

令和5年度 ケアマネジャー向け 研修会

名古屋市のフレイル予防の 取り組み

名古屋市 健康福祉局 地域ケア推進課

名古屋市のフレイル予防の取り組みをご紹介します。

フレイルとは・・・

加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手手前の状態



フレイルとは、加齢によって、気力・体力が徐々に落ちて、図のとおり要介護状態の一手手前の状態です。

早く気が付いて予防することで、健康な状態にもどることが期待できます。

フレイルの3つの要素



フレイルには3つの要素があるとされています。

1つめは緑の円の精神的フレイル
認知機能の低下やうつなどが含まれます。

2つめは黄色の円の社会的フレイル
閉じこもりや社会的交流の減少などが含まれます。

3つめは赤色の円の身体的フレイル
筋力の低下や、口腔機能の低下、低栄養などが含まれます。

名古屋市の取り組み

次に、名古屋市の取り組みをご紹介します。

精神的フレイルの予防

●福祉会館 認知症予防教室 65歳以上 無料

- ・認知症予防のための運動や知識を学びます
- ・週1回2時間 × 6ヵ月
- ・各福祉会館で週に3コース開催
- ・定員 約12名／コース（抽選）



出典：名古屋市認知症予防リーダー「回想法」ホームページ
<https://yoikokite.jp/> (R6.7.6アクセス)

●もの忘れ検診 65歳以上 無料

- ・問診による認知機能の検査を行います
 - ・協力医療機関に予約して利用
- ※認知症の診断を行うものではありません

まず、精神的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介します。

一つ目は福祉会館認知症予防教室です。

各区にある福祉会館で認知症予防のための運動や知識を学びます。

こちらの写真は福祉会館の教室の様子の写真です。

週1回2時間の教室に6ヵ月通っていただきます。

各福祉会館週に3コース、例えば、火曜日、水曜日、木曜日という形で3つのコースが開催されています。

定員は1コースあたり約12名で、年2回募集をおこなっております。応募多数の場合は抽選になります。

65歳以上の方が対象で、利用料は無料となっております。

2つ目はもの忘れ検診です。

- ・問診による認知機能の検査を行います。
- ・市内の約500か所以上の協力医療機関に予約をしてご利用いただきます。

※にあります。が、認知症の診断を行うものではありません。検診の結果、認知機能の低下がみられる場合は、
精密検査の受診をご案内しております。
・65歳以上の方は、年に1回、無料で受けられますので、是非ご利用ください。

社会的フレイルの予防

●通いの場

誰でも

市内約1,500箇所

- ・住民が気軽に集まって体操や趣味活動などをする場
- ・要件を満たすと開設・運営費用の助成を受けられます(サロン)

●はつらつ長寿推進事業

65歳以上

無料

- ・体操や趣味活動などを通して、仲間づくりの支援をします
- ・コミュニティセンターなどの身近な場所
- ・週1回2時間 × 6カ月
- ・各区8会場(中川・緑は16会場)で開催
- ・定員 約20名/会場(抽選)



出典:名古屋市社会福祉協議会ホームページ
<https://www.nagoya-shakyo.jp/mokuteki/riyo/longlife/> (R5.7.6アクセス)

まず、社会的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介します。

1つ目は通いの場です。

通いの場とは、住民が気軽に集まって体操や趣味活動などをする場です。その中で、要件を満たすと、高齢者サロンとして、開設・運営費用の助成が受けられます。

市内には約1,500か所あり、高齢者だけでなく、どなたでもご利用いただけます。

2つ目ははつらつ長寿推進事業です。

・こちらは、コミュニティセンターなど地域の身近な場所において、体操や趣味活動を通じて仲間づくりの支援をするものです。

・週1回2時間で、6か月通っていただくものです。

・各区8会場、面積の広い中川区と緑区は16会場で開催しており、定員は1会場あたり約20名となっております。

・各65歳以上の方が対象で、利用料は無料となっております。

身体的フレイルの予防

●名古屋どえりゃあ体操

どこでも

誰でも

- ・転倒予防に効果的な負荷の高い体操(名古屋市立大学、中京大学監修)
- ・足首に重りを付けて行います
- ・市ホームページに動画を掲載しています。

どえりゃあ体操

検索



●いきいき教室

65歳以上

無料

- ・各区の保健センター等で介護予防の教室や講演会などを実施
- ・運動、栄養、口腔が中心



次に、身体的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介いたします。

1つ目は名古屋どえりゃあ体操です。

転倒予防に効果的な負荷の高い体操として、昨年度、作成しました。

作成に当たっては、名古屋市立大学や中京大学の監修により作成しました。

足にアングルウエイトという重りをつけて行う負荷の高い体操です。

市のホームページに動画を掲載しておりますので、是非どえりゃあ体操で検索いただければと思います。

2つ目はいきいき教室です。

こちらは各区の保健センターが実施主体となります。

運動、栄養、口腔など各保健センターで毎回テーマを決めて開催しております。

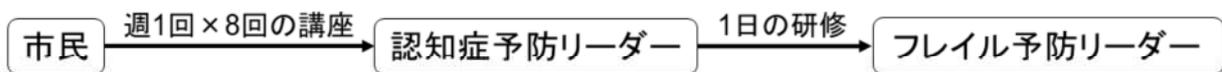
1回だけ参加いただく単発の教室もあれば、3回シリーズになっている教室もあります。

