

フレイルチェック【ニュースレター】



飯島勝矢先生からのメッセージ



フレイル予防活動に携わっている全国の皆様、お久しぶりでございます。本ニュースレターに目を通して下さっている方々には、すでにご活躍のフレイルサポーターやフレイルトレーナー、導入自治体の行政担当者、その方々の周囲にいらっしゃる多くの方々、さらには、これからフレイル予防活動の新規導入を検討されている新たな自治体の方々など、多くの方々に最新のメッセージをお伝えできることを嬉しく思います。

本活動導入自治体は、日本地図にお示しするように、着々と増えております。すなわち、日本全国に輪が広がっております。今年2019年に入りましたら、関東圏内の導入自治体に根本厚労大臣や大口副大臣、小池都知事などにもご視察頂き、お褒めのお言葉と同時に、住民主体のフレイル予防活動の重要性にも強いメッセージを頂きました。

すでにご存知のように、2019年2月5日に全国の集いを東京大学で開催いたしました。多くに自治体からご参集いただき、最新の取り組みや現状で抱えている課題や悩みを皆で共有いたしました。

我々東京大学側のリクエストしているイメージに沿って継続実施して下さっている自治体もあれば、我々のイメージをさらに超えて、かなり独自性も盛り込みながら展開して下さっている自治体もあり、改めて我々も学ぶことが出来ました。この全国の集いは定期的に継続開催していこうと考えておりますので、次回にも向けて是非とも頑張ってくださいと願っております。

皆様がこのフレイル予防活動を通して、気持ち良く、やり甲斐を感じながら、そして安定した継続性をもって、さらには各地域の独自性も出しながら、一般参加市民の心にフレイル予防のエッセンスのメッセージを届け、彼らの意識変容や行動変容につながる活動を実施できるように、そのコンディション作りの調整をするのがまさに我々東京大学の役目であります。

さらに、後述しますが、皆様方に全国で展開して下さっているフレイルチェック活動によるデータベースを活用し、新たな科学的根拠も生み出されております。特に、ある自治体にご協力を頂き、要介護認定や死亡の既存データと突合してみますと、「フレイルチェックにおける赤シールが増えている状態は、今後の新規要介護認定や総死亡のリスクを予測できる」ことも分かって参りました。

一方で、導入自治体の行政担当者からの最新情報を共有して頂きますと、80歳以上のご年齢であっても4枚の赤シールを青シールに転ずることが出来ている事実もあるようです。

最後に、人生100年時代と言われる流れのなかで、「まちづくりの中で展開するフレイル予防」は今まさに求められる方向性です。本プロジェクトの総責任者である私として、そして我々東京大学のフレイル予防研究チームとして、今後に向けてさらに高い頂を目指して頑張ってください。本プロジェクトに携わって下さっている方々におかれましては、各地域でさらに戦略を練って頂き、一人でも多くの住民の方々にフレイルチェックに触れてもらい、一人ひとりの気づきを経て、既存の地域活動ともリンクし、最終的には個々の健康寿命を延伸し、その地域が活力ある健康長寿コミュニティに向かっていけるよう、是非ともお力添えをお願いできれば幸いです。

2019年3月
飯島勝矢

第1回全国フレイルサポーター・ フレイルトレーナーの集いを開催しました！

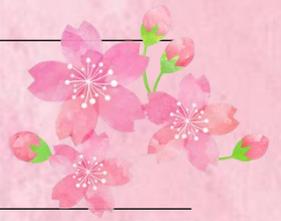


2019年2月5日、第1回「全国フレイルサポーター・フレイルトレーナーの集い」が東京大学本郷キャンパスで開催され、全国のフレイルサポーターやフレイルトレーナー、行政担当者を中心に計162名が参加されました。

このイベントは自治体間の連携を強化し、各自治体の独自の工夫を共有していただく目的で企画されたもので、飯島勝矢教授の挨拶の後、東京大学からの研究報告、7自治体からの発表「教えて！あなたの街のフレイルチェック」、パネルディスカッション「みんなで話そう！フレイルチェックの今までとこれから」という3部構成で進められ、大いに盛り上がりました。

