

ハレイル予防講習会



やりたい



知りたい

喜ばせたい

を

楽しもう!!



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばり



府中市
マスコットキャラクター
ふちこま



府中市

府中市

1

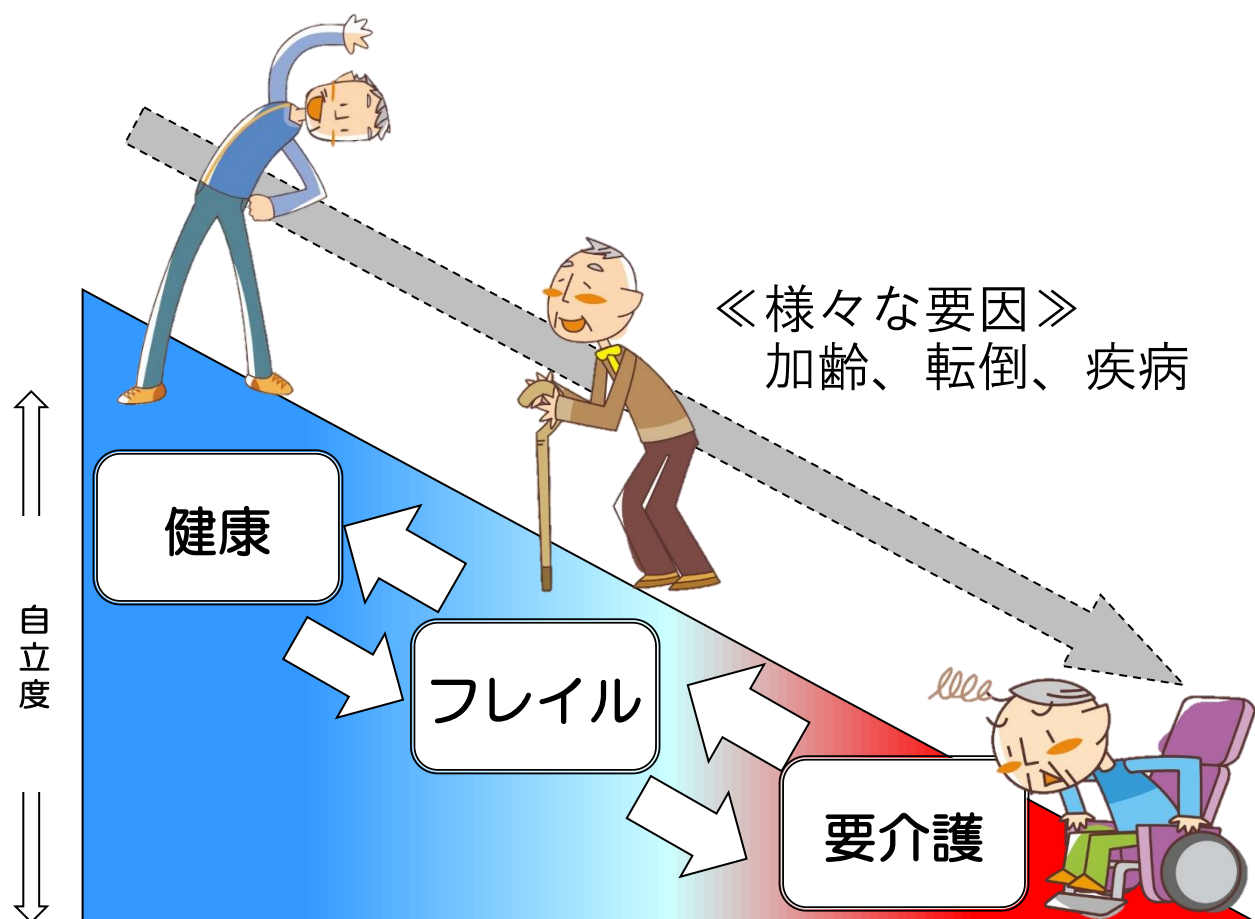
フレイルを知る

フレイルってなに？

2014年に日本老年医学会が命名
「生活機能に支障が出る前段階の状態」
⇒加齢に伴い心身の活力が低下した状態

特 徴

①中間の時期、②可逆性、③多面性



中間の時期

生活を送るために何らかの支援が必要な状態（要介護状態）になる**手前**。

フレイルは「健康」、「要介護状態」**どちらにも変わる可能性**があります。

可逆性

フレイルは「年齢のせい」だけではありません。フレイルになっても、再度**「健康」な状態に戻る**ことができます。

少しでも早く気づき、しっかりと対策していくことが大切です。

多面性

フレイルは身体面だけではありません。精神・心理、社会参加、口腔、認知機能など、**様々な要素**が互いに悪さをし合い、「フレイルサイクル」により、フレイルの重症化が加速していきます。

