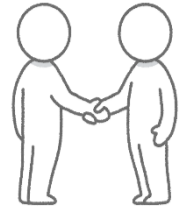


令和7年フレイルサポーター交流会



日時:8月6日(水曜日) サンウエル4階多目的ホール 時間:13:20~

主催:沼津市役所 長寿福祉課 高齢者支援係

参加者:フレイルサポーター

① フレイル予防体操 ② 沼津市のフレイル対策事業の取組について ③ 北部圏域フレイルチェックについて ④ フレイルチェックグッズについて ⑤ フレイルサポーター交流会についての説明。

沼津市フレイル対策事業の取組(令和元年度~)第5次沼津市総合計画に基づき実施。住み慣れた地域で、ともに支え合いながら、高齢者が自分らしく、安心して暮らしていけるよう、生きがいづくりや、介護予防など、これからの長寿社会にふさわしい高齢者保健福祉対策の一環として北部圏域のフレイルチェックを行っています。

[沼津市フレイル対策事業の取組、地域包括支援センターごとに順次実施。]

令和6年度沼津市の実績

・フレイルサポーター数214人、・フレイルチェック会場数 32 箇所、・フレイルチェック回数 59 回、・フレイルチェック参加人数863人、・サポーター交流会 3 回実施。

北部圏域のフレイルチェックの会場について、

きせがわ圏域 4会場(下石田・大岡地区センター・中石田公民館)大岡団地公会堂

かどいけ圏域 1会場(門池地区センター)

かなおか圏域 10会場

フレイルとは老化と慢性疾患が重なることで脆弱となり、病気などの身体ストレスによって、転倒、要介護、入院、死亡などに陥りやすくなり、生活の自立が損なわれやすい状態です。フレイルは「健康」と「要介護」の中間状態であり、食事や運動、病気の治療によって健康に戻ることが可能な状態です。サルコペニアとフレイルは、どちらも加齢に伴う体の機能低下を指しますが、その範囲と特徴に違いがあります。サルコペニアは筋肉量の減少や筋力低下に焦点をあてた概念で、フレイルは身体的な衰えだけでなく、精神的・社会的な衰えも含めたより広い概念です。フレイルの三大要素は、栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱がお互いに影響し合っています。北部圏域の大岡地区は、きせがわ包括支援センターとフレイルサポーターがフレイルチェック会を順次行っていきます。

【グループワーク】

『目標サポーターを増やしたい』各グループより発表

- ★ フレイルチェックPR・民生児童委員、自治会に協力してもらう。
- ★ 各自治会の定例会など(自治会長・役員・福祉部)フレイルチェック、フレイルサポーターの説明。
- ★ 市内(地域を超えた)繋がりを、他地区との連携。
- ★ 開催日の工夫(フレイルサポーター増やす)。
- ★ 自治会によって駐車場の問題がある。
- ★ 簡易的な方法で出来ないか(1時間30分位×25人)。

グループワーク風景

北部圏域フレイルサポーター交流会風景

