

令和3年度 介護予防教室の実施について

◆令和2年度推進会議での意見

高齢者のフレイル予防のためには

- ①社会参加・身体活動・栄養の3つの柱とフレイルドミノの考え方が重要である。
- ②従来、別々に実施していた教室（筋トレ教室・脳トレ教室・ロトレ教室・手ばかり栄養教室）をシリーズで受講できる仕組みは有効である。



◆介護予防教室を再編（※1）し、20ヶ所で実施中

【4月】○簡易体力測定の実施と結果返却

（バランス・歩行・握力・椅子立ち上がり・フレイルチェック）

○フレイル予防に取り組もう（※2）

○目標設定

（自分のやりたい事、挑戦したい事ができるように予防に取り組もう）

【5月～】シリーズで実施

【8月・9月】感染拡大防止のため中止

◆現状の課題（資料1-2）

20会場のうち、定員の半数割れの会場が5か所あり。

参加者を募る広報活動が必要。



※1

1つの会場で4つの種類を、2～3ヶ月交替で受けます。

筋トレ



脳トレ



ロトレ



手ばかり
栄養

介護予防教室

フレイル ってなあに？



「フレイル」とは、

年齢を重ねたことにより、**身体や心の働きが低下してきた状態**をいいます。

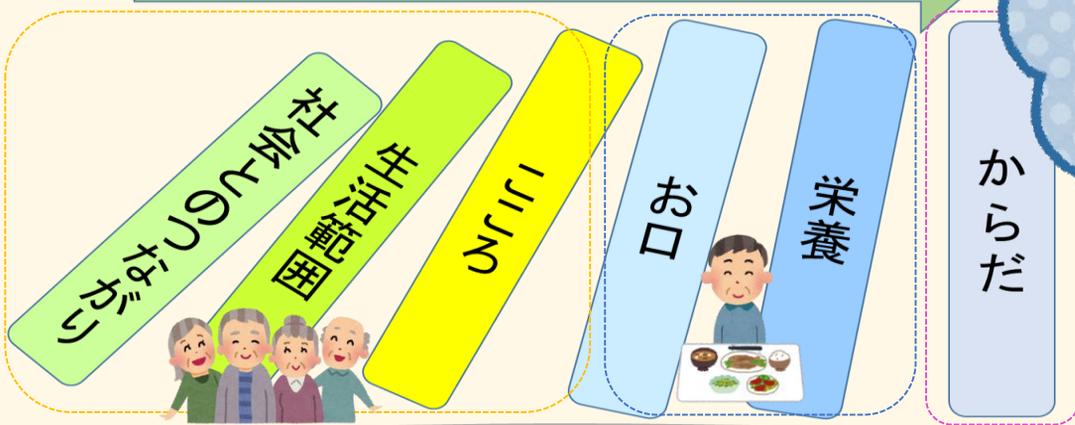
フレイルの状態は、適切な介入により、**健康な状態に戻ることができる時期**でもあり、**予防**することが大切です。



戻ることができる時期
改善の可能性がある時期



ドミノ倒しにならないように



どれか1つが倒れると、全体がドミノのように倒れてしまいます。



ひとつだけでなく **全て**が大切

★ワンポイント

社会とのつながりの減少がフレイルの入り口になりやすい！
自分に合った参加の場を見つけよう！

食事は活力の源！
バランスのとれた食事を3食しっかり！
お口の健康にも気を配り、よく噛んだり、飲み込むことができるようなケアも重要！

運動は筋力をつけるだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしてみよう！
継続が大事です。