

平塚市のフレイル対策推進事業

地域包括ケア推進課

市では健康長寿のための重要な取り組みとして、神奈川県や東京大学高齢社会総合研究機構との連携により、「栄養・運動・社会参加」の3つの観点から高齢者の方自身の状態像を見える化し、気づきと行動を促すための『フレイル対策推進事業』をスタートしました。自分の状態を知るためのフレイルチェックと、予防や改善をするための介護予防活動を繰り返し行うことで、健康長寿の実現を目指していきます。

知る

フレイル予防セミナー

フレイル対策事業への関心を高めていただくため、東京大学高齢社会総合研究機構より講師を招き、フレイル対策の講演等を行うセミナーを開催します。

フレイル専用サイト

市ウェブ上に、フレイルの概要、自身の状態を確認する簡易チェック、支援体制等を掲載し、自発的な「気づき」を促すとともに関心を高めていただきます。
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page20_00006.html

出張フレイル講座

通いの場やサロン等へ高齢者よろず相談センターが伺い、フレイルの概要、自身の状態を確認する簡易チェック等の普及啓発を行います。

フレイルサポーターの養成

気づく

フレイルチェック測定会

自身の状態像に気になる点がある高齢者の方を対象として、フレイルサポーターが中心となって測定会（深掘りチェック）を開催し、握力・滑舌等の客観的な判断によりフレイル状態の気づきを促します。
みんなでワイワイと楽しみながら、自分の状態を確認できる測定会です。

フレイルチェックは継続的に行うことが大事です

予防・改善する

健康教育

栄養：高齢者のいきいき料理教室
初めてつくる男の料理教室
口腔：口腔機能の教室
(医師講話、歯科衛生士の口腔体操)
運動：腰・膝予防の健康教室、
地域での健康チャレンジ教室
その他：地域のサロン、高齢者学級
…等

社会参加

地域における通いの場
ゆめクラブ、地域のサロン、
シニア学級、
健康チャレンジリーダー
養成講座
…等

相談先や 介護予防サービス

高齢者よろず相談センター
(地域包括支援センター)
では、高齢者の方の生活を
総合的に支えていくための
支援を行っています。

フレイル改善教室 「ご長寿食事会」

フレイル対策で重要とされる「栄養」「社会との繋がり」「運動」の3点が実感できる教室を開催します。管理栄養士がバランスのとれた食事を提供することで、「食べることの重要性」を確認できることを目指します。