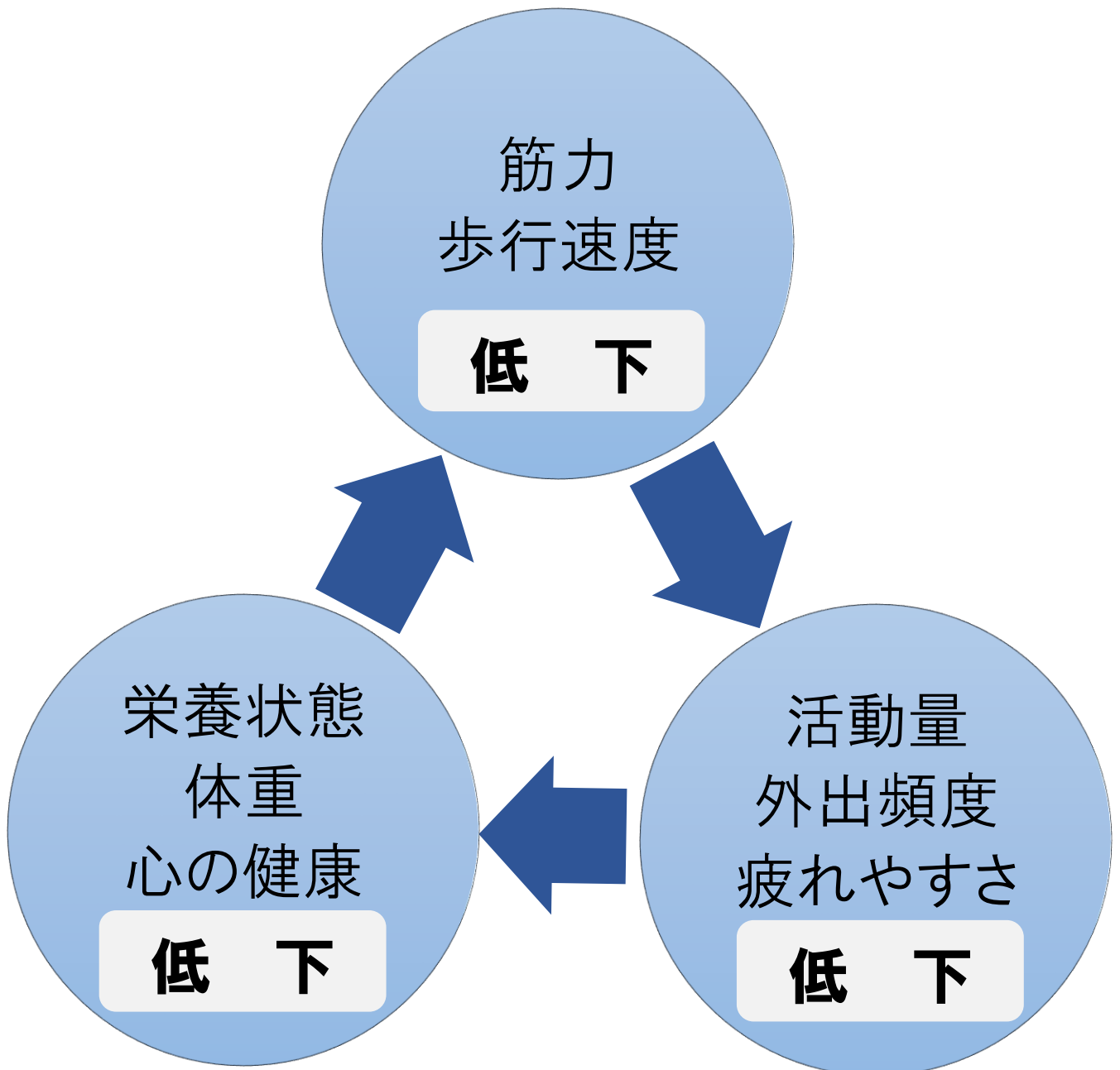
3

フレイルを知る

フレイルサイクルとは

フレイルを重症化させる悪循環を「フレイルサイクル」と言います。

1つ低下し始めると、ほかにも悪い影響を及ぼします。これが**多面性**です。



4

自分を知る

フレイル測定（J-CHS）

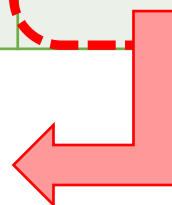
評価項目	質問・測定内容	回答・測定結果	
力の強さ	握力測定	男性 28kg以上 女性 18kg以上	男性 28kg未満 女性 18kg未満
活動量	軽い運動・体操 （農作業も含む）を 1週間に何日くらい していますか	（ ）日	いずれも していない
	定期的な運動・ スポーツを、 1週間に何日くらい していますか	（ ）日	
歩行速度	通常歩行速度	1.0m／秒 以上	1.0m／秒 未満
活力	（ここ2週間）わけ もなく疲れたような 感じがする	いいえ	はい
体重減少	6か月間で2kg以上 の（意図しない）体 重減少がありましたか	いいえ	はい

