

「介護予防（フレイル予防）の普及について」意見交換まとめ

・専門職グループ

- ① 住民に「介護予防（フレイル予防）は大事！」と自覚を促すタイミングや支援のポイント、伝え方等の実際のエピソード
- ② その周知方法のアイデア

- ・コロナ禍で通院が空きがちになった後の変化や、月1回の健診など、医療機関が一番にフレイルを発見できることもある。
- ・ネガティブなイメージを持たせないように、「コロナ禍から戻るために、もう一度元気になる、元気を取り戻そう」という前向きな言い方をする。医療機関ならではの説得力を活かす。
- ・治療の際にお薬手帳や持病の手帳などを使って医療機関で情報共有することがあるので、フレイル予防でも情報共有ができる仕組みづくりが必要。
- ・予防教室の参加前後で身体測定の結果を出せれば、効果の「見える化」になる。
- ・介護予防という言葉では伝わりにくい場合、「前できていたけど、できなくなったこと何ですか」等の具体的に話しやすいような問いかけをする。「こういうことができなくなった」「では、どうしましょうか」というアドバイスもできる。

・住民他グループ

- ① 現在利用中の周知媒体を見ての感想
- ② 効果的な周知媒体や活用方法のアイデア

- ・「フレイル」は外国語なので浸透しにくいのでは
- ・ホームページは若い人向けの媒体ではないか。見て欲しい人たちの視力、聴力への配慮が必要。
- ・参加を呼びかける人をつくるため、自治会に依頼する、民生委員、福祉協力員さん、老人クラブ、サロンの代表、食介の方にまずは理解を進めてみてはどうか。
- ・ユーチューブも媒体として活用できるのでは。
- ・字が小さく文字が多いと見ないので、読ませるのではなくて「絵で伝える」ほうが効果的
- ・フレイル予防という言葉の理解がなかなか難しいので、「いつまでもみんなでおしゃべりを続けられるように」や「買物に行けるように」など、具体的にフレーズを作る。
- ・高齢者でもスマホの所有者は多いので、動画の配信で周知する。

- ・「ナイスいさはや」へ掲載する。
- ・チラシ等は高齢者が通う買い物（A コープ）や銀行、病院で配布する。
- ・A コープの65歳カードを配付する際に一緒に渡したり、銀行では、年金デーにチラシを配付したらどうか。
- ・フィットネスクラブのカーブスに行っている方が多いので、ほかのプログラムが受けられる一般介護予防教室を勧めるのはどうか。
- ・やっぱり一番伝わるのは口コミ