

住民活動の場やプラザなどでフレイルチェックを行う

フレイルサポーター

として活動しませんか？



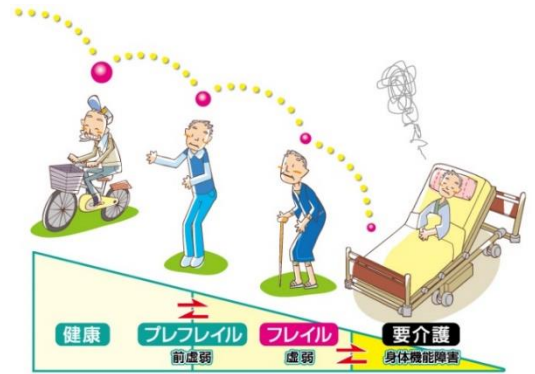
東大が考案！

そもそもフレイルって何？

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。

いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語のfrailty(虚弱)を語源として作られた言葉です。

多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェックってどんなことをするの？

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターがフレイルの啓発や、質問票・機器を使ったチェックを行います。

フレイルチェックを受けることで、ご自身の筋肉量やお口の機能などの健康状態（フレイルの兆候）を知り、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを、楽しく学ぶことができます。



▲指輪っかテスト



▲パタカ（滑舌）測定

フレイルサポーターってどんなことをするの？

住民活動の場やプラザなどでフレイルチェックの運営を行うボランティアです。具体的にはフレイルチェックの場でフレイルに関する説明をしたり、質問票・機器を使ったチェック、日常生活で気を付けるべきポイントの啓発等を行っています。現在は月に2～4回程度活動しています。



▲フレイルチェックの様子

フレイルサポーターとして活動するにはどうしたら良いの？

フレイルサポーター養成研修（2日間）を受講したのち、実際に住民活動の場やプラザなどでフレイルチェック（実地研修）を実施することで認定されます。フレイルサポーターに認定された方にはサポーターTシャツ・手帳をお渡しします。

令和2年度フレイルサポーター養成研修の様子



尼崎市フレイルサポーターの皆さん



令和3年度フレイルサポーター養成講座の開催について

日 時： 1日目 令和3年9月 9日（木） 13時30分から16時30分
2日目 令和3年9月10日（金） 13時30分から16時30分
場 所： 中央北生涯学習プラザ 小ホール（東難波町2丁目14-1）
対 象 者： フレイル(虚弱)の啓発をボランティア活動として実施できる方
定 員： 先着20人
講 師： NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 谷口 和也 先生
申込方法： 令和3年8月5日（木）から9月8日（水）までの間に、お電話で包括支援担当（06-6489-6356）までご連絡ください。

フレイルサポーターとして活動されている方の声

他のフレイルサポーターと親交を深めることができた。



フレイルの知識を深めることができた。

フレイルチェックの運営を通して、社会参加ができた。

自分自身、日々の生活を気を配るようになった。

フレイルサポーターの活動にご興味があればぜひお問い合わせください。

お問い合わせ先

尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当

TEL：06-6489-6356

FAX：06-6489-6528

E-mail：ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp