

フレイル予防 (西東京市)

西東京市は、東京大学高齢社会総合研究機構との間で、フレイル予防事業実施のための連携協定を締結しています。

フレイルとは、いわゆる虚弱状態のことで、フレイルの兆候に早めに気づいて自分で予防することが重要とされています。東大が開発したプログラムが「フレイルチェック」で、狙いが大きく2点あります。

1点目は、「自分の状態について早めの気づき・自分事化」で、専用のチェックシートに青と赤のシールを自分で貼ることにより、自分の状態を一目で確認することができます。

2点目は、「元気高齢者をフレイルチェックの運営者として養成することによる活躍の場の提供」で、養成研修を受講した元気高齢者が「フレイルサポーター」となり、10人程度のグループを組んで運営します。

地域とのつながりや社会貢献を望む元気高齢者の方々にとっての活躍の場となり、さらにフレイルサポーター自身のフレイル予防にもつながっています。