全5項目中

3～5項目該当…フレイル

1～2項目該当…プレフレイル

該当項目なし …健康



5

自分を知る

その他測定すると良い項目

指輪っかテスト

両手の親指、人差し指で輪っかを作って
「利き足ではない方の足」のふくらはぎを囲み、
筋肉量を測る。

**要注意
ライン**

指と足の間にすき間ができる

BMI

体重と身長から栄養状態を測る。
 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

**要注意
ライン**

18.5未満

開眼片足立ち

目を開けたまま片足で立ち、
止まった状態でのバランス力を測る。

**要注意
ライン**

(男性) 10秒未満
(女性) 9秒未満

30秒立ち座り

イスからの立ち座りを30秒間で行う回数を測り、
足の力とバランス力を測る。

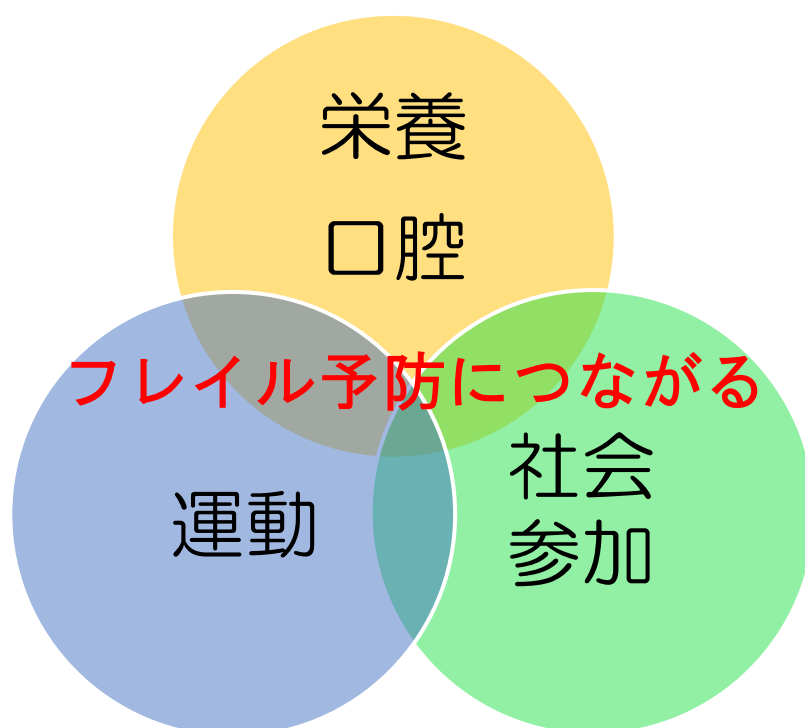
**要注意
ライン**

(男性) 11回以下
(女性) 9回以下

6

フレイル予防のためには？

「フレイル」は身体面だけではありません。
予防するためには、主に3つの要素が重要。



