# フレイル関連事業

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）高齢者の介護相談窓口

フレイルが気になる方の相談を受け、
本人の「したい・できるようになりたい・参加したい」を
大切にした介護予防ケアマネジメントを行います

支援が必要な方をサービスにつなぐ

## フレイル改善通所サービス　H30年10月～

対象者は、フレイルの方（要支援者等）※ケアプランが必要です

- 週1回（月4回）、90分程度
- 原則6ヶ月、最大12ヶ月（状態により再参加も可）
- 各区・支所1ヶ所程度（11ヶ所）、定員20人（居住区外での参加可）
- 送迎原則なし（実施場所が遠隔地の場合は、最寄駅からの送迎を実施）
- フレイル改善のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加をバランスよく取り入れたプログラム　フレイルチェック（簡易版 🔴🔵）
- 宿題の提供や提案を行い、自宅や地域でのフレイル改善の取り組みの継続を支援します
- サービス終了後も利用者の目標に向けた地域での様々な健康づくりや社会参加ができるよう支援します

改善後

相談

立ち上げや活動の支援

相談

相談

高齢者

参加

参加

## H29年度より実施　フレイルチェック（薬局と市民健診集団健診会場）

- フレイルチェックをきっかけに、介護予防への意欲を高め、気づきを促す働きかけをします
- フレイルが気になる方を、あんしんすこやかセンターにつなぎます

※65歳（66歳）の特定健診受診者を対象に実施

## H30年度後半実施　市民サポーターによるフレイルチェック（しあわせの村）

- フレイルチェック（簡易版・深堀り版 深 深）を集団で行います
- 市民サポーターにより実施するため、サポーター自身のフレイル予防にもなります

※65歳以上の方を対象に実施

参加

## フレイル予防支援事業　H30年10月～

対象者は、65歳以上の方

- 月1回、90分以上　・送迎なし
- 各区・支所ごとに、イベントの開催又は地域の要望に応じ、既存の通いの場への講師派遣を行います。（居住区外での参加可）
  定員　イベント型：20人以上、派遣型：概ね15人以上
- フレイルチェック（簡易版 🔴🔵）とフレイル予防のための講話（栄養（食・口腔）、運動、社会参加）
- 無関心層や閉じこもりがちな方でも参加しやすいよう、イベント的な要素のある楽しい内容・企画とします
- 参加をきっかけに地域での様々な健康づくりや社会参加の動機づけができるよう支援します
- 支援が必要な方がいた場合はあんしんすこやかセンターを案内します

参加

参加

講師派遣
フレイルチェック（簡易版 🔴🔵）

## 地域での様々な健康づくりや社会参加の取組と連携

◆地域拠点型一般介護予防事業
フレイルチェック（簡易版 🔴🔵）

◆介護予防カフェなどの地域の通いの場

◆体操などの自主活動グループ

◆KOBEシニアクラブ

◆ボランティア活動

◆スポーツ施設　など