフレイルチェックは東京都杉並区や西東京市などが既に導入。指名制や謝礼を取り入れた自治体もあるという。

笛吹市は8月末に東京大と連携協定を結び、9月からサポーター養成講座を、10月からフレイルチェックをそれぞれスタートさせる。作業療法士や理学療法士、看護師、歯科衛生士など、リハビリや医療、スポーツの専門職が対象のトレーナー養成講座も始める。

8月30日に市スコリーセンターで東京大との協定締結式を行い、飯島教授によるフレイル予防講演会を開く。講演

会は事前の申し込みが必要。申し込み、問い合わせは市長寿介護課、電話055(261)1902。