フレイル予防の3か条

1. バランスよく食べる
2. 体を動かす、家事をする
3. 外出・交流、ボランティア

7

フレイル予防はなぜ大事？

データ①

要介護状態になりやすい！

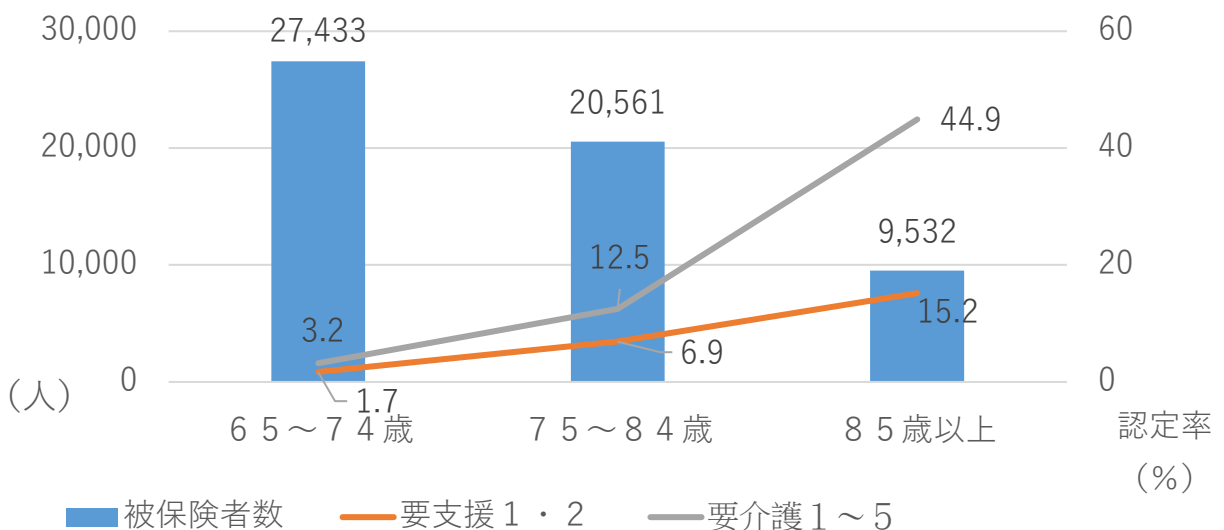
国立長寿医療研究センターによると



データ②

各年代の要介護認定率

令和2年4月現在の府中市の状況

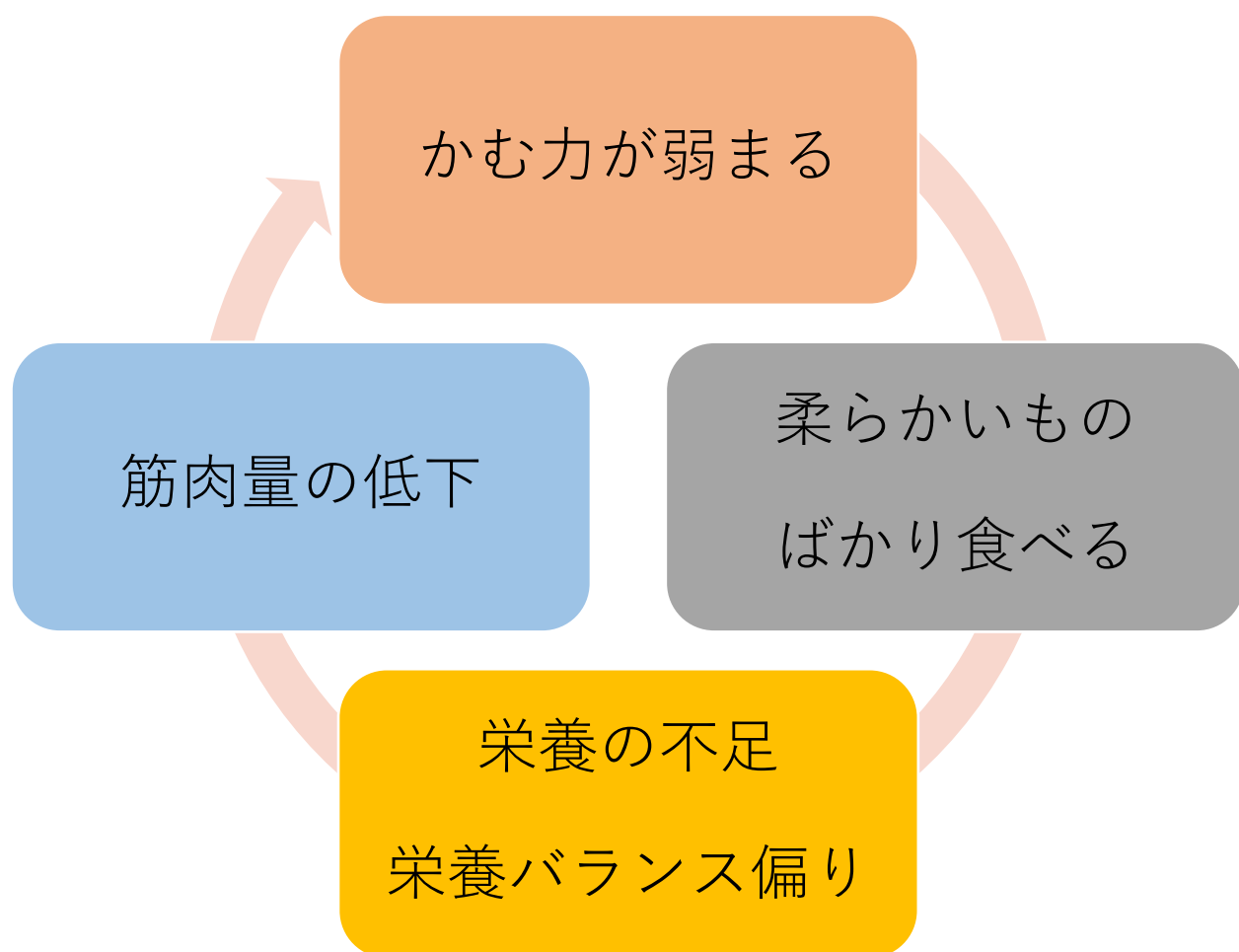


かむ力って重要なもの？

口は「食べる」「話す」「呼吸する」など、とても大事な役割を果たしています。

食べ物をかむ機能や飲み込む機能も歳を取るにつれて低下していきます。

特にかむ力が弱まると栄養バランスが崩れ、筋力の低下など体に影響があります。



栄養バランスの合言葉

① かな 

② ぶら 

③ く 

④ ゆうにゆう 

⑤ さい 

⑥ かいそう 

⑦ も 

⑧ まご 

⑨ だ 

⑩ だもの 

目標

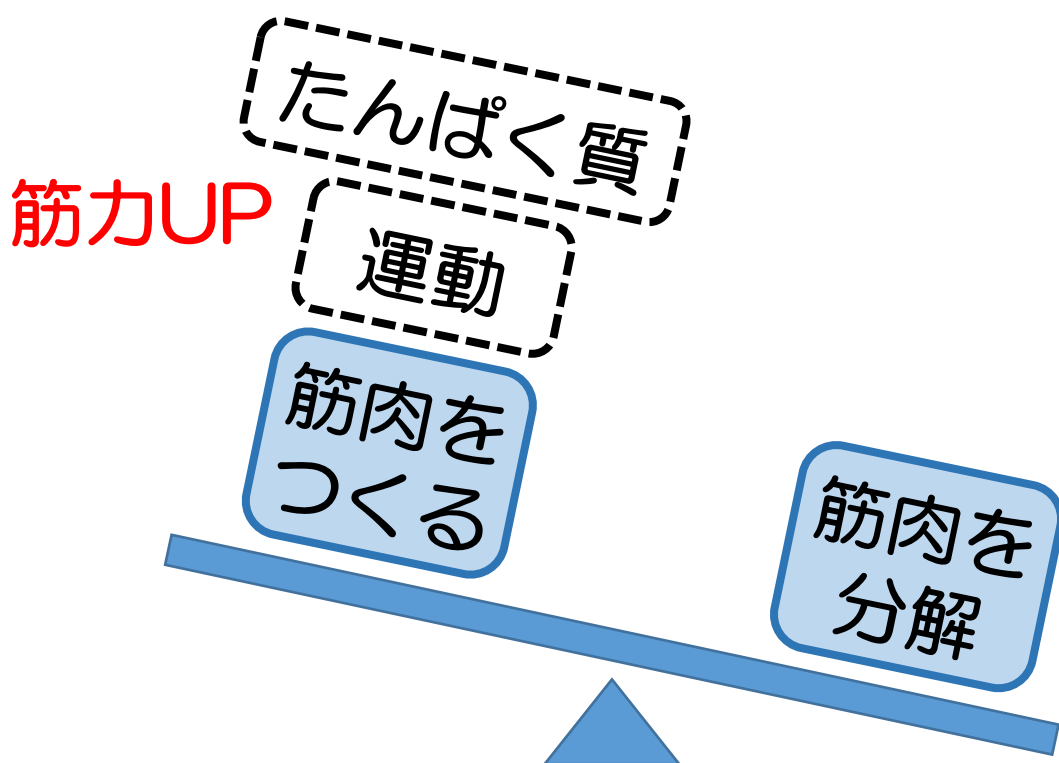
主食
+

1日 **7** 点以上

