

# フレイル予防研究事業で獲得を目指す3つの「財」

産官学民の連携体制の強化

## 【公財】

- 糸島市民へ根拠に基づくフレイル予防の普及
- フレイル予防「糸島モデル」をアジアに発信
- フレイルチェックを健康づくり事業として定着

## 【知財】

- 運動・口腔・心理・睡眠の4柱に基づく効果的な指導プログラムの開発と製品化

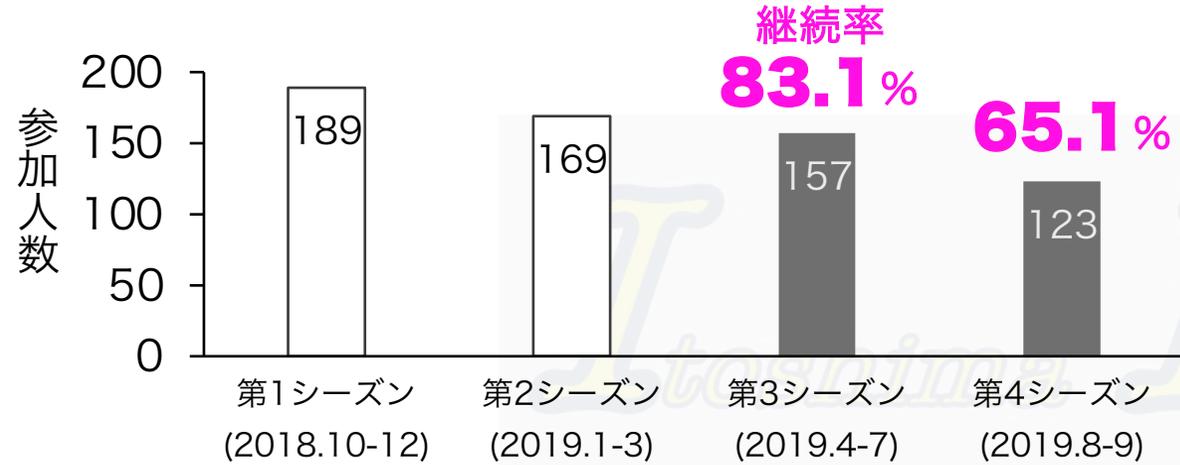
## 【器財】

- フレイルチェックシステムの確立と製品化
- フレイル予防に有用なIoT機器の開発
- 市民モニターによる効果検証と製品化



# 2019年度実施報告書 補足資料

## 目標1) フレイル予防運動教室の継続



## 目標2) 健康イベントの開催

- ・参加者134名
- ・睡眠・メンタルヘルスの講話
- ・研究成果報告
- ・市内ボランティア団体紹介・交流  
→12団体が参加

### 【参加団体】

いとの会、食進会、おもちゃ病院、  
ごみゼロ、愛犬会、つんのーて、  
火よう会、ケアラズ、マイスターズ、  
笑いヨガ、六十爺の会、レクレーションクラブ



## 目標3) フレイルチェック事業の継続

フレイルチェック  
を受けた高齢市民 **99**名  
(2018.10-2019.1)

予想以上に  
身体が衰えていた。

丁寧に対応  
してくれた。

悩みが話せて  
楽になった



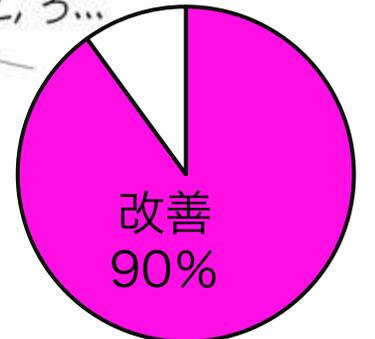
出張フレイルチェックの風景  
(2019.10.8)

## 目標4) 口腔機能介入プログラムの試行

- ・参加者53名
- ・介入期間3か月
- ・舌圧強化トレーニング
- ・毎食後に実施
- ・参加者の90%以上に、  
口腔機能の改善を認めた。



1, 2, 3...



# 九大が提案するフレイル予防モデルの構造

**認知**  
存在を知る



**受けに行く**

**ついでに受ける**

**来てもらう**

◆ふれあいラボでフレイルチェックをしてみましょう！

右足と左足の筋肉量が違うかも？

ピンやペットボトルのふたが  
あけにくくなってませんか？

まっすぐ立った時に足の指が  
うつらないかも？

**体組成計**  
右手・左手・体幹、それぞれ  
の脂肪がどのように入ります。  
(体組成)

**握力**  
握る力がどのくらい  
ありますか？

**クロステスト**  
身体の重心やバランスが  
下の図のように出ます。  
(体組成)

**5m歩行速度**  
歩くスピードや歩幅  
をともに、正確な  
速さを測定します。

**3mTUG**  
動作のすばやかさを  
測定します。

その他「頭の体操」なども行います。  
・**運動師が一一人に合わせたアドバイス**  
をいたします！

大切なのは、今だけでなくこれから先のこと！  
できるだけ長く元気な毎日を送るために、  
今の自分の状態を詳しく知ってみませんか？  
立ち歩いて座って・・・  
すばやくできますか？

※8歳以上の年齢の方、測定できない場合もあります。ご了承ください。

**出張**

「フレイル」とは高齢に  
なって心や体の活力が  
極端に低下した状態です。

**出張  
フレイルチェック**

皆さまが普段活動している  
集会所やコミュニティセンターで  
簡単な体力測定ができます！

現在のご自身の元気度を知るチャンス！

【内容】  
・フレイルについての講習  
・簡易アンケート  
・身長・体重測定  
・握力測定  
・5m歩行速度測定

脳が活性化！  
自宅では来る**簡単な検査や  
健康維持**についての  
お話もありますよ。



**確認**  
振り返る  
目標設定する

**サークル等で主体的に**

**アプリ・動画で個人的に**

**目的違うが結果的に**

**実践**  
目標達成に  
取り組む

