

## 高齢化が進む日本

**令和2年度版内閣府高齢社会白書**によれば、5年後の令和7年には、65歳以上の高齢者の数が約3千677万人にのぼると推計され、介護・医療費など社会保障費の増加が懸念されています。世界で最も高齢化が進んだ国のひとつである日本は、今後、医療・介護・年金などの課題をどのように解決していくのか世界から注目されています。

また、平均寿命が伸び続けている日本では、人生設計も根本的に見直していく必要があります。長い高齢期を生きがいのある日々にするため、制度面だけでなく、いかに健康寿命を延ばし、自分らしくいきいきと地域で暮ら

していけるようにするのが課題となっています。

本特集では、誰もが地域で自立して生活するポイントとして着目されている介護予防の新たな概念「フレイル」に焦点を当て、フレイルとは何か、そしてフレイルを防ぐための市の取り組みを紹介します。

### フレイルとは何か

フレイルは、英語で「Frailty(虚弱)」を意味し、健康的な状態と要介護状態の中間の状態を指します。フレイルは、その兆候を早期に見出して日常生活を見直したり、社会とのつながりをつくるなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。

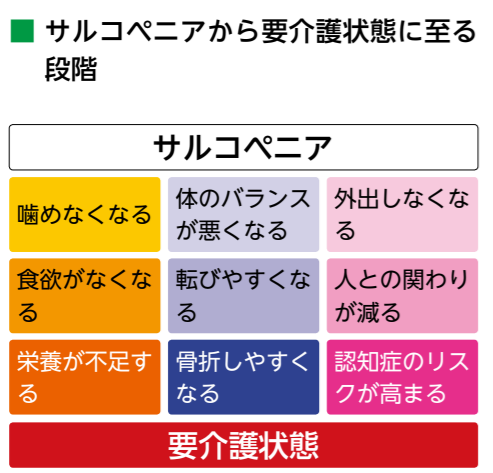
# フレイル始動 フレイル予防作戦

国民の介護予防意識を高めるため、日本老年医学会が提唱したフレイルという概念が全国的に注目されています。各地でその対策が進められている中、本市でも11月から取り組みが始まります。 健康増進センター ☎049-252-3771



### 健康長寿 3つの柱

<b>栄養</b>	しっかり食べて バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう。	<b>運動</b>	しっかり動いて 今より10分多く体を動かしましょう。	<b>社会参加</b>	みんなで楽しく 自分に合った活動を見つけましょう。
-----------	---------------------------------------	-----------	-------------------------------	-------------	------------------------------

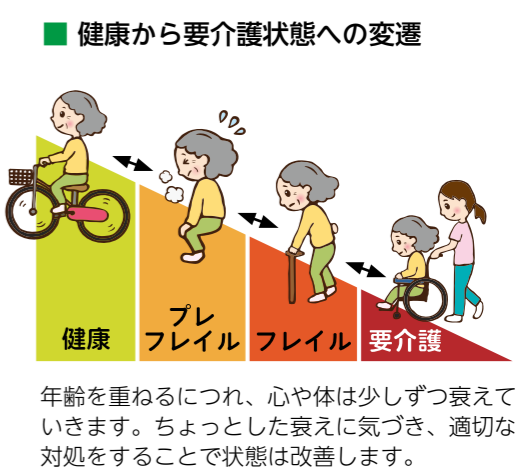


**フレイルをを防ぐ 健康長寿3つの柱**

フレイルを予防するためのポイントとは、栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3点。「しっかり食べる」「しっかり運動をすること」「社会とのつながりをもつこと」をバランスよく実践することが、フレイルに陥るリスクを減らします。特に社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になりやすいことがわかってきました。そのため、フレイル予防の取組みには社会とのつながりの根幹をなす「地域」というキーワードが重要です。

また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。精神面は外見からはわからないため、注意が必要です。例えば「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」とつなげていきます。

また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。精神面は外見からはわからないため、注意が必要です。例えば「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」とつなげていきます。



## フレイルチェックから新たなつながりが生まれれば

フレイルサポーター1期生  
坂本 芙美子 さん



日ごろから行っているふじみパワーアップ体操の経験が役に立つのではないかと思います、サポーターに応募しました。

フレイルになる要素のひとつに「人とのつながり」がありますが、このコロナ禍では体操クラブの活動ができなかったこともあり、その大切さを肌で感じることができました。活動を再開し、クラブのみんなと会えたときは本当にうれしかったです。

地域でのフレイルチェックが私たちの主な活動となるので、親しみやすさと笑顔を忘れずにチェックを行いたいと思います。また、フレイルチェックを通じて新たなつながりが生まれればうれしいです。

### フレイルサポーター募集中

市では、定期的にフレイルサポーターを募集します。興味のある方は健康増進センター(☎049-252-3771)にご連絡ください。

**フレイル予防は健康長寿のまちづくり**  
フレイルチェックを受けた後、必要な方には、地域で取り組まれている「ふじみパワーアップ

フレイル予防は人とのつながりが循環して相乗的な効果を生み出す取り組みです。皆さんも家族のため、地域のため、そして自分のために、一歩踏み出してみませんか。

る「フレイルチェック」などの取り組みを展開していきます。その中心となるのが「フレイルサポーター」です。現在、約10人の市民の方がサポーターとしてフレイルについて学んでいます。皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けた方がまちの健康づくりの担い手として活躍していきます。

