

通いの場の充実・強化に向けた大分県の実践について

よろしくお願いします



大分県応援団“鳥” めじろん

大分県福祉保健部高齢者福祉課

大分県の概況

九州

高齢化率（R4.10.1現在）

1位	大分県	33.96%（全国10位）
2位	長崎県	33.90%（12位）
3位	鹿児島県	33.48%（14位）
4位	宮崎県	33.42%（15位）
5位	熊本県	32.1%（23位）
6位	佐賀県	31.3%（25位）
7位	福岡県	28.3%（39位）
8位	沖縄県	23.4%（46位）

大分県内



■ 市町村数 18市町村

※平成の大合併前は58市町村（11市36町11村）

■ 総人口 約110.7万人 （全国34位）

➤ 高齢者人口 約37.5万人

➤ 高齢化率 33.9% | 全国平均 29.0% |

➤ 要介護認定者数 約7万人

➤ 要介護認定率 18.7% | 全国平均 19.2% |

➤ 第8期介護保険料 5,956円 | 全国平均 6,014円 |

■ 地域包括支援センター数 61

➤ 直営 4

➤ 委託 57

※総人口、高齢者人口はR4年10月現在（総務省統計局「令和4年国勢調査人口等基本集計」）

要介護認定者数・要介護認定率 | 第2号被保険者含む | はR4年3月末現在

（厚生労働省「介護保険事業状況報告 月報（暫定版）」）

地域包括支援センター数はR5年4月1日現在（大分県高齢者福祉課調べ）

自立支援型ケアマネジメント・サービスの推進

地域ケア会議：効果的なサービス提供に向けた検討

市(保険者)
各種専門職
保健所



介護支援専門員 事業所 等

地域包括
支援センター



専門職種の視点を
入れたプラン作成

＊地域包括ケアシステムの実現に向けた手法。

- ①高齢者個人に対する支援の充実
- ②それを支える社会基盤の整備

- ・多職種が協働した高齢者の個別課題の解決
- ・自立支援に資するケアマネジメント能力の向上
- ・個別課題の積み重ね→地域課題の明確化
- ・必要な資源開発や地域づくり …など

通所型自立支援サービス：改善を目指したプログラムの提供

口腔機能向上



＊生活の幅を広げる
ための機能訓練により
普遍的自立への移行



栄養改善

運動機能向上



応用訓練

ADL・IADL改善 → 「活動」の向上

訪問型自立支援サービス ：生活機能の向上



生活機能向上訓練



＊生活のできることを
増やし活動を活発化
していくための支援

住民主体の介護予防の推進（地域の受け皿・体制づくり）

地域づくりによる
通いの場拡大・充実



＊地域で住民が自主的・
継続的に介護予防に
取り組めるよう支援



「社会参加・役割」づくり QOLの向上

介護予防に資する
担い手の育成・活動支援

＊地域の自助・互助機能を
活用した介護予防の展開
＊高齢者の役割の獲得



地域の介護予防活動の推進

●めじろん元気アップ体操（H24年度作成）



●地域の介護予防活動支援マニュアル（H29年度作成）



●大分県元気アップ交流大会（H28～） いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰（H30～）



① 個人の部

いきいき元気で賞 46名

- ☐ 90歳以上
- ☐ 週1回の住民主体の通いの場に通っている方
- ☐ 継続して8か月以上「めじろん元気アップ体操」に取り組まれている方



② 団体の部

いきいきビッグ4year賞 24団体

- ☐ 週1回の住民主体の活動を4年以上継続している通いの場

いきいき地域で賞 4団体

- ☐ 週1回の活動の中で、地域づくりに貢献している通いの場（例：子ども世代や老人施設等と交流、防災活動等）



大分県元気アップ体操交流大会

県内の運動を中心に活動する団体や介護予防に関わる支援者等が集まり、介護予防や健康づくりにおける機運の向上と住民主体の通いの場の拡大を目的に、毎年開催しています。
その中のイベントの1つとして、「いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰」を実施しています。

令和2年度及び3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により交流大会は中止とし、表彰のみ実施することとしました。



目指せ！健康寿命日本一！

介護が必要となる原因の多くが、筋力低下や関節疾患など、不活発な生活による機能低下（生活不活発病）によるものです。
皆さまがいきいきと生活できることが、健康寿命の延伸につながります。



めじろん元気アップ体操



元気な高齢者はさらにいきいきと！！

要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会

平成24年度 地域サロンや二次予防事業で活用できる手軽な県オリジナル介護予防体操を作成する。

(委員構成) 県リハビリテーション支援センター、理学療法士協会、作業療法協会、健康運動指導士会、県立看護科学大学、市町村 各代表者

特徴

10種類のシンプルな体操

- 短時間で効果的なエクササイズを精選（選りすぐり）
- 筋力トレーニング、バランス運動中心
- 負荷はやや高め
- 弱い運動・強い運動（身体状態により選択可）
- 全てできない時には ビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動