集いの会終了後は、茶話会が行われ、自治体の枠を超えて活発な交流が行われました。次回はさらに大規模なイベントを予定しております。





平成27年4月に千葉県柏市で始まったフレイルチェックは、平成30年12月までに全国32の市区町に広がりました。

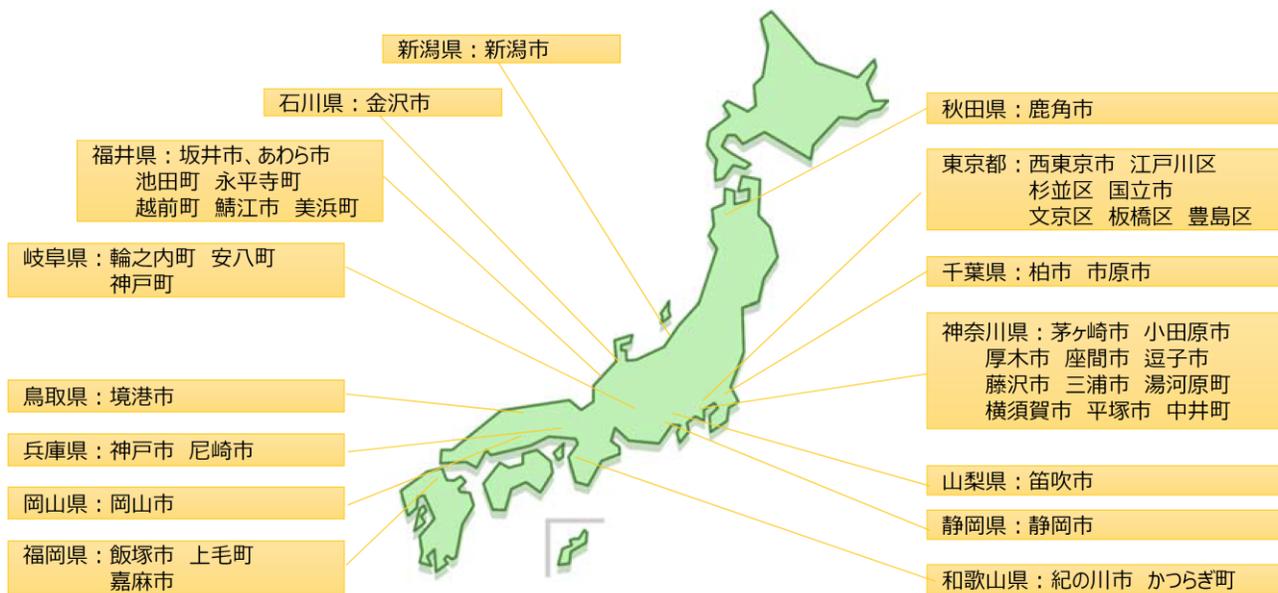
参加した地域高齢者は約7,000名、担い手のフレイルサポーターは延べ1,000名を超えました。

フレイルチェックを導入する自治体は増え続けており、平成31年度内には44市区町に達する見込みです。

フレイルチェックを通じた健康長寿のまちづくりの機運が全国規模で高まっています。

フレイルチェック事業を導入した自治体及び平成31年度に導入予定の自治体

44市区町



フレイルチェック実績
(H27.4~H30.12)

参加者：6,909名
フレイルサポーター：1,006名
(未集計地域を除く)

