

ふくい フレイル FUKUI FRAIL

ニュース NEWS



🌸 Vol.6 🌸
2024.12.23

福井県からの お知らせ

令和6年11月21日(木) 第4期ジェロントロジー共同研究成果報告会

を開催しました!

東京大学と福井県は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会の実現に向け、平成21年から「ジェロントロジー共同研究」を進めています。今回、東京大学IOGより飯島勝矢教授をお招きし、令和3年10月～令和6年3月までの第4期共同研究の成果報告を行いました。

坂井市フレイルチェック視察

報告会当日の午前中、飯島教授が坂井市のフレイルチェックを視察されました。チームワークバッチリのフレイルチェックで、飯島教授から「サポーターのチームワークと笑顔が素晴らしい!」とお褒めの言葉やエールが送られました。



共同研究成果報告会

当日は会場・オンライン合わせて約100名の関係者の皆様にご参加いただきました。第4期の取り組みは、高齢者の健康づくりと就労等支援です。東京大学IOGより飯島教授、孫准教授(オンライン参加)、東京大学先端科学技術研究センター/一橋大学大学院より檜山教授をお招きし、開催しました。

報告会の内容は次ページにまとめました。

第4期ジェロントロジー共同研究成果報告会 報告内容

報告1: 福井県におけるフレイル予防事業について(福井県長寿福祉課)

平成21年から続いている東京大学とのジェロントロジー共同研究の中で、フレイル予防の取り組みは平成29年から始まっています。今では県内で952人(R6.3月末時点)のフレイルサポーターが養成され、フレイルチェックに限らず、サポーター活動の幅もどんどん広がっています。

今後も引き続き、フレイルチェック後のフォローや非アクティブ高齢者への介入について検討を続けていきたいと思えます。

ふくいフレイルサポーターの会の活動による、市町を越えた繋がりの強化や、フレイルチェック結果のフィードバック体制の整備についてもご説明させていただきました。



氏名	性別	年齢	認知機能	歩行能力	栄養状態	社会参加	総合評価
田嶋 神智	男	75	1	2	3	4	5
...

これからもチームふくい一丸となって、楽しく活動を続けていきましょう★

▲R6.3.6(水)開催
第3回ふくいフレイルコミッティー

▲R6作成フレイルチェック結果
フィードバックシート
(サンプル)

報告2: 福井県におけるフレイル予防事業データ解析報告

(フレイルチェックデータ解析チーム 田嶋 神智 氏)

市町ごとの、参加者全体におけるハザードリスク群別の延べ人数をご報告いただきました。母数が違うために17市町の有意差を出すことは危険ですが、全体的に、高齢化率の高い市町は赤シール枚数が全体的に多い傾向にあるとのご報告でした。

ハザードリスク群別の割合

	低度リスク群 (赤シール数1-5)	中度リスク群 (赤シール数6-7)	高度リスク群 (赤シール数8-)
福井市	54.4%	20.8%	24.8%
敦賀市	50.0%	23.0%	27.0%
小浜市	37.5%	18.8%	43.8%
大野市	37.5%	24.5%	38.0%
勝山市	53.4%	20.7%	25.9%
鯖江市	56.2%	20.8%	23.0%
あわら市	59.6%	14.6%	25.8%
越前市	42.1%	20.6%	37.3%
坂井市	69.9%	15.9%	14.2%
永平寺町	51.3%	20.5%	28.2%
池田町	75.0%	12.5%	12.5%
南越前町	50.7%	15.1%	34.2%
越前町	22.2%	33.3%	44.4%
美浜町	56.3%	21.9%	21.9%
高浜町	50.0%	33.3%	16.7%
おおい町	28.1%	25.0%	46.9%
若狭町	50.4%	23.4%	26.3%
福井県	51.8%	20.5%	27.7%

また、フレイルチェックに毎年参加されている方のうち、R4とR5の赤シール枚数が3枚以上変化した方は18名でした。

今後は、なぜ赤シール増減に繋がったのかという質的な調査も組み合わせた分析を行っていきたいと考えています。



報告3:フレイル予防のための食生活栄養調査について

(仁愛大学人間生活栄養学科 学科長 鳴瀬 碧 氏)

