



Chofu 70th Anniversary

資料 2

# 介護予防の取組

～民間企業との協業による  
フレイル予防の取組について～

調布市 福祉健康部 高齢者支援室

# 介護予防とは

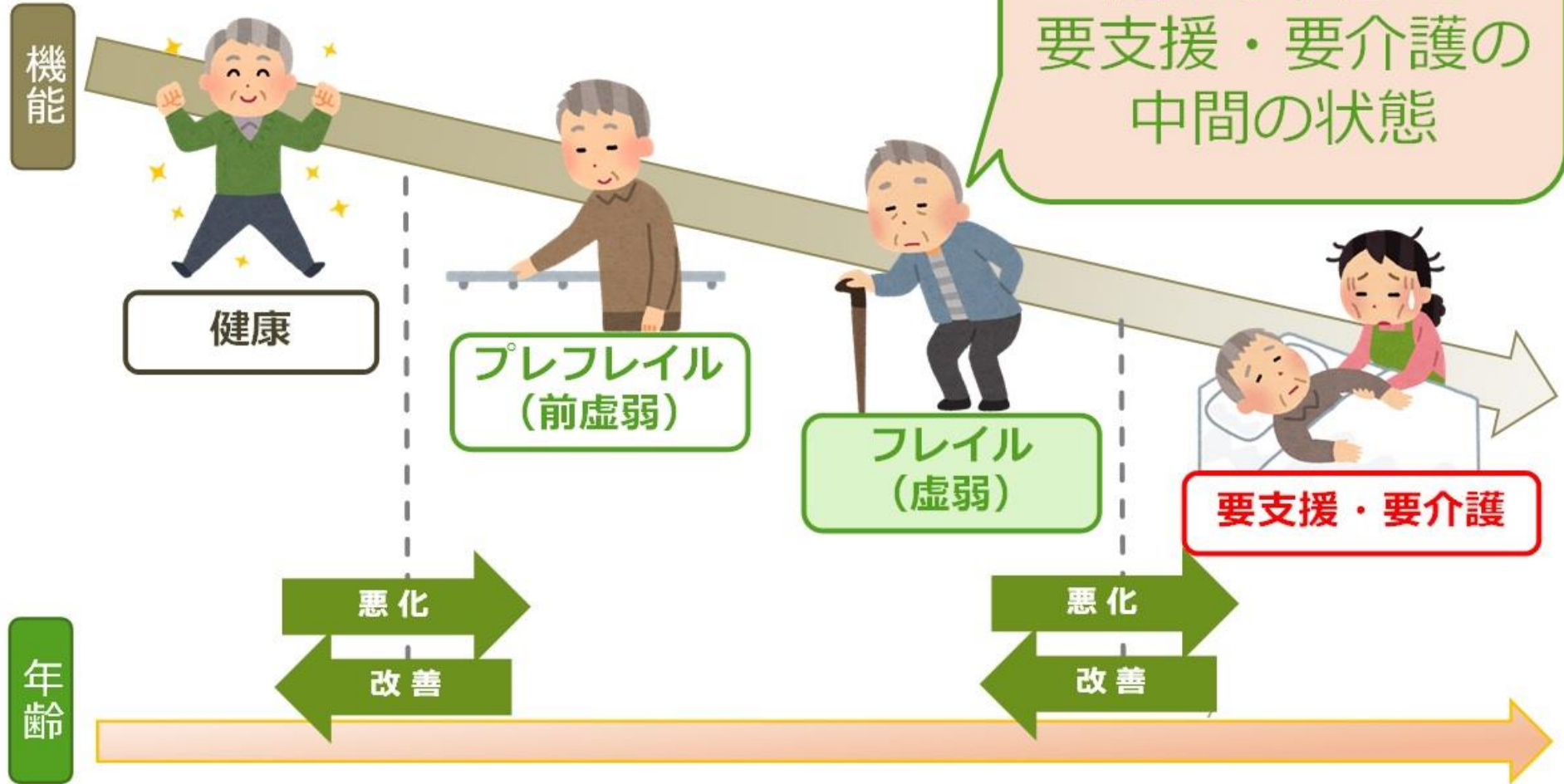
「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと，そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと，さらには軽減を目指すこと」（厚労省HPより）

自立した生活を送る期間が延長

介護期間の減少

介護者の負担軽減

# Frailty(虚弱) = フレイル



# フレイル（虚弱）予防の三本柱



**社会参加**  
趣味や集いの場

**運動**  
身体活動・運動

**栄養**  
食・口腔機能



# 現状

- コロナ禍以降、高齢者の自宅生活（閉じこもり）が増え、外出機会・活動量の減少からフレイルの進行リスクが高まっています
- 高齢者やそのご家族と接している職員も、危機感を持っており、この問題に早急に対処していく必要性を認識しています

