



い わ む ら
岩村みゆき 議員

IWAMURA Miyuki

Q. 今後のフレイル予防対策は

A. 対象年齢の引き下げを検討

フレイルとは、加齢によって気力・体力が徐々に落ち要介護状態の一手手前の状態のことである。その状態に早く気づき対策することで健康な状態に戻ることが期待できる。

豊山町においても、イベントの開催やフレイルチェックなどの予防対策が行われている。しかし、コロナにより行動制限・活動制限が行われ、今まで積み上げてきたものが、リセットされたように感じる。これからのフレイル予防対策を新しい方策も含め考えなければならぬと思い、質問する。

Q これまで行ってきたフレイル予防対策はどのようなものか。

また、感想、課題を聞く。

A 生活福祉部長

令和3年度からフレイルチェックアンケートやフレイル測定会、介護予防教室などさまざまな対策を行ってきた。「フレイル測定会」や「から



健康福祉フェスティバルで健康体操

だ測定会」では自身の状態を客観的に把握できたことにより、参加者からは「体操教室への参加につながった」などの声をいただいている。

フレイルチェックアンケートにおいては、フレイルに該当された方に対して、フレイル予防を支援しているものの、

長年行ってきた生活習慣を急に変えることは難しく、体力や筋力の衰えもあることから、生活習慣の見直しや、体力の回復などには時間を要する傾向が見受けられた。

介護予防教室については、当該教室の指導者から参加されている方は体力の衰えが少なくと評価をいただいている。

Q フレイル予防へのアプローチ、フレイルチェック

など、もう少し若い世代から行った方が良いのではないかと。また、企業とも積極的に連携してはどうかと思っている。

今後のフレイル予防対策について、考えを聞く。

A 生活福祉部長

これまで行ってきたフレイル予防アンケートなどの結果を踏まえると、高齢者は長年行ってきた生活習慣を急に変えることは難しく、また、体力の回復には時間を要する傾向があるため、若い世代の方にもフレイル予防の啓発を行い、年齢を重ねても元気に

過ごすことができる大切さを認識していただくことが必要と考える。

そのため、若い世代の方にも気軽に健康チェックができる機会を設け、フレイル予防のきっかけづくりを行ってみたい。

フレイルチェックや令和5年度に65歳以上の方を対象に行った「からだ測定会」については対象年齢の引き下げを検討してまいりたい。

また、名古屋市のほか、先進自治体の事例を参考に、若い世代も対象としたフレイル予防の取り組みについて調査研究していく。

