

笛吹市「フレイル予防実施」への取り組み
～山梨県全域への展開策～

山梨県健康生きがいつくり
AD協議会 沢登京子

健康生きがいづくり事業を開催

- ・2016年から『健康生きがいづくりシンポジウム』を年一度開催
- ・一部、2部構成で実施している。
- ・一部は基調講演に「2017年にフレイル予防講演会」を計画、山梨県立文学館にて、平成29年9月29日実施

＊講師 東京大学高齢社会総合研機構
神谷哲朗先生に依頼実施する。

- ・この講演会の少し前に“笛吹市の病院で飯島先生を訪問”山梨でフレイル予防の講演会を依頼されていることを知り、私のところに連絡が来る。
- ・当日のシンポジウムには、病院の関係者6名が参加してくださり、終了後神谷先生との打ち合わせが行われる。

一部基調講演「人生100歳時代到来… フレイル予防で健康寿命を延ばそう」

講師：神谷哲朗先生

東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員



その後の進展の仕方

- ・2017年10月の東京での関東大会にも病院の関係者が数名参加する。
- ・11月の“甲府市・在宅医療多職種連携会議”にて、私がシンポジウムを実施した報告を申し出て、させていただく。
- ・12月に甲府市の医師会が行う「飯島勝矢先生によるフレイル予防講演会」の開催通知をいただき、AD会員7名で参加する。(医療関係者の学習会でしたが)
- ・平成30年の3月には「笛吹市と笛吹市医師会主催」の講演会がやはり医療関係者を中心に行われたが、私達AD都合のつく人達で参加する。

平成30年度に入ってから私達の動き

- ・東大の神谷先生から、笛吹市でフレイル事業が実施されるらしいことを聞く。
- ・笛吹市の担当保健師を訪ね、私達アドバイザーの活動とフレイル予防にかかわりたいことを伝える。
- ・8月30日に笛吹市と・東京大学連携協定締結式と『ふれい
ル予防講演会』が実施され、私達都合のつく人達で参加し
より実践的な学習をする。
- ・その後「フレイルチェック」「フレイルサポーター養成講座」
「フレイルトレーナー養成講座」と3回の学習会が行われた。

「フレイルサポーター」にAD会員、選出される

- ・笛吹市在住の会員が、高齢者へのフレイル予防・介護予防イベントに、スタッフとして参加始めた。（市ではフレイルトレーナーとして事業に携わるように推薦してくれたようだ）
- ・市内在住者が基本になっている。

山梨県全域への展開策

- ・これから、山梨県全域にいろいろな機会を利用し、多くの県民に《健康寿命延伸に！…フレイル予防・介護予防を》知らせていく。
- ・行政、医師会、を動かしてこの事業が山梨県全域に展開できるように取り組んでいく。

フレイル関係新聞記事

山梨日日新聞、8月21日より

2018年(平成30年) 8月21日 大曜日

「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。

フレイルは75歳以上の高齢者の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。

フレイルサポーター育成事業

- ・ 介護予防・虚弱予防
- ・ 健康増進・地域住民主体で展開できるように、フレイルサポーターやトレーナーを養成する事業を進めていく。

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
11902。

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(2)26



健康寿命延伸・健康生きがいづくり事業 健康生きがいづくりシンポジウム 2018

○ “今も挑戦！充実した人生を考えよう”

《日時》	平成30年11月2日(金)午後1時～4時20分 (受付12時30分～)
《会場》	山梨県立文学館 講堂 (甲府市貢川1丁目5-35)

《内容》一部 基調講演 13:05～14:25

『 人生100歳時代 健康寿命のカギは ～100歳大学の実践現場から～ 』

講師：國松善次

一般財団法人 健康生きがい開発財団副理事長

一般財団法人 健康・福祉総研理事長

滋賀県健康生きがいづくり協議会 名誉理事 元滋賀県知事(2期)

~次回のお知らせ~

第2回 平成31年2月4日(月) 山梨県立図書館 午後1時~4時

フレイル予防の普及・実践 講師:東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員
神谷 哲朗

第3回 平成31年3月6日(水) 山梨県立図書館 午後1時~4時

①フレイル予防事業と神奈川健生の社会貢献活動

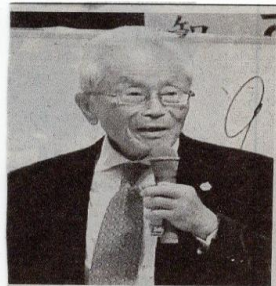
講師:(一社)神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会理事、事務局長
大熊 謙治

②食と健康寿命

講師:(公社)山梨県栄養士会会長
田草川憲男

健康寿命延伸・健康生きがいきづくり事業 健康生きがいシンポジウム
(2日午後1時 甲府・県立文学館講堂) 元滋賀県知事・国松善次さんの「人生100歳時代 健康寿命のカギは~100歳大学の実践現場から~」と題した基調講演、活動発表とシンポジウムなど。☎0551(22)5207(漆原)。

山梨大教養教育センター講座「フラメンコと私 夢を見つけに…Vamos!」(5日午後4時半 甲府・山梨大 大村智記念学術館) アルボルデ フラメンコ主宰・新田道代さんが、フラメンコの魅力、地域振興と絡めた異文化発信、女性の生き方などを語る。フラメンコの実演もある。☎055(220)8731(同大教務課)。



健康寿命のカギは「目標に向け努力」
甲府でシンポジウム
県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会(沢登京子会長)は2日、甲府・県立文学館で「健康生きがいシンポジウム2018」を開いた。
約150人が参加。元滋賀県知事で一般財団法人「健康

・生きがい開発財団」副理事長の国松善次さんが、「人生100歳時代 健康寿命のカギは」と題して基調講演した
写真。
国松さんは「運動で筋肉を鍛えて足腰を丈夫にする」「読書や料理などで刺激と感動を得る」など、健康的な生活を送るためのポイントを解説。「目標に向かって頑張る姿勢が大切だ」と語った。
短歌や紙芝居などの活動発表もあった。



～シンポジウム後援依頼から県全域への展開に～

- ・アドバイザーの活動を県市町村・行政や医師会、社会福祉協議会・高齢者団体、他医療関係団体に知ってもらう。
- ・事業の後援をいただく事から、活動ピーアールする。
- ・高齢者の低栄養・フレイル予防事業に積極的にかかわる。

会員がアドバイザーの活動を PR していきましょう！！



左11月2日講演写真

★2月・3月のフレイル予防講演会に大勢の参加を呼び掛ける。

★100歳大学とフレイル予防と会員増を目指そう！！