## A包括職員



- コロナ禍を経て、高齢者の閉じこもりは顕著。外出させることに苦慮している
- ある自治会からは、高齢者の外出促進のため、情報を収集し、活動の場を作りたいとの声があがっている

## B包括職員



- 近隣にスーパー等がないエリアで移動販売車が充実し始めているのは良いこと。その一方で、コロナ禍の影響により高齢者のフレイルが進行し、買い物をこれらの手段に頼らざるを得ない状況が拡大することを懸念している
- コロナ禍以降も、人が集まる機会の減少や外出自粛の影響は収まらない。自宅でできるフレイル予防の普及啓発や、サロン活動等の情報共有を続けている状況

## C包括職員



- コロナ禍を機に身体機能・認知機能の低下、精神的な落ち込み等から今までの生活が出来なくなった等の相談が絶えない状況

調布市  
職員



- 窓口での相談者は主にご家族から。ご家族は外出させたいが、本人に動く気がなく、困っているご様子
- 遠方から親御さん呼び寄せが、近くに知り合いもおらず、結局閉じこもりになってしまうという相談も受ける
- もともと10筋体操等のイベントに参加されるような方は、体力や人との繋がりもあるのでコロナ禍以降も参加を継続されているが、そうでない方は、コロナ禍を経て、より人とのつながりが見いだせず、さらに閉じこもりという悪循環に陥っている
- 外出せずとも暮らしていけるようになってきたこともあり、コロナ禍を経て、さらに閉じこもりに拍車がかかっている
- 高齢者の活動拠点として提供されていた福祉施設では、コロナ禍以降も、施設の特性から利用に慎重な対応をしており、高齢者の集まる機会が減少している
- 介護予防の事業への男性の参加率が低い

# 取り組みの方向性・概要・今後の展望

- 閉じこもりがちな高齢者の社会参加を促す取組が必要
- この問題には、地域全体で取り組むことが重要であり、地域の民間企業にもご協力いただけるよう検討を進めています

## 取り組みの方向性

- 高齢者が集まり、楽しめる場所を地域の民間企業や団体等と連携しながら地域全域に確保し、高齢者の外出意欲や人とのつながりを促進することで、高齢者の健康維持とフレイル予防を図る（特に高齢男性の社会参加が課題）

## 取り組み概要

### ■ 初期フェーズ（スモールスタート） 令和8年度～

- モデル拠点\*で高齢者を対象としたイベントを開催し、参加を促す方法や参加意欲を喚起する方法を試行・検証する
  - 開催頻度：月1回程度（1回90分前後）
  - 運営スタッフ：調布市と民間企業から複数名（民間企業の役割は、会場提供と後方支援）
  - 提供するメニュー：参加意欲を喚起するメニューを検討中

（メニュー例：筋肉量測定、肌診断、歩行測定、対戦ゲーム、野菜摂取量測定、運動プログラム等）

### ■ 展開フェーズ 令和9年度～

- モデル拠点で得られた成果や運営ノウハウをもとに、地域の企業・団体等に協力を要請し、高齢者が気軽に集まり、楽しめる場所を地域全域に広げていく

## 今後の展望

- 展開フェーズでは、これまで縁のなかった高齢者同士の新たなつながりが生まれ、自然発生的に高齢者同士の交流機会や新たに「通いの場」が創出されるような仕掛けも検討していく
- 将来的には本取り組みにおける場所・ネットワークを活用し、多世代が交流し支え合う地域共生社会の充実に繋げていきたい

\* モデル拠点：調布市役所近辺施設（民間企業所有施設、調布市文化会館たづくり等）を想定。事業を試行的に実施するための場所

# 課題・リスク

- 令和8年度のスタートを目指し、課題やリスクへの対応策を検討しながら、民間企業との協業における運営ノウハウの整備を進めています

## 検討中の主な課題

- イベントの周知方法
  - ✓ 閉じこもりの高齢者にイベントの存在をどのように届けるか  
(市報掲載、個別訪問、地域支援者の協力など)
- イベントの内容
  - ✓ 閉じこもりの高齢者の外出・参加意欲を高めるために、どのようなイベント内容とするか

## 想定される主なリスク

- 参加者の健康リスク
  - ✓ 参加者がケガをする/体調が急変するリスク
- 情報管理リスク
  - ✓ 参加者の個人情報や測定データが漏えいするリスク
- 会場リスク
  - ✓ 会場の備品を破損・汚損するリスク
  - ✓ 会場の瑕疵により、参加者がケガをするリスク

# 民間企業との連携事例

- 介護予防の取組について，民間企業と連携して実施している事例を紹介します

- ・大人の塗り絵講座
- ・健康マージャン教室
- ・FC東京高齢者体操教室
- ・健康測定機器の貸出し
- ・10筋体操の自主グループへの活動場所の提供

