

# 「社会参加」で介護予防・フレイル予防

## ●フレイルが増えています！

フレイルとは、年齢とともに体や心の機能が低下し、要介護の状態に陥る危険性が高まっている状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。適切な取り組みを行うことで健康な状態に戻ることができます。

近年の新型コロナウイルス感染症による外出控えなどの研究から、外出しなくなることがフレイルの入り口であり、この状態が続くことにより身体機能の低下や栄養状態の悪化を招くことが指摘されています。



## ●予防は「みんなで」が効果的！

フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱に加え、「口腔機能」を維持することが重要です。

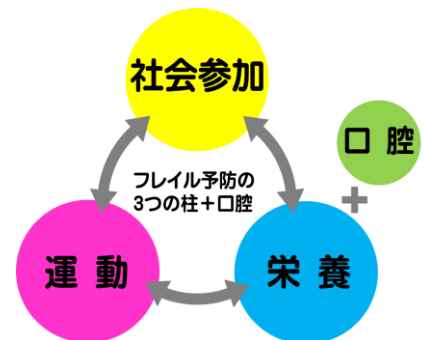
適度な「運動」を行い、バランスの取れた「食事」を取ることがフレイル予防になります。

また、「運動」も「食事」も仲間と一緒にすることで、より一層の予防効果が出るのが分かっています。

「社会参加」は、今もっとも注目されているフレイル予防です。人との交流を通して心が元気になり、身体も元気になっていく相乗効果が認められています！

近所への買い物や散歩をする中で、ちょっとした挨拶を交わすだけでも「社会参加」の効果はあるため、難しく考える必要はありません。できることから始めてみましょう！

また、お住まいの近くにはスポーツや趣味の会、町内会、老人クラブ、ボランティア活動などがあるはず。 「いいな」と思ったものを始めてみませんか？



# ●こんな効果が出ています！！

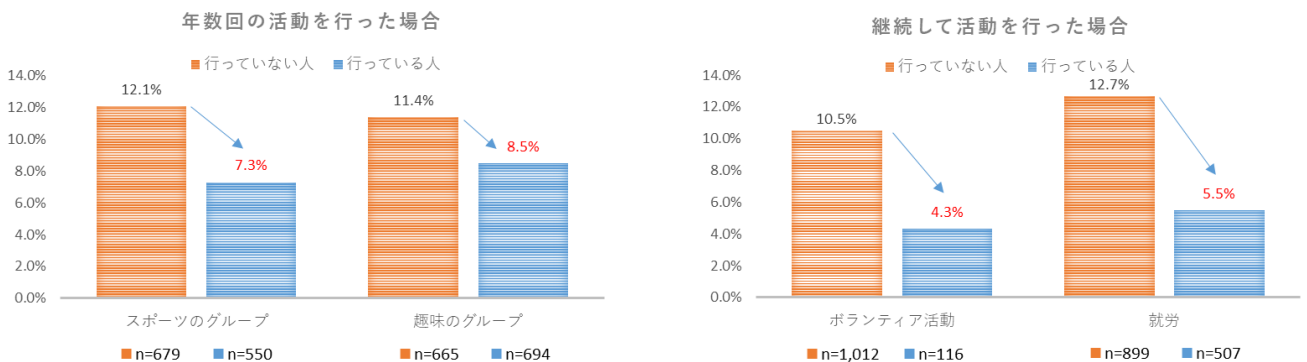
## その1【フレイルリスクの軽減】

現在の生活習慣や身体の状態から、将来フレイルになる可能性であるフレイルリスクを測ることができます。

市では、2019年度に市内の高齢者を対象として、社会参加を「行っている人」と「行っていない人」のそれぞれの3年後のフレイルリスクの有無を測定しました。

調査を行った社会参加のうち、「スポーツのグループ」と「趣味のグループ」については、年に数回の活動を行うだけでフレイルリスクの軽減に効果があることがわかりました。また、「ボランティア活動」と「就労」は、継続して行うことで同様の効果が出ることもわかりました。

### 3年後にフレイルリスクがある方の割合



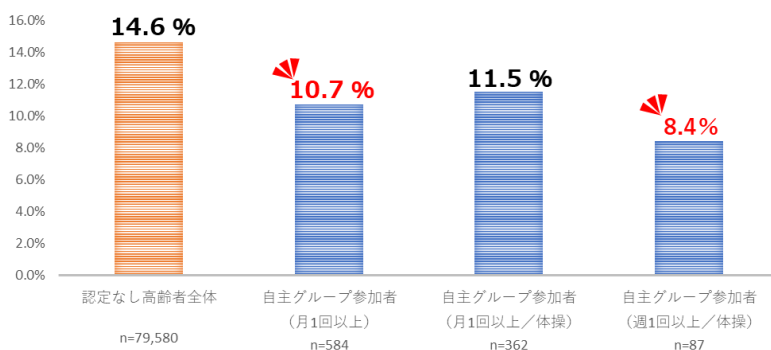
## その2【認定率の減少】

市内には、様々な社会参加の場所があります。これらのうち、住民が主体となって体操や趣味の活動など、フレイル予防・介護予防を目的とした活動を行う団体を「自主グループ」と呼んでいます。