全国のフレイルチェックデータから 何ができてきたのか？



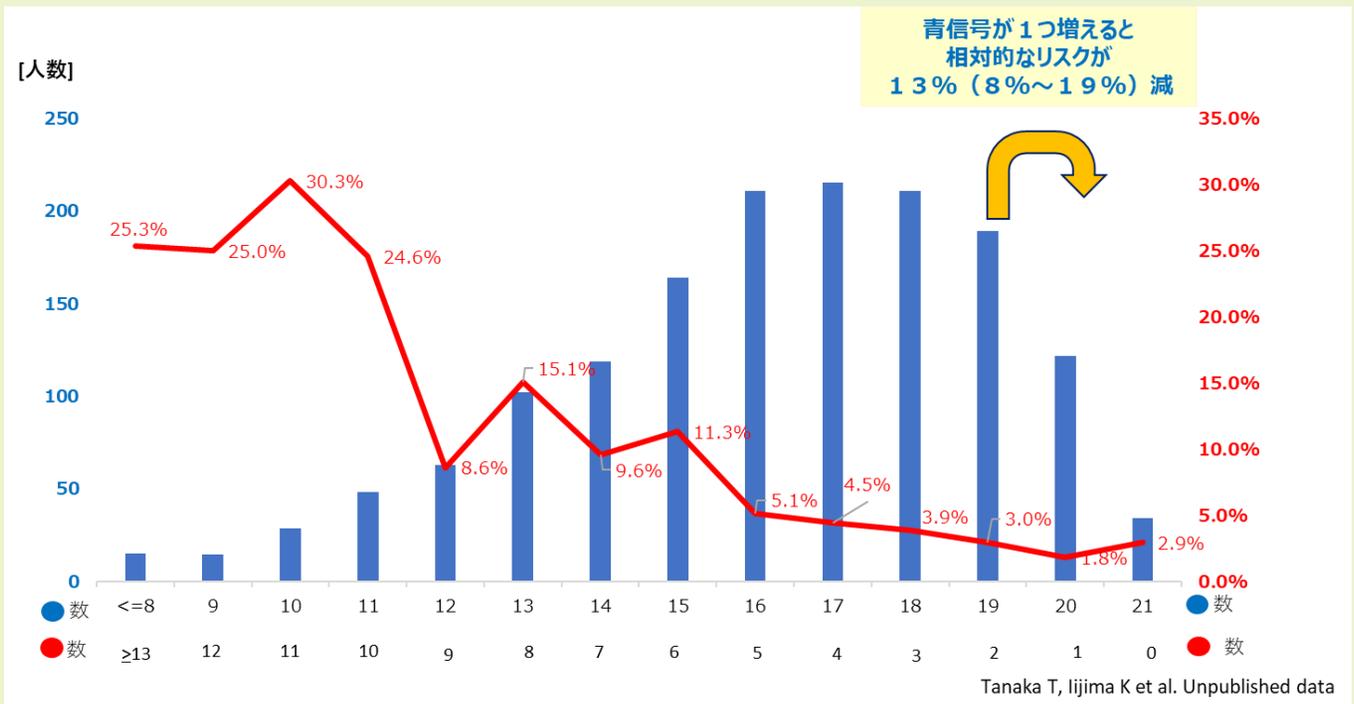
フレイルチェックでは青信号や赤信号で、自分自身のフレイルをチェックすることができます。

では、フレイルチェックの結果で「ほとんど青信号の人」は、やっぱり健康で、今の生活を維持できるのでしょうか？逆にどれくらい赤信号がいたら、リスクが高くなるのでしょうか？

千葉県柏市のフレイルチェック参加者の内、初回参加時に自立していた方1536名を、2018年10月までの最大3年と半年の間、その経過を追ったところ、次のことがわかりました。

フレイルチェックの合計青信号数が少ない人ほど 要支援・要介護の新規認定や亡くなるリスクが高い

～青信号を1つでも増やすことが大切、赤信号が多い人には適切な支援を～



このグラフは、青い棒が青信号シールの数と人数です。そして、赤い折れ線グラフが、2018年10月の段階で新たに要支援や要介護、または亡くなっていた方の割合です。

このグラフからも、青信号が多いグループほど、そのリスクは少なく、赤信号が多いグループほど、リスクが高いことがわかります。青信号を1つでも増やすことができれば、年齢や性別の影響を考慮しても相対的なリスクが1.3%程度減少することがわかりました。青信号を増やすことがとても大切ですが、一方で赤信号が多い人には適切な支援が必要です。



フレイルチェックへの参加が サポーターに何をもたらすのか？

地域住民がフレイル予防を自分事化し、意識や行動を良い方向に変えていくためのきっかけになる「フレイルチェック」。

では、担い手のフレイルサポーターにとってはどのような効果があるのでしょうか？
2017年1月から、関東11自治体のサポーターにご協力いただいたサポーター養成研修から1年間にわたる追跡調査の結果をお伝えします。

