

今後の TAMA フレイル予防プロジェクト (TFPP) について

○介護予防把握事業

⇒地域の実績に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

OTFPP が始まった目的

- ⇒・地域住民全体を対象として、より上流にいるプレフレイル段階の高齢者を早期に把握し、行動変容のきっかけづくりにする。
- ・虚弱高齢者を早期に把握、対応することで介護予防を推進する。
- ・フレイル予防についての啓発と、虚弱な高齢者を把握する機会にする。

OTFPP の強み

- ・介護予防リーダーの存在⇒参加者の脳トレ・運動等への関心は高い。元気な高齢者（同世代）の活躍の場を目にして、担い手に応募する方、参加者側で参加する方がおり行動変容につながる機会となっている。
- ・参加者はこれまで延べ約 3000 人。「フレイル」という言葉は浸透してきている。
- ・学生や包括支援センター、まるっと協議体による企業参加等多世代が集まり人とのつながる場となっている。（大規模会場）

○現在の課題

- ・参加者数の伸び悩み ・男性参加者が少ない
- ・リピーターが少ない ・無関心層の参加にはつながっていない
- ・周知の不十分さ ・測定員の慢性的な不足
- ・体力測定、フレイル度チェックという言葉への拒否感
- ・関心層には測定内容が物足りない（脳年齢や握力測定、骨密度等の希望）
- ・結果が分かった後に行動変容してもらうためのツールに乏しい
- ・フレイル状態とわかった参加者が、その後何等かの支援につながったか、その後の改善の状況を追えていない
- ・セカンドチェックまで実施する場合の時間的な制約、参加者の待ち時間の長さ

⇒現状、参加者からアンケート等を聴取しておらず、参加して感じたこと、行動を変えようと思えたか、実際に行動変容につながったのかが測れていない。

OTFPP の今後の目標設定

- ・参加者が行動変容につながる（参加者のフレイルリスクの維持改善）
- ・参加者のフレイルリスクの低下



そのために・・・

- ・多くの高齢者に参加してもらい、「フレイルリスク」を把握してもらう
- ・介護予防事業につながり、行動変容のきっかけの場とする
- ・参加者に定期的な参加を促し、行動変容の成果の確認、行動変容への継続的なアプローチを実施する

事業である必要がある。

OTFPP の対象者

⇒市内に居住する65歳以上の高齢者を対象としたポピュレーションアプローチ
プレフレイル～フレイル段階の高齢者が主な対象

○今後の実施について

事業内容	方法
多くの高齢者に参加してもらい、フレイルリスクを把握してもらう	・協定企業、まるっと協議体参加企業の周知ツールを活用し広く周知する。 ・大規模会場は、市内商業施設やイベント等、高齢者が行き交う場所で、立ち寄り型で実施する。
介護予防事業につながり、行動変容のきっかけの場とする	・大規模会場、中規模会場は、ファーストチェックのみ実施。代わりに体験ブースを充実させ、行動変容へつなげる。 ・栄養や口腔機能等、地域のニーズ調査（または前回測定）で判明しているリスクが高い項目を補う体験（協定企業の参画等）の実施。 ・介護予防リーダーによる測定補助や体験ブースの運営により、行動変容を身近に。
参加者に定期的な参加を促し、行動変容の成果の確認、行動変容への継続的なアプローチを実施する	・フィードバックに特化した TFPP の開催（市役所会場） ・参加者が過去の結果と比較して現在の状況を確認する機会の創出。（市役所会場/小規模会場） ・通いの場ごとに実施した TFPP の結果を主催者に返し、通いの場の機能強化を実施する。（結果に応じた専門職派遣、フォロー講座の実施等） ・TFPP でアンケートを実施。数か月～1年後に、行動変容の状況、今後の TFPP 参加勧奨、介護予防事業を案内送付。

○令和7年度実施予定(案)

	大規模会場	中規模会場	小規模会場・市役所会場
対象像	無関心層	関心層	リピーター
目的	・フレイルリスクの把握 ・行動変容のための選択肢を知る、つなげる。 ・太鼓判の人は担い手として活躍へつなげる。	・フレイルリスクの把握 ・行動変容のための選択肢を知る、つなげる。 ・地域ごとに、リスクが高い部分を補う講座や体験を実施し、<u>行動変容</u>へつなげる。 ・太鼓判の方は、担い手として活躍へつなげる。	・フレイルリスクの把握 ・現在の行動がもたらす介護予防の効果測定 ・太鼓判な方は、担い手として活躍へつなげる。
内容	・ファーストチェック ・介護予防に関する活動の体験ブース、活動団体等の紹介 ・骨密度等の関心の高い測定ブースの設置(協定企業の参画)	・ファーストチェック ・介護予防に関する運動や脳トレ教示ブース ・栄養や口腔、運動等の講座や体験、活動の紹介	・ファーストチェック ・セカンドチェック ・参加者が過去の結果と比較して現在の状況を確認するフィードバックの実施 ・結果に応じ、後日開催場所への専門職派遣、フォロー講座等を実施
実施場所	聖蹟桜ヶ丘、永山、多摩センター地域で1回ずつ (年3回程度実施)	・市内公共施設で地域ごとに徒歩圏内での参加を促す (コミュニティエリアごとに年2回程度)	・市内の老人福祉館3か所、通いの場単位での実施 ・個人の結果フィードバックの場として市役所会場を実施(隔月)