

2023年1月17日（火）開催

第1回フレイルサポーター



関東ブロック交流会開催レポート



—当日のプログラム—

第1部 飯島先生からの話題提供

第2部 参加自治体からの活動発表

第3部 意見交換会

会場：東京大学鉄門記念講堂（オンライン配信あり）

開催概要

全国のフレイルチェック活動の担い手である地域高齢者「フレイルサポーター」が定期的に集える場として、「全国フレイルチェックの集い」を過去5回開催してきましたが、今回、より近隣同士の自治体関係者が集える場の創出を図るため、関東圏内でフレイルチェックを導入・実施している自治体関係者を対象に交流会を開催しました！

当日は多くの方に参加いただき、また、文京区のフレイルサポーターの皆様にも司会進行、運営等への御協力をいただきました！



現地参加



オンライン参加

115名 138アカウント

※参加者には自治体関係者以外も含む
※Zoomに接続していた端末数

関東ブロック交流会対象自治体

【群馬県】

館林市、板倉町

【埼玉県】

八潮市、志木市、春日部市
富士見市、鶴ヶ島市

【東京都】

西東京市、国立市、江戸川区、
文京区、板橋区、豊島区、
東村山市、目黒区



※順不同

【茨城県】

常陸太田市

【千葉県】

柏市、市原市、茂原市、
富津市

【神奈川県】

茅ヶ崎市、厚木市、逗子市、
三浦市、湯河原町、横須賀市、
平塚市、中井町、秦野市、
海老名市、開成町、山北町

第1部 飯島先生からの話題提供

－異なる市区町村であっても「仲間」－

東京大学 高齢社会総合研究機構機構長・未来ビジョン研究センター教授

飯島勝矢

第1部の話し内容

こんにちは。ブロック別というのはだいぶ前から構想していました。全国の集いは来月で6回目ということで、歴史は長いですが、やはり一大イベントのお祭りであり、近づく感じが得にくく、なかなか同じ空気が吸えないということで、ブロック別を開催することにしました。現在、（フレイルチェックの実施自治体が）96まで増え、これからさらに仲間が増えていくにあたって、やはりその地域、地域で、同じ空気が吸えて、同じユニフォームを着て、今年も頑張っていこうねという通じ合うものを作りたいというのが正直な気持ちです。今日が一発目のブロック別大会ですが、決して、関東ブロックだけを特別視しているわけではありません。ただ、やはり本拠地の関東で旗揚げをしたかったため、今日を迎えております。今日は一緒に楽しんでいただきつつ、これを起爆剤にして二番目三番目のエリアにつなげていきたいと思えます。



この写真（左下のスライド中の写真）は今日の企画のホストである文京区サポーターの方々で、この中には、サポーターだけではなくトレーナーや行政の方がいらっしゃる、非常に仲が良い。この写真が全てを物語っているように感じます。確かに、フレイルチェックは測定をして、微妙な判定をどうするのかといった学術的な話もあるが、みんなで手をつないで、手をあげたことが大切なのです。これで自分たちの町を作ろうじゃないか、守ろうじゃないかという機運が作れたことが最初のスタートになります。文京区のサポーターはもっとたくさんいて、住民が多数集まるとささいな問題があるかもしれませんが、それは大きな問題ではなく、どれだけ固い絆で手をあげられたかが重要です。異なる市区町村であってもみんな仲間。今日集まってくれた仲間、画面の向こうに集まっている人もみんな仲間。同じ方向性を向いている仲間。単に、メジャーや握力計を持って測定するために集まったメンバーではない仲間。同じグループの中で意見が合わなくても仲間なんだと感じられるこの写真が大好きです。皆さん、達成感、やりがい、生きがいを感じていますか？すごい勢いで手を挙げられる方や、ちょっと首を傾げられる方がいらっしゃるかもしれませんが、このユニフォームを着ている私たちはどっちを向いていけばいいのか。トレーナーや地域の方々と同じ方向が向いているか。今日を皮切りにもう一度気持ちを新たに、この黄緑色の全国共通のユニフォームは何を意味しているのか、何を我が国日本で実現する集団なのか、確かにうまくいっていないことは乗り越えていかないといけないが、大きいものを狙っていると、改めてそういう気持ちに今日はなっていたきたいと思います。