令和4年度、令和5年度の2年間における食事調査の結果において、フレイルリスクが低い人には魚介類と野菜、大豆製品、揚げ物など福井の高齢者がよく口にしている食事パターンが見られ、「福井和食型」に健康の秘訣がある、とのご報告でした。

また、学生さんとフレイルサポーターの皆様との交流活動についてもご報告をいただきました。



報告4:ジョブマッチングアプリ「GBER」を活用した高齢者の就労等支援

(福井県長寿福祉課・

福井県民生活協同組合 きらめきくらしのサポート 西川 成美 氏)

GBER (ジーバー) は、シニア世代の社会参加ををサポートするアプリです。福井県では、福井県民生活協同組合と連携して、GBERを使って仕事を紹介し、シニア世代が自分に合った仕事の内容や場所・時間を選んでマッチングする事業を行っています。

県民生協からは、これまでの利用実績や利用者の声、今後の新たな展開案等についてご報告をいただきました。



講演:高齢者の生きがい創出につながる「GBER」の新たな可能性

(東京大学先端科学技術研究センター 特任教授

一橋大学大学院 ソーシャル・データサイエンス研究科 教授 檜山 敦 氏)

檜山教授からは、GBERの可能性と貢献寿命の延伸に関するご講演をいただきました。貢献寿命とは、社会や他者との積極的な関わりを持ち続けられる人生期間のことです。

多世代によるモザイク型社会参加(タスクを分解し、一人一人が無理なく参加すること)により、世代を越えて地域を支える仲間ができるという、地域づくりに関わるお話もしていただきました。



東京大学IOG 孫准教授 講評

昨年、仁愛大学の公開講座を見学させていただきました。連携をとっていろいろな栄養調査をされながら、フレイルチェックをかなり盛り上げてくださっていました。その魅力、可能性、手ごたえを十分に感じましたので、これからはぜひ福井県をあげて、新たな形でフレイルチェックを盛り上げていってください。

東京大学IOG 飯島教授 全体総評

専門職や行政の方は、根拠に基づいた新しい情報をピックアップして、連絡会や勉強会などでフレイルサポーターに共有してください。そしてその情報をサポーターから、住民目線で地域住民へ伝えていってください。福井県内で、じわりじわりとではあると思いますが、仲間が増えていってくれることを願っています。

福井県は、今後も東京大学とのジェロントロジー共同研究を継続します。引き続きよろしくお願いたします。

ご報告

令和6年11月4日(月・休) フレイルチェック体験会(in エルパ) を開催しました!

今年度のふくいフレイルサポーターの会の活動として、県内7市町のフレイルサポーターの皆様、4名のフレイルトレーナーの皆様、総勢40名のスタッフで、エルパにてフレイルチェック体験会を開催しました。

3連休の最終日とあって県内外の100人が来場し、イレブンチェックや指輪っかテスト、片足立ち上がりテストで筋力や認知機能の低下度合いをチェックしました。

参加者の方より

腰痛の改善や不眠症のアドバイスなど、とても親身になってアドバイスをいただきました！
ありがとうございました！！

フレイルサポーター・トレーナーより

- ・このようなイベントには初めて参加した。参加できてよかった！
- ・次は握力測定もできるとよいと思った。
- ・映像なども使ってPRできるとよいかも。



ふくいフレイルサポーターの会について

ふくいフレイルサポーターの会は、県内のフレイル予防関係者(フレイルサポーター、フレイルトレーナー、行政職員など)が、自由にフレイル予防に関する情報を発信したり、意見交換をしたりする場として、令和3年6月に発足しました。このニュースレターも、ふくいフレイルサポーターの会の活動の一環として発行しています。

ご紹介

ふくいフレイルサポーターの会は、フレイルサポーターの「やってみたい！」の声を応援しています。

これからもサポーターから地域へ、元気の **輪** を広げていきましょう！

地域での皆さまの活動報告をおまちしております！

【発行元】

ふくいフレイルサポーターの会事務局(福井県健康福祉部長寿福祉課)

TEL 0776-20-0330

mail choju@pref.fukui.lg.jp

※掲載したい内容があれば、左記あてご連絡ください。