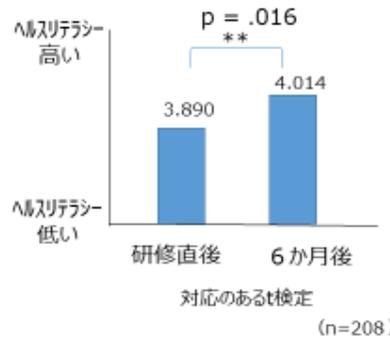
ヘルスリテラシーと主観的健康観が向上しました！



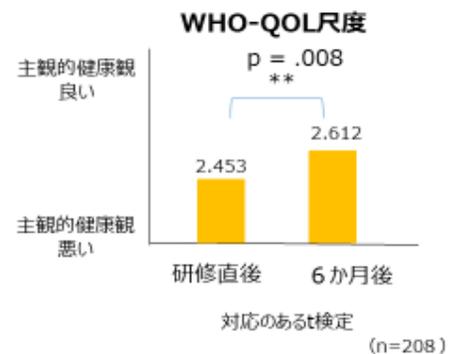
「ヘルスリテラシー」※とは、人々が持つ健康に対する複雑な要求を満たすための能力のことです。

サポーター養成研修直後に比べて、フレイルチェックを何度か経験した6か月後には、「情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる」能力と「健康である」という認識が向上していました！

情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる



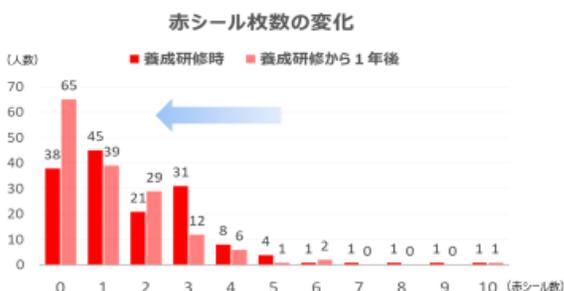
主観的健康観



※ヘルスリテラシーの定義は、Kickbusch & Magg (2008)による。

赤シールのついていたフレイルチェック項目が青シールに！

フレイルサポーター 赤シール数 ● は有意に減少



赤シールの平均枚数は、1.79枚（研修時）→1.20枚（1年後）へ！

対応のあるt検定 p < .001 (n=152)

フレイルチェックの全項目をはじめて体験した養成研修時に比べて、養成研修から1年後には、サポーター全体での赤シールの平均枚数（1.79枚→1.20枚）が有意に少なくなっていることがわかりました！

1年後には赤シールの枚数が0（ゼロ）であるサポーターが一番多くなり、フレイル予防の三本柱（栄養・運動・社会参加）の実践に取り組んでいた様子も定量的にも示すことができました。これからもフレイル予防を意識的に続けていきましょう！

フレイルチェック導入自治体からの発表

全国のフレイルサポーター（FS）・フレイルトレーナー（FT）・自治体職員の方々から各地の取組事例を紹介していただきました。簡単にここでご紹介いたします。

伊藤玲子さん（柏市FS）

柏市全域でフレイルチェック（年間約60件）を展開。サロン等への出前講座では、スペースや時間の制限があるなか工夫しながら実施！

阿部圭子さん（座間市FS）

座間市では2日間コースの介護予防教室としてフレイルチェックを実施。サポーター同士で意見交換を行い、常に改善を続けています！

片田毅さん（西東京市FS）

リピート率向上に努めています！サポーターのスキル向上のための勉強会や市民啓発のためのフレイル予防出張講座等を行っています。

齋藤眞佐代さん（横須賀市FS）

横須賀市はスタートしてまだ約半年ですが、様々な取組を始めています。他の市区町村に教えてもらいながらこれからも頑張ります！

滝澤洋雄さん（江戸川区FS）

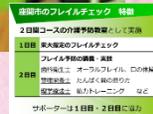
なぎさニュータウンは江戸川区のモデル地区となって、いつまでも住みやすい街づくりを目指し、フレイル予防に取り組んでいます。