津久見市 二次予防ころばん教室

九重町 二次予防ほほえみ教室



「地域の介護予防活動支援マニュアル」の概要

地域で“自分らしく”暮らすために ～支え合いながら介護予防に取り組もう～

** 特徴 **

- 「参加・活動・役割づくり(聞こえ・地域のづくり等)」
- 気づきのためのツール(チェックリスト、必要な支援の把握)
- 実践の注意点や声のかけ方のポイントを抽出

介護予防の“こころえ” 7箇条

【気づきを促す】

・自分の体や日常生活の変化を知るためのポイント

その1 活発な日常生活のススメ

～まずは衰えサインを見逃すな！～

… P3

1) からだづくり:

・いきいきと生活するには、「口腔」「栄養」「運動」がポイント

その2 お口の健康を忘れるなかれ

～口は、命の入口、心の出口～

… P7

その3 栄養はバランスが命

～食べることは生きること～

… P11

その4 運動はいくつになっても効果あり

～運動支援の達人になろう！～

… P15

2) 参加の機会づくり:

・支援するためのヒント、コミュニケーションのポイント

その5 認知症は早めの気づきがカギ

… P21

その6 聞き上手は「きこえ」にあり

… P23

3) 活動・役割づくり

・地域の中で役割をもつことが介護予防につながる！

その7 「参加・活動・役割」づくりで介護予防

… P26

☑ 潤 → お口も心も潤う、災害の備え！

例えば...

📢 『少ない水うがい、お口の清潔と機能アップをしよう！』

- “たかがうがい” “されどうがい”！
ペットボトルのキャップ1杯の水でやってみましょう。
水の確保が難しい災害時に最適。

うがい30秒でお口の機能をあげましょう(実践)



別府市老人会での活用の様子
「お口の健康を忘れるなかれ」



*大分県ホームページ(<http://www.pref.oita.jp>)

🔍 サイト内検索

地域の介護予防

検索

(介護予防推進事業) 地域づくりによる介護予防推進のための指導者派遣

目的

高齢者がいつまでの健康で自立し得た生活を送れるよう市町村において効果的かつ継続的な介護予防事業の充実と自助・互助による支え合いの地域づくりが求められている。

そこで、住民が自ら介護予防に取り組めるような地域づくりを目指すため、地域の担い手となる高齢者を育成するとともに、介護予防の意識の普及を図る。また、運動・栄養・口の健康・認知機能低下の予防などのプログラムを推進することを目的とする。

実施主体

大分県福祉保健部高齢者福祉課

協力機関・団体

- (1) 日本健康運動指導士会 大分県支部
- (2) 大分県理学療法士協会
- (3) 大分県作業療法協会
- (4) 大分県リハビリテーション支援センター
大分県地域リハビリテーション広域支援センター
- (5) 大分県栄養士会
- (6) 大分県言語聴覚士会

事業内容

市町村が主催する以下の項目に該当する事業において、講師及び指導者を派遣する。

- (1) 介護予防ボランティア・サロンリーダー向け**研修等への講師**
- (2) その他（通いの場の拡大・充実に向けた**事業への講師・助言者等**）

派遣に係る注意事項

- (1) 市町村は、住民自らが介護予防に取り組む地域づくりを推進するため、通いの場の充実やサロン活性化に向けた協議への講師派遣、介護予防ボランティア・サロンリーダーの養成等、積極的に本事業を活用する。
- (2) 地域の介護予防活動のなかで、大分県版介護予防体操「めじろん元気アップ体操」を積極的に取り入れる。また、運動だけでなく、栄養・口の健康・認知機能低下の予防などの効果的なプログラムの実施を推進すること。



< 派遣までの流れ >

市町村	県
①県に派遣希望の連絡	②市町村の希望に応じて派遣調整
④派遣申請書を県に提出	③市町村へ調整結果の報告
⑥派遣講師と打合せ	⑤派遣講師あてに派遣依頼文書送付
⑦事業実施 ⑧指導者派遣実施報告書を県へ提出	市町村に派遣決定通知送付

令和5年度 地域介護予防活動推進事業

これまでの取組

- ▶（H24～25年度）・効果的な運動機能向上プログラムとして「めじろん元気アップ体操」作成・普及。
- ▶（H26～28年度）・地域の通える範囲で、週1回継続的に、住民主体で運営・実施する通いの場の普及（立ち上げ支援）。
- ▶（H29～R1年度）・リハビリテーション専門職等との連携を促進しながら、住民の互助機能を活かしながら地域ぐるみの介護予防活動を推進するため「地域の介護予防活動支援マニュアル」作成・普及。
 - ・住民リーダー（介護予防サポーター）の育成及び専門職との連携体制の構築。
- ▶（R2～4年度）・高齢者のセルフケア促進と活動継続を支援するフレイルチェックシートを作成。
 - ・自分の心身の状態や特性を知り、高齢者が地域の担い手となって活躍できるような意識の醸成を図るイベントを開催し、測定結果をもとに地域の活躍の場等を紹介・マッチングを実施。
 - ・様々な社会状況においても、地域とのつながりを維持し、介護予防活動を継続できるよう、オンライン通いの場をモデル実施し、オンライン通いの場開催の手引きを作成・普及しながら県内へ横展開。

