

『フレイル予防事業』について

加齢に伴い、筋力や心身の活力（認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を“フレイル”といいます。フレイルの兆候を早期に発見し、要介護状態に陥るのを予防するため、フレイル予防の担い手となる市民ボランティア（フレイルサポーター）の養成や啓発のための講座を行います。

フレイル予防プログラムは、東京大学監修のもと県下全域で取り組んでいます。大野市は令和元年度に、フレイルサポーター（1期生）26名を養成し、活動を開始したところです。

令和2年度は、9月に養成講座（第2期生）を行うとともに、公民館を会場としたフレイル予防教室や集落センターなど高齢者サロンに出向いてフレイル予防出前ミニ講座を行っています。

<具体的な取組内容>

	内 容
フレイルサポーター養成講座	フレイル予防普及啓発の担い手となる、市民ボランティアを養成。概ね74歳以下の市民を対象に実施。
フレイル予防教室	フレイルサポーターが中心となって、機器を用いた筋肉量の計測や質問紙によるチェックを行い、フレイル兆候への気づきを促すための講座。公民館を会場に実施。（計測と結果説明で約2時間）
フレイル予防出前ミニ講座	フレイル予防の普及啓発のため、地域の集落センターなどに保健師や管理栄養士が出向いて1時間程度の講座を行う。

<令和2年度の予定>

	回数（回）	参加予定数（人）	実績（人）
フレイルサポーター養成講座	1	20	18
フレイル予防教室	4	80	実施中
フレイル予防出前ミニ講座	8	120	実施中

↓『フレイルチェック教室』の様子



サポーターさんが中心となり各種測定や説明を行います♪
お揃いの緑色のポロシャツを着て活動します



『運動』、『食事』、『社会参加』
この3つが予防のカギ！

←チェックリスト
基準に達している項目は『青シール』、
基準を下回る項目は『赤シール』を貼
ります。弱っている部分があるか、自
分自身で気付くことができます