加齢とともに筋力が低下

高齢期は、筋肉を作るよりも、
分解する働きが強くなる。

たんぱく質摂取と運動が大事。



極端な話…

「2週間の寝たきりの生活は
7年分の筋肉を失う」
とされています

筋力が低下した場合の影響

例えば、足の筋力の場合

筋力低下

すり足歩行
歩幅減少転倒・ケガ
外出不安つまづく
転倒リスク外出意欲低下
活力低下フレイル状態
の重症化

運動系

体操

体育館

さんぽ

スポーツ
ジム

これらの意識的な運動は
もちろん良いですが

社会参加

友人と出かける

生涯学習

趣味活動

サロン活動

ボランティア

無意識に身体を動かすことも
とても大事なフレイル予防

生活機能が低下しやすい習慣

男性の要注意 ▶ 交流なき外出

女性の要注意 ▶ 外出なき交流

さらに

孤立傾向、閉じこもり傾向は
男女ともに死亡リスクを高める

だから

3つのキーワード

- ① きょういく
(今日行くところがある)
- ② きょうよう
(今日用事がある)
- ③ きょうかい
(今日会話する相手がいる)

趣味を
楽しもう



地域に
出よう

相談して
みよう



地域の
仕事を
見つけよう

自分が楽しめる活動探し②

自分の元気を地域の元気に

【自分の元気】を
誰かのために

さらに自分が元気になる

例えば ボランティア
自治会、シニアクラブ活動
子どもの見守り
サロン活動
ちょっとしたお手伝い
(生活支援)
趣味活動 など

次の活動につながる



誰かの笑顔で自分も笑顔に！
笑顔でつながる安心できる地域
【地域が元気になる】

何か活動したいと思ったら

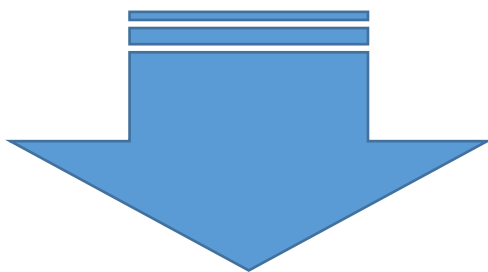
活動探しに関する相談

「体操教室に行ってみたい」

「地域の習い事サークルに行きたい」

「ボランティアをやりたい」

「公園の体操に参加したい」



府中市には、自分や地域のための活動を支援する、【生活支援コーディネーター※₁】と【介護予防コーディネーター※₂】がいます。気軽に相談してください。

※1（社会福祉協議会・地域包括支援センターに配置。高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう住民同士の支えあいの取り組みや、生きがいづくり・自分らしく活躍するための場づくりを進めています。）