定員は各回によって様々ですが、コロナ前は平均すると1回あたり25名が平均参加人数でした。

対象は65歳以上で、参加費は無料となっております。

その他の取り組み

- **フレイル予防リーダー養成講座** 60歳以上 無料
 - ・地域でフレイルの普及・啓発を行う住民リーダーを養成



次に、その他の取り組みとして、フレイル予防リーダー養成講座についてご紹介します。

フレイル予防リーダーとは、地域の高齢者サロン等において、フレイルに関する普及・啓発を住民のリーダーです。

このフレイル予防リーダーになるには、福社会館等で認知症予防に関する講座を8回受講いただき、認知症予防リーダーとなります。

さらに、認知症予防リーダーが、フレイル予防に関する知識を学ぶ講座を1日受講すると、フレイル予防リーダーとなります。

スライドの写真で緑色のポロシャツを着ているのがリーダーです。

認知症予防リーダー養成講座は、各福社会館で年3回募集を行っています。

対象者は60歳以上の市民で、受講料は無料となっております。

これまでに認知症予防リーダーは約1000人、フレイル予防リーダーは約300人養成され、地域でご活躍いただいております。

その他の取り組み

- フレポ&見守りアプリ 40歳以上 無料
 - ・フレイル予防の活動でポイントが貯まるアプリ
 - ・ポイントはdポイントに交換可能(3000円分/年度まで)



その他の取り組みとして、もう一つ、フレポ&見守りアプリをご紹介します。

こちらは、フレイル予防の活動でポイントがたまるスマートフォン用のアプリです。

昨年度、NTTドコモへの委託により作成しました。

具体的には毎日の歩数や、アプリ内で体操動画を見ながら体操する、通いの場に参加するといった活動でポイントがたまります。

貯めたポイントは年間上限3000円分までdポイントに交換して、買い物等に利用することができます。

40歳以上の市民が対象となっております。アプリの利用料は無料となっております。

もしフレイルになってしまったら

これまでは、フレイルを予防するための取り組みを紹介してきましたが、フレイルを改善する取り組みについてもご紹介します。

フレイル改善のための取り組み

- ミニデイ型通所サービス **事業対象者、要支援1・2** **1月約1500円**
・名古屋市独自の「いきいき元気プログラム」を実施 ※1割負担の場合
- 運動型通所サービス **事業対象者、要支援1・2** **1回約260円**
・事業所ごとの運動プログラムを実施 ※1割負担の場合

※いずれも週1回×6ヵ月(状態によって延長可)

事業対象者とは

心身機能が低下している恐れがあると判断された方です。
いきいき支援センターでチェックが受けられ、当日結果が出ます。

フレイル改善の取り組みとして2つお知らせします。

1つ目はミニデイ型通所サービスです。

名古屋市独自のいきいき元気プログラムを実施します。

対象者は事業対象者、要支援1，2の方です。

事業対象者とは、心身機能が低下している恐れがあると判断された方で、いきいき支援センターや区役所でチェックをうけられ、

基本的には当日結果がでます。

市内に約40か所ある事業所に週1回6か月間かよっていただくサービスです。

利用料は介護保険の1割負担の場合で月に1,500円程度となっております。

2つ目は運動型通所サービスです。

事業所ごとの運動プログラムを実施します。

対象者はミニデイ型と同じく事業対象者、要支援1，2の方です。

市内に約120か所ある事業所に週1回6か月間かよっていただくサービスです。

利用料は介護保険の1割負担の場合で1回260円程度となっております。

問合せ先一覧

取り組み	問合せ先
フレイル予防・改善の取り組み全般	各いきいき支援センター
認知症予防教室	各区福祉会館
フレイル予防リーダー養成講座	
通いの場、高齢者サロン	各区社会福祉協議会
はつらつ長寿推進事業	
いきいき教室	各区保健センター
ミニデイ型通所サービス 運動型通所サービス	各いきいき支援センター
もの忘れ検診	協力医療機関
フレポ&見守りアプリ	コールセンター (TEL03-4333-4016)

その他、ご不明点は名古屋市地域ケア推進課まで(TEL052-972-2540)

これまでご紹介したフレイル予防の取り組みについて、問い合わせ先を一覧にしております。
フレイル予防・改善の取り組み全般については、いきいき支援センターにお問い合わせください。

電話番号一覧
(市外局番は全て052)

	保健センター	社会福祉協議会	福祉会館
千種区	753-1982	763-1531	都福祉会館 711-1483
東区	934-1218	932-8204	高岳福祉会館 931-8174
北区	917-6552	915-7435	上飯田福祉会館 914-0831
西区	523-4618	532-9076	天神山福祉会館 531-0023
中村区	433-3005	486-2131	名楽福祉会館 481-8588
中区	265-2262	331-9951	前津福祉会館 262-1869
昭和区	735-3964	884-5511	昭和福祉会館 881-0600
瑞穂区	837-3264	841-4063	瑞穂福祉会館 841-3113
熱田区	683-9683	671-2875	熱田福祉会館 659-6306
中川区	363-4462	352-8257	中川福祉会館 351-9121
港区	651-6537	651-0305	港福祉会館 382-7009
南区	614-2814	823-2035	笠寺福祉会館 811-1282
守山区	796-4623	758-2011	守山福祉会館 793-6330
緑区	891-3623	891-7638	緑福祉会館 624-3131
名東区	778-3114	726-8664	名東福祉会館 703-9282
天白区	807-3917	809-5550	天白福祉会館 802-2351

こちらは参考に各区の保健センター、社会福祉協議会、福祉会館の電話番号の一覧になっております。