操(28ページ参照)をはじめとする介護予防の取組みをご案内します。地域の資源を活用して、新たな人と人とのつながりを生み出すフレイル予防。先行してフレイル予防事業を始めた自治体では、フレイルチェックを受け、介護予防の取組みを始めた方が、自身の経験を還元すべく、フレイルサポーターを志望することもあるといえます。

# フレイルサポーターがフレイル予防の最前線

**市民による市民のためのフレイルサポーター**  
フレイル予防は人とのつながり、社会とのつながりが重要視されており、行政とともに地域住民も主体的に活動できる取組みが求められています。  
市では、フレイル予防のための長期的な取組みとして「富士見市フレイル予防プロジェクト2020」をスタートします。プロジェクトの開始を告げる「キックオフイベント」(6ページ参照)を皮切りに、各地で自身のフレイルの兆候を確認でき



### フレイルチェックの主な項目

- 1 指輪っかテスト/ふくらはぎの筋肉量を簡易的に計測する。
- 2 滑舌(パタカテスト)/5秒間に「タ」または「カ」を発音できた回数を計る。
- 3 噛む力/咬筋の硬さから噛む力の強さをチェックする。
- 4 片足立ち上がり/足腰の筋力とバランスを確認する。

### 指輪っかテストをやってみましょう

代表的なフレイルチェック項目です。



- ①両手の親指と人差し指で輪をつくる。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽くつかむ。



つかめない ちょうどつかめる 隙間ができる  
低 ← サルコペニアの危険度 → 高

## フレイル予防は新たな地域活動の芽

市では、超高齢社会におけるまちづくりを担う人材の育成を目的に、平成30年度から東京大学高齢社会総合研究機構に職員を派遣し、フレイルなどについて学んでいます。同機構の孫輔卿氏に、フレイル予防に取り組み意義などを伺いました。



孫 輔卿 氏  
東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター 特任講師

日本ではフレイル予防に取り組む自治体は約60団体。今年度中には約90団体に増える予定で、全国的にも注目度は高く、広がりを見せています。  
フレイルに関する研究結果の中に、社会とのつながりのある人となし人では、7年後の自立度・要介護度が大きく異なるというデータがあります。それだけに、コロナ禍で他者とのつながりが失われつつある今だから

に巻き込むかに知恵を絞っています。また、大型ショッピングモールにフレイルチェックブースを設置し、買い物ついでに気軽にチェックを受けられる自治体もあります。いずれも、コロナ禍というピンチをチャンスに変える発想がポイントです。より多くの高齢者の社会参加を促すには、ICT(※)の活用などの環境整備が必要です。

また、ボランティアなどの社会参加をする人が増えていくことは、新たな地域活動が生まれるきっかけにもなります。実際、フレイル予防活動によって培われたつながりがベースになって、別の地域活動を生み出した例があります。フレイル予防は絆づくり、まちづくりにつながると

こそ、フレイル予防を進めていく必要があります。ある自治体ではインターネットを活用してオンラインで運動指導を行うなど、「集まれな人」をどのよう

11月18日(水)午後1時30分～4時 (午後0時30分開場)

場所：キラリ☆ふじみ

富士見市フレイル予防プロジェクト2020

# イベント オフ 開催

■ 講演会 (午後1時40分～3時)

## 老いる。 フレイル。 予防する。

～めざせ健康長寿！人生100年時代の処方箋<sup>せん</sup>～

フレイル研究の第一人者で、2,000人を超える高齢者の方々と直接触れ合い、研究を重ねてきた東京大学の飯島教授が、新たな科学的知見に基づくフレイルの概念とその予防について、わかりやすくお伝えします。

飯島 勝矢 教授

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長

東京慈恵会医科大学卒業。専門は老年医学、老年学。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステムの構築、フレイル予防研究などを進める。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員などを務める。NHK「ガッテン!」「チョイス@病気になったとき」ほか、メディア出演多数。



■ 簡易フレイルチェック体験 (午後3時20分～3時40分)

フレイルサポーターが実演をしながら、「指輪っかテスト」や自分の体や生活の状態をチェックする「イレブンチェック」などを行います。

申込み

11月13日(金)までにFAX、メール、直接または電話でお申し込みください。

☎ 健康増進センター

☎ 049-252-3771

FAX 049-255-3321

✉ kenkouzoushin@city.fujimi.saitama.jp

無料

要  
予約

先着  
200人

市では、フレイル予防事業のキックオフイベントとして、11月18日(水)にフレイル予防講演会を開催します。フレイルサポーターの募集や地域で開催するフレイルチェックの日程など、詳しくは決まり次第、市ホームページや広報「富士見」でお知らせします。