江口典秀さん（神奈川県FT）

フレイルチェックを通して、参加した市民とフレイルサポーター自身が気づき・自分事化して、日々の行動をどう変えていけるかということが大切ではないでしょうか。

田村隆明さん（紀の川市高齢介護課）

主役はフレイルサポーターの皆さんです！行政は黒子役として、フレイルチェックをどう活用していくか、その仕組みづくりが大事になってきます。



※詳しくお知りになりたい方は、YouTubeチャンネルをぜひご覧ください！

<https://www.youtube.com/watch?v=bQBuuRnUqNo>





パネルディスカッションその1

みんなで話そう！フレイルチェックの今までとこれから👉

各地の取組事例を紹介いただいた後に、8名のパネリストにご登壇いただき、会場の参加者の皆さまも交えて、現状や課題の共有、今後に向けた挑戦について沢山の意見交換がなされました。ごく一部ですが、ここに紹介します。



谷口和也さん（和歌山県FT）

「事業自体が仕事にならないように」とサポーターさんにいつも言っています。皆が楽しく活動できるように、声掛けを心がけています！

若林義道さん（神奈川県茅ヶ崎市FS）

県内初の活動だったので見学に来る方も多く、メンバーも成長できました。また初めは台本を見ながらの進行だったのが、次第にアドリブを交えながら市民に寄り添った進行ができるようになりました。



富中美文さん（和歌山県紀の川市FS）

フレイル予防の説明を気持ちよく気楽に聞いてもらうために、コンピューターではなく紙芝居を使っています！手作りなので、住民の皆さんも賞賛してくれています！

パネルディスカッションその2

みんなで話そう！フレイルチェックの今までとこれから

中村禎宏さん（千葉県柏市FS）

今では107人メンバーとともに、年間63回のサロンを開催しています。今後もリピーター増加に取り組んでいきたいです。



塚田洋子さん（東京都西東京市FS）

行政の方々をはじめ高齢者関係の職員の皆様がフレイルチェックを受けてくれたので、活動内容を理解していただけ、横の連絡が取りやすくなったのが良かった。



成田慎一さん（神奈川県FT）

行政とフレイルサポーターとのコミュニケーションが円滑で、サポーターの皆様の熱意がとても高いです！県職員とともに、県内各市に活動を広めていきたいです。



田嶋神智さん（福井県坂井地区FT）

住民の方々には「参加すると、『笑顔』と『活躍できる場』というお土産があるよ」という宣伝文句を使って参加者を集めています！



遊佐真弓さん（東京都国立市FT）

昨年からはじめたばかりで、皆様の背中を追いかけているところです。今後は、参加者集めやサポーターのモチベーションアップの方法を考えながら、独自性を出していきたいと考えています！



※詳しくお知りになりたい方は、YouTubeチャンネルをぜひご覧ください！
<https://www.youtube.com/watch?v=bQBuuRnUqNo>

集いの場で実施した アンケートの結果をまとめました！

集いにご参加いただいた162名の内、127名（男性53名、女性72名、性別不詳2名）の方々がアンケートにご回答くださいました（回答率78.4%）

本日のプログラムはいかがでしたか？



とてもよかった82名（64.6%） よかった42名（33.1%）
どちらともいえない2名（1.6%）
よくなかった0名（0%） とてもよくなかった0名（0%）
無回答1名（0.8%）

今日のようなイベントにまた参加したいですか？



ぜひ参加したい78名（61.4%） 参加したい44名（34.6%）
どちらともいえない4名（3.1%）
あまり参加したくない1名（0.8%） 参加したくない0名（0%）

特に良かったプログラムはどれですか？



東京大学からの報告3名（2.4%）
フレイルチェック導入自治体からの発表76名（59.8%）
パネルディスカッション33名（26.0%）
複数回答12名（9.4%）
無回答3名（2.4%）

有意義な相互交流の
場になった

お気づきの点やご感想など（自由記述）

- ・「様々な地区の活動をそれぞれの立場からご発表されて内容を知る事ができて、活動の参考になります。継続的に開催してほしいです。」
- ・「全国展開の様子がよくわかって有意義でした。定期的にはやってほしいです。」
- ・「大変楽しく、パワーをいただきました。地元でまた、がんばろうと思える時間をいただきました。ありがとうございました。」