12月1日にフレイル予防のポピュレーションアプローチが発表されました。まだ元気な方も含めて、住民全員に、フレイルの予防の重要性を知らせてあげ、心を一つにして頑張るための細かいノウハウが書かれたものです。栄養、運動、社会参加という3つの柱、そして根拠がしっかりある情報を詰め込んでおり、ホームページでもダウンロードできるので、この情報を役立てて欲しいです。

今日は日本で開催するブロック別の一発目という記念すべき会なので、カチッと成功させることではなく、とにかく全員が楽しかったよという形で終わりたいです。ぜひ力を貸してください。ありがとうございました。



第2部 参加自治体からの活動発表

8市町村より各自治体でのフレイルチェックの取組みについて発表していただきました！
各自治体、特色を活かした様々な取組みを実施されており、参加者はメモを取りながら、
真剣な眼差しで発表を聞かれています。

①千葉県柏市

「サポーター発！か・し・わ＝噛む・しゃべる・笑う」

第1～8期生が活動中。全世代に向けたフレイル予防啓発に取り組んでいます。新しい試みとしてエリア制・ハイリスク者支援をスタートし、エリア会議の中ではいろいろなアイデアが出ています。サポーターさん発案のメッセージとして、「かしわ」の「か＝噛む」、「し＝しゃべる」、「わ＝笑う」、が好評です！話し合いながら絆を深めています！



②埼玉県富士見市

「対面も！オンラインも！全国の自治体とつながる」

令和2年4月に始まり、来月に第6期生を募集予定です。おまつりでの体験会なども、地域に喜ばれています。他の自治体の取組みを参考に、コロナ対策をしたり、分科会を立ち上げました。広報分科会で作成したポスターは先生のおっしゃるポピュレーションアプローチですね。富士見市では、対面も！オンラインも！これからも全国の自治体とつながり、フレイル予防の輪をつなげていきたいと思っています！



③千葉県茂原市

「茂原市では、フレイルチェックその後も！」

最高齢87歳のサポーターが、がんばっています！赤シールに対して、何をしたらいい？という参加者の声に対して、「もばら百歳体操」の簡易版をフレイルチェック後に実施。来年度からは「フレイルチェックその後も」、というフォロー研修をやっていきます。飯島先生の「おうちの時間のフレイル予防」の10のヒントを参考に、みんなで元気な茂原を目指します！



④東京都江戸川区

「江戸川区では集合住宅でのモデル事業として」

高齢化率42%の集合住宅をモデル地区として実施、参加者は全体の1割程度です。コロナで、しばらく郵送でのイレブンチェックのみでしたが、令和4年から会場実施を再開。懸念していた滑舌の低下などが確認され、理学療法士・歯科衛生士監修の「フレイル通信：今すぐ実践！フレイル予防の取組み」配布、声かけなどを行っています。



⑤東京都西東京市

「元気に暮らせる時間をのばせるように」

東京都内で初めてフレイルチェックを導入、6年目です。年間で60回程度フレイルチェックを実施し、92歳の方の参加も！市直営、シルバー人材センター、ふれあいセンター、高齢者クラブの4つの組織で活動しています。毎月実施しているサポーターの定期ミーティング（サポミ）では、研修や広報活動も。サポーターのアイデアで、測定の工夫、チラシ作成や気づき録なども！みんなの力でフレイル予防をすすめています！



⑥神奈川県海老名市

「こんにちは！海老名市フレイルサポーターです！」

コロナでも工夫しながら活動している仲間を紹介され、今年度から、月一回の定例会、滑舌部会と広報部会を立ち上げました。仙台市サポーター養成講座では、海老名での工夫を紹介したり、エールを交換しました！スーパーの店長への声かけで、初めて店内フレイルチェックが実現するなど、活動機会を増やしています。活動が増えてきたからこそその悩みへの対応とともに、いろんな目標をもって、再始動中です！

⑦神奈川県平塚市

「キーワードは楽しさ・つながり・チャレンジ 平塚市のフレイル予防活動」

サポーターの「その人らしさ」が生きるフレイル予防「お楽しみ隊」では、運動リーフレット作り隊、フレイル予防お手紙贈り隊、カムカムレシピ考え隊、カムカムソング広め隊、という4つのチームで活動を広げています。自分がやりたい活動があれば、自由に参加できます。平塚発「カムカム教室」では、参加者がフレイル予防のための自分なりの「カムカムチャレンジ」を見つけられるよう、一緒にグループワークなどを行います。参加者の気づきや感想が、私たちサポーターの励みにもなっています！



