資料１

（１） 介護予防（フレイル予防）の普及について

（令和５年２月１５日　令和４年度第２回介護予防・日常生活支援推進会議において出された意見と対応経過一覧）　　**◎…資料１－１にて説明**

	意見	着手状況	対応	
			令和4年度	令和5年度
令和４年度（令和５年２月15日）	**○ 医療機関や専門職の強みを活かす**			
	・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		・介護予防事業に関する医療機関等への理解や周知について、保健師会にて現状把握、課題の集約に取り掛かった。	・地域ケア会議を活用し、多職種の視点からケアプランを検討することで、専門職の助言を生かしサービスC利用者の目標の具体化や支援内容の提案へとつながっている。
	・ネガティブなイメージを持たせないように伝える	●		
	・医師や専門職からの「説得力」を活かす	●		
	・情報共有ができる仕組みづくりが必要	●		
	○ 介護予防（フレイル予防）の効果を「見える化」する			
	・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	●	・初回と終盤に体力測定を実施し、結果を比較できるようにしている。結果の返却は、フレイルのプログラムと同様のカード形式にすることで見やすく工夫した。	
	○ 介護予防（フレイル予防）に取り組む必要性を自分事にするために「具体的」にする			
	・「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	●	・一年後の個人目標を設定し、教室の参加継続や介護予防に取り組む機運を高めるよう働きかけた。 ・一般介護予防教室初回に「介護予防の大切さ」や「継続の必要性」等について、フレイルドミノなどを活用して具体的に説明し、参加者の理解を深めるようにした。	・1年後の目標をスローガンとして会場毎に設定し、仲間で頑張る機運を高めることが出来るようにした。 ・専門職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することで、介護予防の取り組みを自分の生活に置き換えるよう支援した。 **<u>◎市広報担当課と協議を重ね、R6年度より介護予防体操を広報いさはやに掲載決定。年を重ねることで見えてくる「小さな気づき」に着目し、効果のあるプログラムを提案することで、フレイル予防に取り組むきっかけ作りを行う。</u>**
	・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	●		
	・「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	●		
	○ 「伝えたい」より「伝わったか」を大事にする			
	・ロコミが一番伝わる。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	●	・一般介護予防教室周知用チラシの見やすさや表現を改善した。（文字数を減らし、イラストを活用） ・チラシにフレイルチェックの項目を入れることで、自治会や民生委員など心配な方へつなぐ意識を持ってもらう。	・一般介護予防教室周知用のチラシを、前年度の教室の写真を活用することで、より教室の雰囲気が伝わるよう追求した。 **<u>◎市広報担当課と協議を重ね、R6年度より介護予防体操を広報いさはやに掲載決定。広報いさはやの紙面だけでなく、諫早市公式YouTube・インスタグラムにて介護予防体操の動画をアップし、実演・音声説明で視力・聴力が低下した方へ配慮し、より伝わりやすいようにする。</u>**
	・「読ませる」のではなく「絵で伝える」	●		
	・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	●		
	○ 普段の生活で目に触れる機会を増やす			
	・「ナイスいさはや」の活用		・諫早市の公式YouTube（高齢者が元気になるチャンネル）にて動画をアップしている。より多くの住民に見て貰えるよう検討する。 ・一般介護予防教室のチラシは、参加者が少ない教室の周囲ではチラシをポストインし、周知を図った。 ・ワクチン接種会場である健康福祉センターにて周知動画を放映し、興味がない人も目に触れるよう工夫した。	**<u>◎市広報担当課と協議を重ね、R6年度より介護予防体操を広報いさはやに掲載決定。紙面に二次元バーコードを挿入することや高齢者ささえあいネットでの紹介、諫早市公式LINEにて通知を行い、手軽にYouTubeで視聴できるよう工夫する。</u>**
	・動画（YouTube）の活用	●		
	・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			
	・高齢者が通う店（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す			
	・年金デーに銀行で配付する			