※2（地域包括支援センターに配置。地域の介護予防活動の調整役。介護予防のネットワークづくりや、介護予防講座、相談、自主グループの支援などを行っています。）

次項に連絡先一覧を掲載しています

☆地域活動についてのご質問・ご相談がございましたら、下記までご連絡を！

No	活動名		概要	問合せ先
1	介護予防サポーター 元気一番!!ひろめ隊		各種介護予防事業のサポートをする活動	いきいきプラザ 介護予防推進センター 042-330-2010
2	認知症サポーター「ささえ 隊」養成講座		学習により認知症を正しく理解し、地域の見守りに 役立てる	府中市役所 高齢者支援課 地域包括ケア推進係 042-335-4537
3	元気いっぱいサポーター リーダー養成講座		市の健康づくりにおける基本的な考えを学び、市と ともに健康づくりを推進する「環」を広げていく 「元気いっぱいサポーターリーダー」を養成する。	府中市役所 健康推進課 成人保健係 042-368-6511
4	各地域の自治会		同じ地域に住む人たちが、お互いに助け合い、協力 し合い、様々な活動に取り組んでいる任意の団体。	府中市役所 地域コミュニティ課 042-335-4137
5	府中市シニアクラブ		対象は60歳以上の方。教養や健康増進などの生き がいを高める活動を行っている。	府中市役所 高齢者支援課 地域支援係 042-335-4011
6	府中市社会福祉協議会		地域福祉の推進を図る団体	
		わがまち 支えあい協議会	より身近な生活圏域で、地域住民や地域の様々な団 体が自ら「困りごと」に気付き、我が事として共有 しともに解決していく仕組み	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-364-5382
		ちょっとした お手伝い (生活支援)	住民同士でできる30分程度のちょっとしたお手伝 い(例:買い物、ゴミ出し、掃除等)	
		サロン活動	地域の皆さんで作る地域交流の場。そこでのふれあ いが地域で支えあうきっかけにつながる場。	
		子どもの見守り	学童クラブ終了後の児童の帰宅同行。公会堂などで 一時預かり。登下校時の声掛け見守り活動	
		食を通じた支援 その他	フードドライブ(食品の寄付)フードパントリー (食品の無料配布)あいさつ活動・散歩会・活動チ ラシ配布等	
	地域なんでも相談員		地域のちょっとした気になること・心配事などを地 域福祉コーディネーターやわがまち支えあい協議会 へとつなぎ、解決に向けて一緒に考える活動	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 042-334-3040
	支援対象児童等見守り 強化事業 訪問員		地域なんでも相談員登録後に指定の研修を受講し、 訪問員として活動する 支援を必要とされたご家庭に対して食料品などを訪 問してお渡しすることを通じて見守りを行う活動	
	在宅福祉助け合い事業		高齢者や障がいがある方、産前産後の家庭への家事 や介護、育児のお手伝い等	
	ボランティア活動		主に福祉に関する施設やイベント等のボランティア	府中ボランティアセンター 042-364-0088
	地域福祉権利擁護事業 生活支援員		判断能力が十分でない方の福祉サービスの利用や日 常的な金銭管理をお手伝いする活動	権利擁護センターふちゅう 042-360-3900
	市民後見人		一般市民による後見人。法律上の契約や手続きが困 難な人をサポートする活動	
7	府中市生涯学習サポーター		市民団体の求めに応じて、専門知識、技術を持つ方 を指導者として紹介	府中市役所 文化生涯学習課 生涯学習係 042-335-4394
8	府中市社会教育(学習) 関係団体		活動の目的が社会教育、学習活動であり、市の定め る基準を満たしている団体。文化センターなどで活 動	
9	府中市市民活動センター プラッツ		様々な主体が、協働で行うまちづくりや、ソーシャ ルビジネスの起業まで幅広い市民活動を応援する	府中市市民活動センター プラッツ 042-319-9703
10	府中市シルバー人材セン ター		市内在住60歳以上の方、仕事を通じた健康保持、 生きがい、社会貢献をおこなっている	府中市シルバー人材センター 事務局 042-366-2322

