

# 介護予防(フレイル予防)の普及について

R4年度第2回推進会議において出された意見と対応経過

<テーマ> 住民に介護予防の必要性が伝わりにくい。

支援のポイントや伝え方、効果的な周知方法のアイデア

意見	対応 (R5.6末現在)
<b>◎ 医療機関の強みを活かす</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診の際、患者さんの変化から医療機関が一番にフレイルを発見できることもある</li> </ul>	<p>【要検討】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関等への介護予防事業の周知や情報提供、協力依頼について</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブなイメージを持たせないように伝える</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師や専門職からの「説得力」を活かす</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報共有ができる仕組みづくりが必要</li> </ul>	
<b>◎ 効果を「見える化」する</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室の参加前後で体力測定の結果を出せれば、本人にも効果がわかりやすい</li> </ul>	<p>【実施中】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定を実施中。教室初回、終盤(11回目)の結果を比較し効果を見える化</li> </ul>
<b>◎ 自分事にするために「具体的」にする</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「前できていたけど、できなくなったことは何ですか」など具体的な問いかけをする</li> </ul>	<p>【実施中】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教室初回に「介護予防の大切さ」や「継続の必要性」などについて説明</li> <li>・1年後の目標をスローガンとして会場毎に設定し、途中で頑張る機運を高める</li> <li>・指導者は毎回の教室で参加者の振り返りを促し、「できなくなったこと」等への対応をアドバイス</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル予防を「いつまでもみんなでおしゃべりを続けられるように」など具体的に伝える</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「こういうことができなくなった」「では、こうしましょうか」というアドバイスを行う</li> </ul>	
<b>◎ 「伝えたい」より「伝わったか」を大事にする</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・口コミが一番伝わる。参加を呼びかける人(自治会、民生委員、福祉協力員、老人クラブ、サロンの代表者、食生活改善推進員など)にこそ理解をしてもらう</li> </ul>	<p>【実施中】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周知用チラシの見やすさや表現の改善 文字数を減らし、イラストを活用 フレイル予防を具体化</li> </ul> <p>【要検討】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・視力、聴力の配慮が必要な方々へのホームページの掲載や動画配信について</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「読ませる」のではなく「絵で伝える」</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページを見て欲しい人たちへの視力・聴力の配慮が必要</li> </ul>	
<b>◎ 普段の生活で目に触れる機会を増やす</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ナイスいさはや」や動画(YouTube)の活用</li> </ul>	<p>【実施中】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・諫早市公式YouTubeに介護予防プログラムの動画アップ中</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィットネスクラブで一般介護予防教室を勧めるのはどうか</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が通う店(Aコープ)や銀行、病院で配布する</li> </ul>	<p>【要検討】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナイスいさはや等、タウン情報誌への記事掲載について</li> <li>・銀行他への協力依頼について</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Aコープの65歳カードを配付する際に一緒に渡す</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金デーに銀行で配付する</li> </ul>	