

高齢者のフレイル予防対策について

コロナ流行下の外出自粛により高齢者のフレイルの進行が懸念されたため、区では令和2年3月より、外出自粛下でもフレイル予防を実践できるように、様々な取り組みを行ってきました。

1 取り組み内容

(1) 普及啓発

自宅でできる運動やウォーキングを中心としたフレイル予防に関して、広く普及啓発を行いました。

①「広報新宿」、「ぬくもりだより」への記事掲載

広報新宿：7回掲載、ぬくもりだより（75歳以上の一人暮らし高齢者向け情報紙）：7回掲載

②オリジナルリーフレット等の配布

- ・自宅でできる健康体操（広報タブロイド版）

配布先：区有施設等（3千部）

- ・運動不足による体力低下を予防しよう 配布先：区有施設、町会・自治会、医師会等（1万5千部）

- ・コロナもフレイルも遠ざける 健康！新習慣 配布先：区有施設、医師会等（1万5千部）

ぬくもりだより配布者へ個別配布

③自宅でできる健康づくり・介護予防情報の提供

薬王寺地域ささえあい館、シニア活動館、地域交流館等で区オリジナル体操のDVD・CDを貸し出し

④ホームページにおける周知

自宅でできる体操動画の配信、フレイル予防記事の掲載



▲広報新宿、ぬくもりだより掲載記事（一部抜粋）

(2) グループ活動支援

新型コロナ流行下においても、住民主体のグループが安心して活動できるよう、新しい生活様式の中の活動方法や感染予防対策について支援を行いました。

(支援例)

「しんじゆく100トレ」に取り組むグループについては、活動の場に出向いて、活動自粛後の再開支援や新規グループの立ち上げ支援を行いました。また、自粛の際にも自宅で活動を継続できるよう、「おうちで100トレチャレンジ（記録表）」（資料4）を作成し配布しました。



▲感染予防に留意しながら100トレに取り組むグループ

(3) 外出自粛に関する調査

地域交流館等の利用者や住民主体の活動団体等を対象に、外出自粛中の運動の取組状況や心身の状況の変化、今後必要な支援等について、アンケートによる実態調査を実施しました。

▷外出回数の減少や運動量の低下が約7割、歩く速度の低下が約5割の方に見られました。

2 今後の方向性

外出自粛期間の長期化による高齢者のフレイルの進行は明らかであり、引き続きフレイル予防について普及啓発していきます。また、高齢者が感染予防に留意しながらフレイル予防を実践できるよう、住民主体の活動支援等を通じて支援していきます。