現状・課題

- ・これまで、自助・互助による地域住民を主体とした介護予防活動を推進してきたが、活動内容の固定化、中断者の出現等により、通いの場（高齢者サロン）参加率が減少傾向となっている。
- ・また、コロナ禍のなか、高齢者が集まる従来の方法では介護予防活動の継続が難しく、通いの場（高齢者サロン）については、第7波到来により約5割の通いの場が活動自粛。感染状況が落ち着いている時期でも、約3～4割の活動自粛の状況となっていたり、活動再開ができていない通いの場もある。
- ・高齢者の活動量低下に伴い、生活機能や認知機能の低下、フレイル高齢者の増加が懸念されている。
- ・コロナ禍以前は、各市町村で通いの場リーダー向け研修会や後継者育成の研修会の実施ができていたが、コロナ禍で開催が困難な状況が続いている。

1 住民参画型介護予防継続支援事業

- 多職種等との連携体制の構築による介護予防事業の展開を図る。
- 高齢者のセルフケア促進や、介護予防の意識醸成を図る。
- フレイル状態にある高齢者を必要な支援に早期につなげる仕組みの構築を図る。

【期待される効果】

介護予防、かつ要介護状態になってもその悪化を防止・改善により、高齢者が“地域”で健康で自立した日常生活を営める地域体制ができる

2 オンライン通いの場推進事業

- モデル実施により、住民主体でオンライン通いの場を実施できる方法を確立し、県内への横展開を図る。
- オンラインだからこそ容易となる、圏域をこえた他の通いの場や、地域や多世代との交流により、介護予防や健康づくりの機運向上を図る。

【期待される効果】

様々な社会状況においても、地域の仲間とのつながりや交流を維持しながら体操等の活動を継続することで、生活機能を維持・向上できる

高齢者が“地域”でつながりを維持しながら、いきいきと自立した生活を送ることができる

< 健康寿命の延伸 >

(地域介護予防活動推進事業) 住民参画型介護予防継続支援事業

国の動向

- 年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開
- 通いの場の取組をはじめとする一般介護予防事業は、住民主体を基本としつつ、効果的な専門職の関与も得ながら、従来の担当部局の取組にとどまらず、多様な関係者や事業と連携し、充実を図る
- 新型コロナウイルス感染症の対応として、感染防止に配慮した介護予防・見守り等の取組を推進

県の現状・課題

- 県内通いの場合は2,577箇所、参加率は13.5%で8年連続全国一（※R2年度時点）であるが、コロナ禍減少傾向に転じている。
- コロナ禍で、高齢者の外出や活動自粛に伴い、高齢者の活動量低下による生活機能や認知機能の低下等が懸念される。
- 心身機能の改善・維持が必要な住民（介護保険卒業・虚弱高齢者等）を、今後地域で支えていく必要がある。（自助・互助を活かし、地域に根付いた介護予防を展開）

事業の目的

- 多職種等との連携体制の構築による介護予防事業の展開を図る。
- 高齢者のセルフケア促進や、介護予防の意識醸成を図る。
- フレイル状態にある高齢者を必要な支援に早期につなげる仕組みの構築を図る。

期待される効果

介護予防、かつ要介護状態になってもその悪化を防止・改善により、高齢者が“地域”で健康で自立した日常生活を営める地域体制ができる

<健康寿命の延伸>

令和3年度

- 住民参画型介護予防推進検討委員会開催
介護予防多職種連携推進研修
- 大分県版フレイルチェックシート作成・普及
- フレイル予防普及啓発強化（ポスター作成）

令和4年度

- 住民参画型介護予防推進検討委員会開催
介護予防多職種連携推進研修
- 大分県版フレイルチェックシート普及・活用評価
- フレイル予防普及啓発強化（CM作成）

令和5年度

- 住民参画型介護予防推進検討委員会開催
介護予防多職種連携推進研修
- 大分県版フレイルチェックシート活用支援
- 通いの場リーダー向け研修会の開催

令和5年度取組内容

取組	目的	実施内容
①住民参画型介護予防検討委員会	○専門職との連携による介護予防事業の展開と、地域の介護予防の効果的な普及を図る ○フレイルチェックシートの効果的な活用により、フレイル状態にある高齢者の早期発見、早期対策につなげる仕組みの構築を図る	○検討委員会 年4回開催 高齢者自身の健康のリスク管理と活動継続に向けた支援検討 地域の介護予防活動の課題に対する対策及び効果的な事業展開 ○フレイルチェックシートを評価し、効果的な活用を支援
②介護予防多職種連携推進会議・研修	○他事業との連動、多職種や多様な主体と連携した市町村の介護予防事業の効果的な実施を支援する	○研修会 2回 ①課長・係長級トップセミナー②実務者スキルアップ研修 ○会議 1回 介護予防戦略会議（担当者会議、事業報告会）
③通いの場支援者研修	○通いの場の運営を担う支援者に対し研修を行なうことで、自助・互助による地域住民を主体とした地域づくりによる介護予防の推進を図る。	○通いの場支援者研修 6市町村×1回 ※他12市町村へはオンライン配信
④フレイル予防普及啓発強化	○高齢者だけでなく、その家族や地域の方々にも、フレイルについて広く知ってもらい、介護予防の意識醸成や早期の予防行動につなげる	○フレイルチェックシート ○雑誌掲載

(地域介護予防活動推進事業) 住民参画型介護予防継続支援事業

①住民参画型介護予防推進検討委員会

- ◆ 構成員：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、栄養士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、保険者 各代表
- ◆ 内容：高齢者自身の健康のリスク管理と活動継続に向けた支援ができるフレイルチェックシートの検討・評価
地域の介護予防活動の課題に対する対策及び効果的な事業展開

フレイルチェックシート活用評価
フレイル予防普及啓発強化

共有・連動

目的 高齢者自身のセルフケア促進及び介護予防活動への参加促進
プレフレイル・フレイル段階の高齢者を早期につなげる仕組みの構築

①フレイルチェックシート活用評価

把握する



＜活用先＞
通いの場（サロン）
見守り活動（民生委員等）
相談窓口
戸別訪問指導
介護予防講演会 等

プレフレイルまたはフレイルに
該当した人を確実につなげる！

つなげる



③通いの場支援者研修

＜内容＞

対象者：通いの場リーダー

内 容：

（講義）①通いの場の役割について
（株）ライフリー佐藤孝臣 氏
②各市町村の健康課題に
応じたもの
運動・栄養・口腔・認知
（説明）③フレイルチェック
シートの活用について
（実技）④めじろん元気アップ体操

開催場所：

希望市町村手上げ 6市町村×1回

④フレイル予防普及啓発強化

高齢者だけでなく、その家族や地域の方々にも、フレイルについて
広く周知することで、介護予防の意識醸成や早期の予防行動につなげる

②介護予防多職種連携推進会議・研修

目的：

- ①通いの場拡大、介護予防ボランティア等の活用等における市町村体制整備
- ②先進地の事例を通じた多職種との連携促進
- ③関連事業（地域支援事業・保健事業等）との連携強化

対象：

市町村、地域包括支援センター、社会福祉協議会、
生活支援コーディネーター、リハビリテーション専門職
等

実施内容：

- ①課長・係長級を対象としたセミナー
PDCAサイクルに沿った事業展開や多職種・多様な主
体
との連携による介護予防の取組の推進
- ②実務者のスキルアップ研修
先進事例や優良事例の共有を通じて、市町村における
効果的な事業実施や取組につなげる
- ③介護予防戦略会議（担当者会議・事業報告会）

(地域介護予防活動推進事業) オンライン通いの場推進事業

国の動向

- 年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開
- 新型コロナウイルス感染症の対応として、感染防止に配慮した介護予防・見守り等の取組を推進
- WEBサイトの構築や「オンライン通いの場」アプリの作成により、通いの場が活動自粛している状況下等において、オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりを継続できる取組を推進

県の現状・課題

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、集まることへの抵抗感や感染への不安から活動を自粛
 - ※R4年9月1日時点で、第7波の影響により約5割の通いの場が活動自粛
 - ※活動再開ができない通いの場や、参加者の減少がみられる
- 活動自粛に伴い、高齢者の活動量低下による生活機能や認知機能の低下等が懸念される。

⇒ 従来の「集合型」のみではない、「withコロナ仕様」による継続可能な介護予防活動が求められている

事業の目的

- モデル実施により、住民主体でオンライン通いの場を実施できる方法を確認し、県内への横展開を図る。
- オンラインだからこそ容易となる、圏域をこえた他の通いの場や、地域・多世代との交流を図り、介護予防や健康づくりの機運向上を図る。

期待される効果

様々な社会状況においても、地域の仲間とのつながりや交流を維持しながら体操等の活動を継続することで、生活機能を維持・向上できる

<健康寿命の延伸>

令和3年度

オンラインの体制・方法の確立

- オンライン通いの場モデル実施・開催の手引き（動画等）作成
- オンライン活用促進に向けた講座・PR

令和4年度

県内への横展開

- 開催の手引き普及
- オンライン交流イベントの開催
- オンライン等活用促進に向けた広報

令和5年度

定着支援（自主開催/市町村の巻き込み）

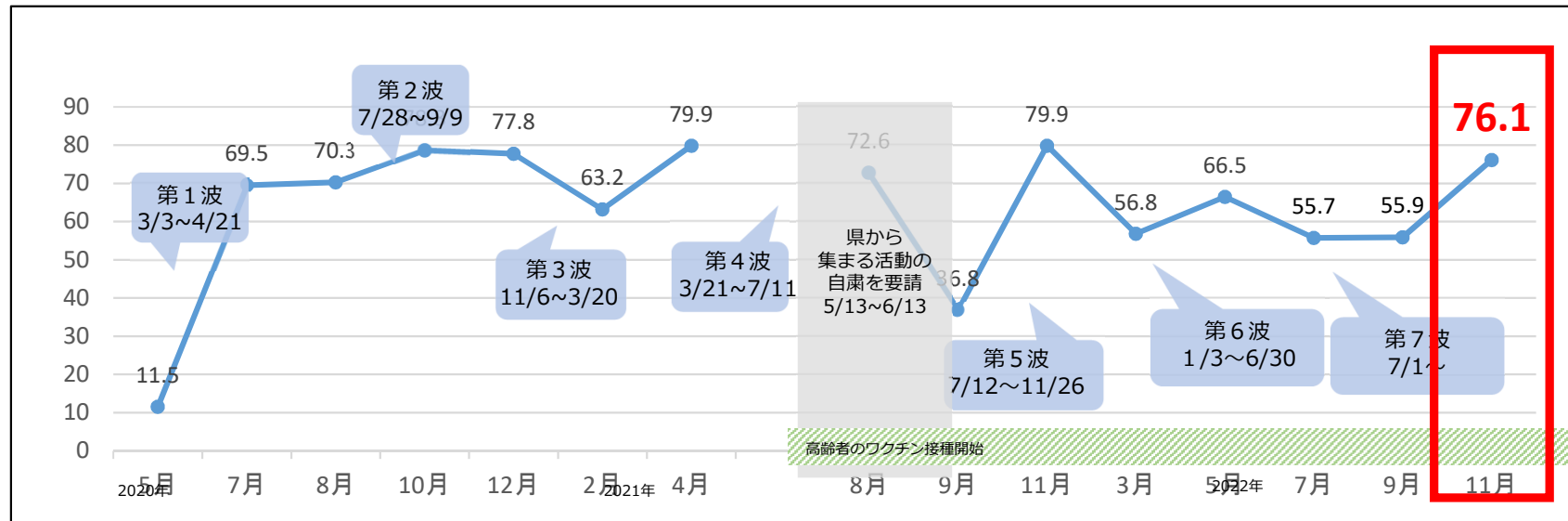
- 勉強会運営主催支援
- オンライン交流イベントの開催
- オンラインサポーターの養成

令和5年度取組内容

機器の使い方支援は、デジタル活用支援事業等と連携

取組	目的	実施内容
① オンライン通いの場 交流及び勉強会運営主 催支援	○オンライン交流イベントに向けた接続練習会や交流会等、R3年から推進しているオンライン通いの場の各団体が自ら主催することでオンラインの主体的な取り組みを促進する	○勉強会主催者支援 6団体程度 内容：・団体向け説明会実施 ・勉強会開催 ・ミーティング開催通知の周知 ・交流会の実施補助
② オンライン交流イ ベ ントの開催	○高齢者向けのオンラインイベントの開催により、介護予防や健康維持の機運醸成を図る ○介護予防を通じた多様な主体との連携体制の構築を図る ○オンラインを通じて誰でも気軽に参加出来る「全県版の通いの場」で圏域をこえて地域・世代間の交流を図る	○オンラインイベント開催 年3回程度 ※誰でも参加可能 内容：介護予防に資するもの、交流など 企画：県内大学生や高校生、民間団体・企業等
③ オンラインサポー ター養成講座の開催	○オンライン通いの場の運営をサポートする「オンラインサポーター」を養成することでオンライン活動を支援し、新しい形の通いの場の支援ができる人材を育成する ○オンラインを切り口に、新たな層の地域の担い手の創出や通いの場の立ち上げを図る	○オンラインサポーター養成講座開催 1箇所 内容：・セミナー：10年後の自分や地域のために今、出来ること ・個別面談：参加者の環境調査 ・講座：介護予防とは、通いの場とは、タブレット体験 ・交流会：1回 他地域のサポーターとの意見交換

コロナ禍における通いの場の開所状況



課題

【開所できていないサロン】

- ・しばらく活動していないため活動再開に踏み出しにくい
- ・活動再開に対してリーダーの負担が大きい

➤ 「「新たなリーダーの創出」「新規立ち上げ支援」

【開所しているサロン】

- ・活動再開していても参加者が減少している

➤ 「参加者回復に向けた活動内容の充実」

「通いの場がもつ役割の重要性の啓発」

(共通)

年明けに開催した健康教室で体力測定結果が悪化していて

フレイルが懸念される

市町村の取組

出典：新型コロナによる通いの場活動状況調査（県独自調査）

- ・サロンリーダーへの活動状況調査の実施
- ・体操普及リーダーや介護予防ボランティアの養成講座の開催

- ・医師やリハ職による講話（オンライン形式含む）
- ・オンラインでの通いの場の立ち上げ・継続支援

- ・高齢者宅の戸別訪問による状況把握
- ・市報やケーブルテレビ等を活用したフレイル予防の啓発、フレイルチェックシートの活用 など

フレイルチェックシート改訂（外面）

大分県版

フレイル

チェックシート

広げよう！
みんなのできる
介護予防

記入日 1回目(年 月 日) → 2回目(年 月 日)

フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。

健康

フレイル（前虚弱）

フレイル（虚弱）

要介護

加齢

運動習慣、食習慣、社会参加などの予防法を
実践することによって元の状態に戻れる！

身体的フレイル
筋力・筋肉量の減少
低栄養
口腔機能の低下
生活習慣病など持病の悪化
難聴

**フレイルの進行を
加速させる要因**

認知・心理的フレイル
認知機能低下
抑うつ
意欲の低下

社会的フレイル
人と接する機会が少ない
外出頻度の低下

大分県福祉保健部高齢者福祉課

フレイルを予防するためには

運動(体操) 食事(栄養) 口の健康 社会とのつながり が大切です！

体操 自宅でも介護予防に取り組んでみましょう！



めじろん元気アップ体操 ビッグ4

できるだけ毎日続けることが大切です。ゆっくり動かし、筋肉を意識して取り組みましょう。



弱い運動

強い運動(筋力アップ)