こんにちは！福岡県飯塚市です



フレイルサポーター向けの
オールフレイル講習会

飯塚市では平成28年度よりフレイル予防事業を開始し、今年で3年目になります。

本市ではフレイルチェックとフレイル予防講座を組み合わせたフレイル予防教室を生活圏域（地域包括支援センター圏域ごと）にて実施しています。

また、年に2回これらの事業を支援するフレイル予防サポーターの養成講座を実施し、定期的にサポーター連絡会やフォローアップのための講習会を実施しています。徐々にサポーターの人数も増えてきており、生活圏域ごとでの活動を行うことでサポーターと参加者がより近い距離で地域に根差した活動を行うことができつつあります。

平成31年度は、フレイル予防事業のさらなる展開に向け、「フレイル予防」の多面的な成果の可視化を目的に、ソーシャル・インパクト・ボンド（SIB）を活用した実証事業を行います。民間資金を用いて実験的にサービスを提供し、得られたデータをもとに、医療費削減の視点だけでなく、まちづくりの視点も含めた社会的インパクトを可視化できる成果指標の作成を目指します。



3月15日に行われた飯塚市と福岡地域戦略推進協議会とのSIBを活用したフレイル予防実証事業連携協定締結式の様子

飯塚市では市を挙げてフレイル予防の普及啓発を推進し、健康づくりに取り組んでいます。



飯塚市役所 福祉部
高齢介護課



福井県坂井地区(あわら市・坂井市)



福井県坂井地区
人口規模二市合わせ約12万人

坂井地区は、福井県坂井平野で隣接した「あわら市・坂井市」で構成。平成29年8月にフレイル予防事業をスタート。それぞれの市が主体的にフレイル予防事業に取り組んでいます。坂井地区広域連合では両市の事業が円滑に進むよう、サポータースキルアップ研修会や交流会開催など、後方支援を行っています。

坂井地区サポーターは現在63名。北川トレーナーと田嶋トレーナーの指導のもと、サポーター自らが楽しくやりがいを持ってフレイルチェックに取り組んでいます。サポーターからは「参加者が赤シールから、青シールに変わってうれしそうにしている姿に喜びを感じた」といった声が聞こえてくるようになりました。



フレイルチェックでは楽しい笑顔を中心掛けています！



飯島教授、後藤先生、高橋先生をはじめとした、その他多くのご指導・ご協力により、やる気に溢れたフレイルサポーターが誕生しています！

今後、あわら市では導入説明に寸劇を取り入れる試み、坂井市では地元ケーブルテレビ番組にサポーターが出演しフレイル予防を呼びかけるなど、それぞれの市で独自の取組みを進めます。



関西の奥座敷「芦原温泉」施設ごとに温泉の井戸を持っており、成分・は微妙に異なる(福井県あわら市)

坂井地区広域連合 介護保険課 Tel0776-91-3309

フレイルサポーターからのメッセージ

こんにちは！あわら市フレイルサポーターの柴田です。

フレイルサポーターになって1年半が経ちました。最初は不安でいっぱいでしたが、北川トレーナーや田嶋トレーナーの指導や応援により、徐々にサポーターとしての活動に自信が持てるようになりました。

フレイルチェックでは、参加者が理解しやすいように絵やグラフを大きな用紙に印刷して説明するなどの工夫を行っています。参加者から「ありがとう」と笑顔で感謝されたとき、サポーターになって本当に良かったと思いました。

あわら市フレイルサポーター
柴田 義則さん



自作の説明シナリオを披露する柴田さん

私の夢は、全ての高齢者の方にフレイルチェックに参加していただくことです。そして体力の続く限り、「ストップ・ザ・フレイル」を合言葉に、健康へのリバーシビリティのお手伝いを続けていきたいです。全国のフレイルサポーターの皆さん、ともに頑張りましょう！



日本最古の天守閣を誇る丸岡城(福井県坂井市)



メディア・新刊情報



<https://www.facebook.com/utf frailty/>

東京大学フレイル予防研究チームはfacebookで情報発信をしています。最新の情報を随時更新していますので是非ご覧ください！



飯島研究室はホームページも開設しています。簡易チェックシートの利用申請は、こちらのお問い合わせページからお申し込みください。
<http://http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/>



【新刊情報 】

昨今話題になっている「フレイル」・「オーラルフレイル」をわかりやすく解説したマンガ本です。

主婦の友社：2019年3月29日発行
1,200円+税