自主グループ活動の効果を検証するため、要支援・要介護認定を受けていない高齢者（認定なし高齢者）全体と、その中の「自主グループ活動に参加している人」の5年後の介護認定者数の比較を行いました。

その結果、自主グループ活動に参加している人は、要支援や要介護として認定される人の割合が低いことがわかりました。また、その中でも運動を行うグループに週1回以上参加する人は、さらに良い結果を示すことが確認できました。

### 5年後に要介護(要支援)認定を受けている方の割合



## ●自分に合った「社会参加」を見つけよう！

市では、高齢者の身近な社会参加の場として、介護予防・フレイル予防を目的とした「自主グループ」の活動を推進しています。

現在、市内全域に約560団体の自主グループがあり、約6,400人の方が活動しています。「自主グループの情報を知りたい」「何か活動を始めたい」という方は、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

### その1【町田を元気にするトレーニング】

数ある自主グループの中で、最も人気が高いのが町田を元気にするトレーニング、「町トレ」です。「町トレ」は、市オリジナルの筋力トレーニングで、元気な方も、体力に自信のない方も無理なく行うことができます。週1、2回続けることで、心身機能の維持・改善効果が期待できます。

現在、約200団体、約3,300人の方が取り組んでいます。あなたのお住まいの地域にも「町トレ」グループがあります。大人気の「町トレ」を仲間と一緒に始めてみませんか！



町トレDVDの内容



町トレグループの活動の様子

### その2【ずっと仲間と、楽しく活動！】

「町トレ」以外の自主グループも賑わっています！体操やウォーキング、手芸など、様々な活動を行う団体が現在約370団体あり、約3,200人の方が活動しています。

参加者からは、「知り合いが増えた」「毎週みんなと会えるだけでも楽しみ」「友達と一緒にだと続けられる」といった声が寄せられており、自主グループ参加者全体の約6割の方が5年以上継続して参加しています。



ポールウォーキングの活動の様子



あみものサークル活動の様子

### その3【介護予防サポーター】

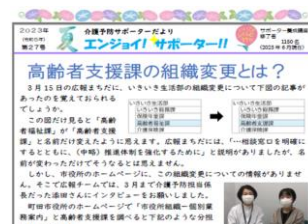
「介護予防サポーター」は、地域で行われる介護予防活動のサポートを行う方のことです。現在約1,200の方が活動しています。

介護予防サポーターは、高齢者支援センターが実施するイベントの企画やサポート、広報紙の作成など、様々な場面で活躍しています。サポーターの皆さまからは、「退職後、地域の役に立ちたかった」「今まで近所付き合いがなかったが、近所に友達ができた」「自分も元気になった」という声が寄せられています。

市で行う介護予防サポーター養成講座を受講すればどなたでも介護予防サポーターになることができます。



サポーター養成講座の様子



介護予防サポーターだより「エンジョイ! サポーター!!」年4回発行

### その4【いきいきポイント制度】

いきいきポイント制度とは、高齢者のボランティアを推進するための取組です。現在約2,200の方が参加しています。

市内の介護保険施設や保育園など約240箇所の登録施設でボランティア活動を行うことにより、専用の手帳にポイントがたまります。たまったポイントは商品券等に交換することができます。

参加対象者は、市内在住の65歳以上の方です。新規登録研修を受講していただくことにより参加することができます。



いきいきポイント手帳

### その5【高校生も参加！若い世代との交流】

市内では、高齢者と学生などの若い世代が交流する機会が増えてきています。

例えば、高齢者を対象に高校生・大学生がスマホの使い方を教える教室の開催や、誰もが利用できる「居場所づくり」のための企画や建物のリフォームを協働して行うことなどがあります。

高齢者支援センターが行なっている高齢者とのWEB交流会には、市内の高校生も参加しています。

ここでは、高校生の考えた踊りを高齢者が踊るなど、若い世代ならではの感性による企画が好評です！

活動の様子  
写真

活動の様子  
写真

## ●指標の紹介

取組の進み具合や成果を測るために以下の指標を定めました。

### 【取組みの成果を測る指標】

	指標	現状値 (2022年度)	目標値 (2025年度)
①	地域活動への参加率 ※1	前期高齢者 70.5% 後期高齢者 56.6%	前期高齢者 72.5% 後期高齢者 58.6%
②	地域活動参加者のフレイルリスクゼロ維持率 ※2	90.9%	90%以上
③	「自主グループ」参加者の要介護認定状況維持・改善率 ※3	90.3%	90%以上

※1:認定なし高齢者のうち、ボランティア等の活動に月1回以上参加している人(地域活動参加者)の割合

※2:地域活動参加者のうち、フレイルリスクがない状態を維持している人の割合

※3:高齢者支援センターに登録している「自主グループ」参加者のうち、要介護認定状況が前年度と比較して「維持」または「改善」した人の割合

### 【取組みの進み具合を測る指標】

	指標	現状値 2022 年度	目標値 2024 年度	目標値 2025 年度	目標値 2026 年度
①	新規「自主グループ」数	45 団体	20 団体 以上	20 団体 以上	20 団体 以上
②	介護予防サポーター養成講座修了者数	55人	60人	60人	60人
③	いきいきポイント制度新規登録者数	126人	130人	130人	130人