- 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れにくくなります**

膝伸ばし(ももの前側)

①椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太腿に力を入れ続ける

椅子座り立ち(ももの前側)

①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
②可能な限り、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う
- 転びにくくなります 歩きが元気になるます**

足踏み・膝上げ

①座ってゆっくり足踏みをする
②あるいは、片膝ずつ上げて止める

もも上げ

①太腿をできるだけ高く上げる
②できれば、太腿を上げたところしばらく静止する
- バランスが良くなります 歩くのが楽になります**

片足立ち(脚全体)

①椅子の横に立ち、片手を荷もたれにそえる
②椅子と反対側の膝を上げて止める

片足立ち(脚全体)

①片手指先を壁に軽く置き、壁と反対側の足を上げて止める
②できれば、手を壁から離す
- 転びにくくなります 歩きが元気になるます**

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

①椅子の後ろに立ち、両手で荷もたれをもつ
②かかとを上げ下げをゆっくり繰り返す

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
②かかとを上げ下げをゆっくり繰り返す

めじろん元気アップ体操

検索

大分県ホームページにてめじろん元気アップ体操動画を
見ることができます。



食事(栄養) 体は食べたものでつくられる！

- 「1日3食」食べて、生活リズムを整えましょう
- 主食・主菜・副菜を組み合わせて、いろいろな食品をとりましょう



ま	豆類
た	卵類
く	果物
ち	乳製品
に	肉類
や	野菜・きのこ類
さ	魚類
し	主食(ご飯・パン・麺)
い	いも類
わ	わかめ(海藻類)

食事のとり方のコツ

料理が大好きなときは、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみよう。

バランスのとれた弁当配達サービスを利用するのもおすすめです。

たんばく質を豊富に含む食品をとるように意識しましょう

高齢になると、筋肉量の減少や筋力低下が起こります。筋肉の量と質をたんばく質をしっかりと摂取することが大切です。

フレイルチェックシート改訂（外面）

口の健康 心身の衰えは、お口から始まる…!?

朝起きたら… バタカラ体操 顔を洗って、顔の体操！顔を見ながらしましょう

大きく口をあけて、大きな声で、「おはようばんき!!」

●「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと発音します。はじめはゆっくりと5回くり返し、次に速く5回くりかえします。
●舌の動きを意識して、滑舌よく発音するようにしてください。
●顔の筋肉を動かすことで、顔に刺激が伝わります。目の目覚め、スッキリ!

舌の運動

舌押し体操 お舌の端から、舌を左にくるっと一回、右にくるっと一回、舌をのびとって

舌出し体操 舌をおもいつき、べー

●舌の動きや歯がよくなります
●唾液が出やすくなります
●喉で食べ物が気管に入ることになります

食事にはよく噛み！よく食べて！
バランスのよい食事を、食事のあとには入れ歯を外して、洗きましょう！歯みがきは、顔を見ながら丁寧に

お口の「ささいな衰え」を見逃さず、いつまでも元気においしく食べられるように！

お口元気体操はこちら

社会とのつながり 人との交流が健康長寿の秘訣!

社会参加のめやす

- 1日1回以上 外出する
- 週1回以上 友人・知人と交流する
- 月1回以上 地域の活動に参加する
- 家庭内で毎日の役割を持つ 等

※家族や地域の活動だけでなく、趣味や生涯学習、近所づきあいなども含みます。

社会参加の効果

- 人と話す機会が増える
- おのずと体を動かす
- おながすいて食欲が出る
- 楽しみがでる、刺激が増える

一歩外に出て、人とコミュニケーションをとり、さまざまな刺激を受けることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。

● お薬いくつ飲んでますか?

高齢になると、医療機関を受診することが増え、飲む薬も多くなります。複数の薬を服用している（市販薬を含む）場合、飲み合わせによっては、副作用を起こすリスクが高まるので注意が必要です。気になる症状があるときは、勝手に薬をやめたり、減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。お薬手帳を使ってきちんと管理しましょう。

● 健康診断、最後に受けたのはいつですか?

高齢期の健康診断は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を発見するほか、心身機能の衰えの状態などをチェックして、フレイルを防ぐことに役立ちます。必ず、年に1回は健康診断を受けて、健康長寿を目指しましょう! 健康診断を受けられる日程や場所については、各市町村担当課にお問合せください。

● ほんとうに怖い…脱水症!

高齢になると、水分を蓄える筋肉量が減るため、脱水症になりやすいといわれています。また、加齢とともに、喉の渇きも感じにくくなるので、気付かないうちに悪化し、命を落とす危険性もあります。

＝ 脱水を防ぐアドバイス ＝

- ① 起床時、体を動かす前後、入浴の前後、食事の時、眠る前などに水分補給を行う
- ② 3食しっかり食べる
- ③ 下痢や嘔吐が続く場合は、医療機関を受診する

● 入浴中の事故にご注意

入浴時の急激な血圧の変動により、体に過大な負担がかかることをヒートショックといいます。これによる不慮の溺死・溺水が多くなっています。



- ＝ 事故を防ぐアドバイス ＝
- ① 入浴前に脱衣所・浴室を暖める
 - ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで
 - ③ 浴槽からゆっくり立ち上がる
 - ④ 食後すぐ、飲酒後、内服後の入浴は避ける
 - ⑤ 入浴するまえに同居者に声をかける



大分県版フレイルチェックシートに関するお問い合わせ（大分県ホームページはQRコードから）
大分県福祉保健部高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 ☎ 097-506-2767

令和4年3月 改訂版

フレイルチェックシート改訂（中面）

✓ あなたのフレイル度をチェックしてみましょう!

- ◆ ご自宅、通いの場（高齢者サロン）などでみんなで、半年に1回を目安に、チェックしてみましょう
- ◆ 2回目（半年後）のチェックを行うときは、1回目のチェックの結果が見えないようにシートを折り曲げてチェックしましょう（▲の印を番号順に折り曲げてください）

▲山折り（2回目①～⑫をチェックするとき）



1. 日常生活

1回目	2回目	項目
①	①	車の運転、もしくはバスや電車を利用して、1人で外出していない
②	②	日用品の買い物をしていない
③	③	1人で預貯金の入出金をしていない
④	④	友人の家を訪ねていない（家族、親戚は含まない）
⑤	⑤	家族や友人の相談に乗っていない（電話での相談も含む）
合計		生活が不活発になっていませんか？

2. 運動機能

1回目	2回目	項目
⑥	⑥	階段をのぼるのに手すりが必要
⑦	⑦	椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
⑧	⑧	15分位続けて歩くことができない（杖使用の有無は問わない）
⑨	⑨	この1年間に転んだことがある
⑩	⑩	転倒に対する不安が大きい
合計		3個以上チェックがついたら運動（体操）を心がけましょう!

3. 栄養状態

1回目	2回目	項目
⑪	⑪	6か月で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた
⑫	⑫	食べることが楽しくなくなった
合計		どちらかにチェックがついたら食事（栄養）に気をつけましょう!

▲山折り（2回目①～⑫をチェックするとき）

フレイルチェックシート改訂（中面）

▲山折り(2回目⑧～⑩をチェックするとき)

4. 口腔機能

1回目	2回目	13	14	15
☐	☐			
☐	☐	以前に比べて固い物(たくあんやさきかなど)が食べにくくなった ※半年前から変化がなければよい。	お茶やみそ汁、酢の物等でむせることがある	お口のかわきが気になる
合計		2個以上チェックがついたら お口の健康 に気をつけましょう!		

5. 活動

1回目	2回目	16	17	
☐	☐			家で横になってばかりいませんか?
☐	☐	以前は... 週に1度も、家族以外の人と会う場所に出かけていない	昨年と比べて外出の回数が減った	
合計				

6. 認知機能

1回目	2回目	18	19	20
☐	☐			
☐	☐	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる	自分で電話番号を調べて、電話をかけることがない	今日が何月何日かわからない時がある
合計				

7. こころの状態

ここ2週間の生活はそれ以前と比べて...

1回目	2回目	21	22	23
☐	☐			
☐	☐	以前は... 毎日の生活に充実感がない	以前は... これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	案にできていたことがめんどろに感じる
☐	☐			
☐	☐	自分が役に立つ人間だと思えない	わけもなく疲れたような感じがする (農業や家事での疲労は含まない)	2つ以上チェックがついたら、お近くの 地域包括支援センター に相談しましょう
合計				

▲山折り(2回目⑧～⑩をチェックするとき)

▲山折り(2回目⑧～⑩をチェックするとき)

◆ 25項目のうち、いくつチェックが付きましたか?

1回目(月 日)		個	4～7個 → プレフレイル (前虚弱)
2回目(月 日)		個	8個以上 → フレイル

プレフレイル(前虚弱)または**フレイル**に該当した方は、
市町村の介護予防担当課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

あなたにあった、介護予防に取り組む体操教室やリハビリ教室が見つかるかも!

(教習筆記者の声)

90歳になっても杖を使わずに歩けるようになった

週1回の体操で体を動かすと調子がいい

今日からフレイル予防を実践しましょう!

聞こえ

1回目	2回目	A	B	C
☐	☐			
☐	☐	会話をしているときに聞き返す事がよくある	相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがある	電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくい
☐	☐			
☐	☐	家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる	大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい	1個以上チェックがついた方、「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師(補聴器相談医)への相談をおすすめします。
合計		補聴器相談医一覧はこちら →		

「聞こえ」は、人や社会とのつながりのなかで重要なカギです

「聞こえづらさ」がフレイルの原因に?

