

“自分らしい”を見つける **ココロ** と **カラダ** の元気情報誌

# ココカラ

台東区

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

台東区は持続可能な開発  
目標(SDGs)を支援して  
います。

令和6年2月発行 第14号

発行・編集：台東区 高齢福祉課 介護予防担当  
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX5246-1179

ホームページ：https://www.city.taito.lg.jp

栄養とからだの健康チェック //



特集

## 私たちフレイル サポーターです!

健康と要介護の中間の状態「フレイル」。

区民が「フレイル」を予防し、いつまでも元気で暮らすことを目指す

区民ボランティアが「**フレイルサポーター**」です!

東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、  
フレイル予防を広める活動をしています。



詳しくは2面・3面をご確認ください! >>>



# 私たちフレイルサポーターです!

フレイルサポーターって何するの?

フレイルサポーターは養成講座を修了後、実際に活動していきます。サポーターは、フレイルチェックの運営、定例会や勉強会、フレイル予防に関する活動を主体的に行っています。フレイル予防を地域で広めるためにアイデアを出しながら活動しています。

フレイルチェックとは?

簡単な生活習慣などのチェックや体力測定を行い、自分の状態を確認します。フレイル予防のポイントをわきあいあいと学ぶことができます。定期的にチェックに参加すると、自分の健康状態や生活がどのように変化したか、目に見える形で確認できます。

楽しくフレイルチェックを行っています!



チェック開始前に  
気合いをいれます!



滑舌チェック

口や舌の筋肉の状態をみるために「タ」と「カ」音を繰り返し発音してもらい、滑舌のチェックをします。



▲計測の様子

ふくらはぎ周囲長チェック



▲計測の様子

筋肉量が低下していないか確認するため、ふくらはぎの太さを計測します。

フレイル予防のポイントを説明します!



フレイルサポーターに聞いてみました!

①フレイルサポーターのやりがいや魅力を教えてください。

私自身の新たな学びの喜び、参加なさった方々のフレイルの状態の把握と予防への努力の一助、またそれによって健康寿命延長につながることにやりがいと魅力を感じました。



フレイルサポーター  
今成さん

②サポーターになって自分が変わったと思うことを教えてください。

地域との交流ができ、フレイルについてさらに学ぼうとする意欲、わかりやすい説明の仕方など話す力を身につける努力をするようになりました。



フレイルサポーター  
藤澤さん

①実際に活動してみたの感想を教えてください。

自分よりもずっとご年配の方々が想像以上にお元気なことにびっくりしました。測定結果に一喜一憂。これが醍醐味なんだなと思いました。

②フレイルサポーターのやりがいや魅力を教えてください。

普段あまり接することのない方々と同じ目的を持つての活動にやりがいを感じています。私でもお力になれることが嬉しいです。

①サポーターになったきっかけは何ですか?

自分自身の健康のためでもあります。以前よりフレイル予防には興味があり、台東区でフレイル予防の活動が始まり、迷わず参加させていただきました。



フレイルサポーター  
太田さん

②サポーターになって自分が変わったと思うことを教えてください。

サポーターの活動を始めてからいろいろ勉強するようになりました。今まで全く知らなかった知識を得ることもできました。また、人前で楽しく話せるようにもなりました。

①実際に活動してみたの感想を教えてください。

基本的な活動内容を説明したテキストはあるものの、詳細は皆さんと検討し決める必要がありました。皆さんが熱心かつ積極的だったので、楽しんで取り組むことができました。



フレイルサポーター  
渡部さん

②サポーターになって自分が変わったと思うことを教えてください。

台東区に越して来て20年余り経ちますが、全くの会社人間でした。この活動に参加し、地域に関する理解や地域の方々との交流の機会を持つことができ、刺激になっています。





# あなたもフレイルサポーターになって 生きがいづくりをしませんか？



フレイルチェックはサポーターが中心！  
サポーターのアイデアが地域貢献につながります！

## フレイルチェックの運営会議

次回のフレイルチェックに向けた作戦会議や今後の活動について話し合っています。自由な意見交換を行い、より良い運営を目指しています。



## 全国のサポーターと情報交換

全国100以上の自治体の仲間と月1回オンラインで情報交換を行っています。他自治体の活動を学ぶ場となっています。



▲オンライン会議参加の様子

## フレイルの研究協力

フレイルチェックの結果を個人が特定されない形で東京大学へ提供し、研究に協力しています。提供したデータが今後のフレイル予防に活かされます。



▲チェック結果はシートを使って集計します

## 地域でフレイル予防を広める

町会などでフレイル予防の講話や簡単なフレイルチェックを行い、地域で自主的にフレイル予防を広める活動を行っています。



## フレイル トレーナー による支援

東京都理学療法士会  
理学療法士 伊藤トレーナー

サポーターの方々の活動を専門的な立場から後方支援しています。活動を通して、自身の新たな一面を発見できるかもしれません。一緒に活動できることを楽しみにしています。

台東区立台東病院  
作業療法士 野本トレーナー

フレイルについてご興味がある方、ぜひ一緒にサポーターとして活動しませんか？サポーターのみなさんが安心して活動に取り組めるよう支援します！



## 健康長寿と幸福長寿 鍵は「フレイル予防」 ～生きがいを持って助け合えるまち・台東区～

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 教授 飯島勝矢氏

人生100年時代といわれる世の中になり、いつまでも元気で心身機能を維持しながら、自立した日常生活を過ごしたい。これは全ての国民の願いですね。また、健康長寿と同時に「幸福長寿」も実現したいものです。そこにはフレイル(虚弱)予防のための3つの柱「①栄養(食事と口腔機能)、②身体活動(運動だけではなく非運動性活動も)、③社会性や人とのつながり」が重要になります。

台東区では、この三本柱を軸として住民主体フレイルサポーターによるフレイル予防活動を取り組み始めてもらっております。サポーターと区民と一緒にワイワイと楽しく、そして気づき、高め合っている地域づくり、笑顔の絶えない元気なコミュニティを目指しております。

どんな方でも楽しく参加できるフレイルチェックの場を通して、多くの仲間・多くの笑顔を増やしていきましょう。元気なまち、そして生きがいを持って助け合えるまち・台東区を目指して、同じ方向を向き一緒に頑張ってください！



## フレイルサポーター募集について

サポーターになるためのフレイルサポーター養成講座は令和6年度も開催予定です！ 募集案内は広報たいとうなどで随時お知らせします！

講義と演習を行い、サポーター活動に必要な技術を学びます。

令和5年度フレイル  
サポーター  
養成講座の様子



問合せ先：高齢福祉課 介護予防担当  
☎5246-1295