健康診査を受けましょう

外見ではわからない体の異変を調べて、疾病を事前に防ぎ、健康状態を維持しましょう。

からだの健診

時期 7月から9月まで
(対象者に受診券郵送)

場所 国民健康保険や後期高齢者医療
⇒市内協力医療機関

内容 問診、身体計測、血圧
尿検査、血液検査 等

歯・口の健診 (成人歯科健康診査)

時期 9月から11月までに受診
(対象者に受診券郵送)

場所 市内協力歯科医療機関

内容 歯・口の清掃状況、舌の動きや
飲み込みのチェック 等

詳しくは、健康推進課へ (042-368-6511)

介護予防・社会参加に関するお問合せ先

- 府中市福祉保健部高齢者支援課 …………… 042-335-4117
- いきいきプラザ(介護予防推進センター) … 042-330-2010
- 府中市社会福祉協議会(まちづくり推進係)※1 …… 042-334-3040
- 府中市地域包括支援センター※1 ※2

※令和6年10月より地域包括センターの担当地区が変更になりますが、
介護予防事業は引き続きどちらの会場でもご参加いただけます。

名 称	担当地区		電話番号
泉苑	変更前	北山町／東芝町／西原町／日鋼町／美好町（1・2丁目）／武蔵台	042-366-0171
	10月～	北山町／西原町／武蔵台	
よつや苑	変更前	住吉町／分梅町／美好町（3丁目）／四谷	042-334-8141
	10月～	四谷	
にしふ	変更前	西府町／日新町／本宿町	042-360-1380
	10月～	東芝町／西府町／日新町／本宿町	
みなみ町	変更前	南町	042-336-1250
	10月～	住吉町／分梅町（2～5丁目）／南町	
あさひ苑	変更前	朝日町／白糸台(1～3丁目)／多磨町／紅葉丘／若松町(1丁目)	042-369-0080
	10月～	朝日町／多磨町／紅葉丘／若松町(3～5丁目)	
おしたて (旧しみずがおか)	変更前	押立町／清水が丘／白糸台(4～6丁目)／八幡町	042-363-1661
	10月～	押立町／車返団地	
これまさ	変更前	小柳町／是政	042-314-0451
	10月～	小柳町（2・4～6丁目）／是政／清水が丘（1・2丁目）	
緑苑	変更前	浅間町／緑町／若松町（2～5丁目）	042-367-6215
白糸台	10月～	小柳町（1・3丁目）／清水が丘（3丁目） 白糸台（車返団地を除く）／若松町（1・2丁目）	(10月以降の電話番号は決定次第ホームページでお知らせ)
安立園	変更前	寿町／幸町／天神町／晴見町／府中町	042-367-0550
	10月～	寿町／幸町／天神町(1・2丁目)／八幡町／晴見町(1・2丁目)／ 日吉町／府中町／緑町／宮西町(1丁目)／宮町	
かたまち	変更前	片町／日吉町／本町／宮西町／宮町／矢崎町	042-336-5831
	10月～	片町／日鋼町／分梅町（1丁目）／本町／宮西町（2～5丁目） 美好町／矢崎町	
しんまち	変更前	栄町／新町	042-340-5060
	10月～	栄町／新町／浅間町／天神町(3・4丁目)／晴見町(3・4丁目)	

※1 生活支援コーディネーターがいます
高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう住民同士の支えあいの取り組みや、生きがいがづくり、自分らしく活躍できるための場づくりを進めています。

※2 介護予防コーディネーターがいます
地域の介護予防活動の調整役。介護予防のネットワークづくりや介護予防講座、相談、自主グループの支援などを行っています。