- 人との会話やかかわりが少なくなる
- 認知症のリスクは、軽度難聴で約2倍、中等度難聴で3倍となる
- 聴力が10dB悪くなるごとに、転倒リスクが1.4倍高くなる

聞き取りにくい時の工夫

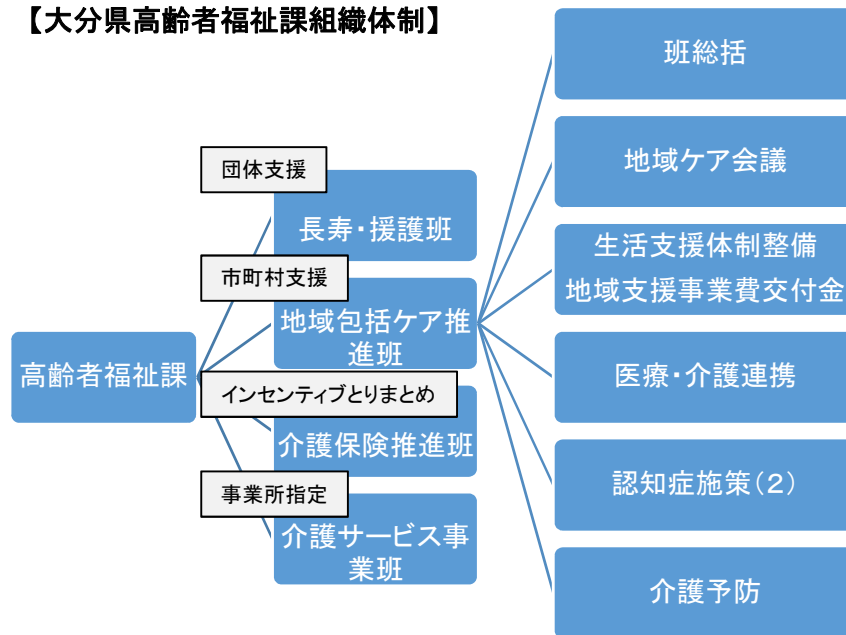
遠慮せず、「聞こえにくいのでゆっくり・はっきり話してください」とお願いしましょう。また、静かな環境のほうが聞き取りやすくなります。音の大きさを感じにくいと感じたら補聴器の使用を検討しましょう。購入の際は**耳鼻科に受診し、認定補聴器技能者のいるお店**での購入がおすすめです。

認定補聴器技能者がいるお店一覧はこちら →

▲山折り(2回目⑧～⑩をチェックするとき)

事業の効果的な実施に向けた取組

【大分県高齢者福祉課組織体制】

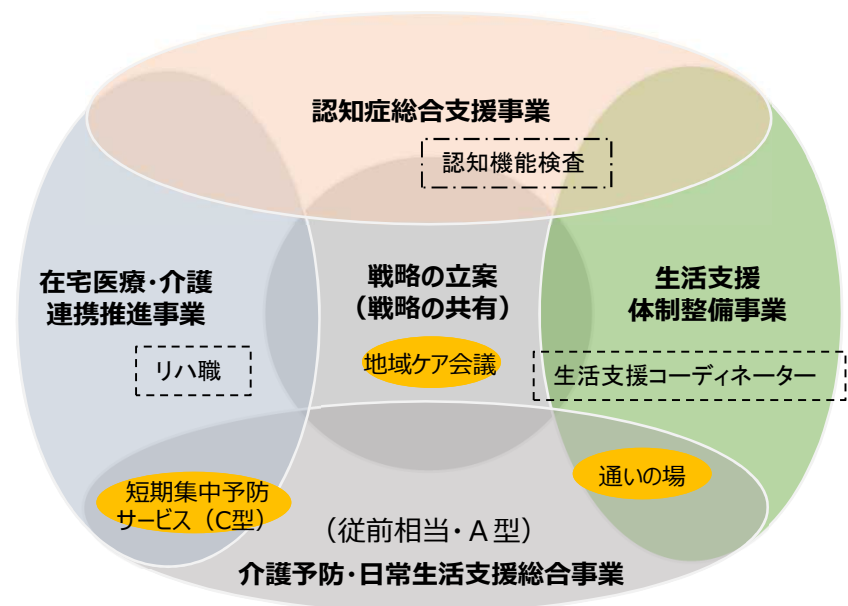


【市町村一般介護予防事業に関する調査】

事業名	調査項目
1. 介護予防把握事業	事業項目、事業名、内容、実施方法、提供事業所等
2. 介護予防普及啓発事業 3. 地域介護予防活動支援事業 5. 地域リハビリテーション活動支援事業	事業項目、事業名、対象者、内容、利用(実施)回数、利用者負担、実施方法、提供事業所等
4. 一般介護予防事業評価事業	事業名、内容、評価項目、実施方法、備考

【効果的な実施に向けた取組】

取組	内容
事業説明会	・所属長の参加 ・他事業の担当者の参加
事業実施調査	・一般介護予防事業調査
市町村ヒアリング	・所属長の参加 ・他事業の担当者の参加
市町村担当者会議	・(中期)予算編成時 ・(年度末)実践報告
地区担当制	・他事業との連携
情報共有	・決裁ライン ・班ミーティング



資料)三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社「域支援事業の運動性を確保するための調査研究事業報告書」(平成30年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業)
大分県で一部加工

ご清聴ありがとうございました。



大分県応援団“鳥” めじろん