⑧東京都文京区

「Stop! The Frail 文京の取組みについて」

文京区ではフレイルチェック後に、少人数の参加者とサポーターがフレイル予防の工夫や気になったことなどを話し合う場を設け、つながりを深めています。また、社会福祉協議会との緊密な連携、オンライン(LINE)プラットフォーム(加寿多ねっと)で、参加者含め関係者がつながっています。今後、さらに地域の方々とのつながりを推進する取組みをしていきたいと思っています。

第3部 意見交換会

意見交換会では、飯島先生からの突然の指名でしたが、会場・オンラインの皆様から感想や新たな決意、お困りごとなどを話していただきました！

秋田市



秋田市は昨年の秋から導入しているのですが、本日は皆さんの凄い熱意とエネルギーを感じました。この熱意を持ち帰って、サポーターさんが自主的に活動できるよう支援していきたいと思います！

導入してから2年が経過しましたが、

もっと高齢者の方に知っていただき、たくさんの人をチェックするとともに、そのデータから、自分の市がどのようになっているのかを確認していきたい。

志木市



鶴ヶ島市



同じ時期に始めた富士見市が発表していて凄いなと思っています。今日の発表を聞いて、サポーターさんたちが仲良く、楽しくやっていく場をつくるのが一番大事ではないかと感じました。

困っていること（秋田市&鶴ヶ島市）

人前で話すのが苦手なサポーターさんもいらっしゃるし、遠慮がちになりやすい。もっと前に前になるとするにはどんな工夫があるでしょうか？

また、つい、堅苦しくなってしまうのですが、皆で仲良くやっていくためにどんな工夫がありますか？



質問への回答（西東京市：塚田サポーター）

言いたいことが言えるような雰囲気、これが一番大事。うちはみんなが言いたいことを言うから自然と仲良くなっている。

サポーターがどんどん増えていきますが、「何期生だから」ではなくて、何ができるかの方が大事。そして、批判をするのではなくて皆で足りないところを補い合っていく。

一つ、ゲームか何かをやってみるのが良いと思います。



市原市



色々な地域で部会があって、サポーターさんが中心になっていくには部会が大事だと思いました。平塚市さんと直接お話しして、伺ったことを参考に市原市もカリキュラム作成の検討を進めたいと思います。

色々な話が聞けて、とても参考になりました。市原市もこれから、フレイルサポーターや皆さんと力を合わせて頑張っていきます。よろしくお願いいたします。

市原市



目黒区



自分たちはフレイルチェックに来られた人を一人一人対応していて、時間内に行うのが大変だったので、文京区さんのやり方を参考にしようと思いました。フレイルサポーターの輪をどう広げていくのかが、最近の悩みですので、どなたか良い方法を教えてください。

目黒区



サポーターができたことに感謝しています。これからも笑顔を絶やさず、頑張っていきたいです。

豊島区



今日は色々な情報が入って消化不良気味ですが、今日インプットしたことをアウトプットして、自分たちの活動をレベルアップさせていきたいです。また、活動するだけでなく、結果についても見える化していきたいです。

春日部市

八潮市と富士見市さんのご協力もあり、
ようやく、フレイルチェックが動き始めています。
今後ともよろしくお願いいたします。



板橋市



板橋区では2期生を迎え、時間内にフレイルチェックが
できるようになりました。人数がいることの重要性を
感じています。

他の市の養成のお手伝いがとても
良い経験となり、いろいろな取り組みを
始めているところです。今後、もっと
ほかの市とも関わっていければと
考えています。

国立市



茅ヶ崎市



コロナもあり、ネガティブでしたが、皆様から元気を
いただいて鼓舞できました。自分なりにやってきた
つもりですが、茅ヶ崎も力を合わせて頑張っ
ていきたいと思えます。

色々な取り組みがあって、凄いなというところが
本音ですが、これからもみんなと仲良く、
やっていこうと思います。
頑張りましょうね！皆さん！

山北町



会場・オンラインの皆様のお声が聞いて良かったです。

ぜひ、これからも頑張っていきましょう！

IOG研究者からのコメント

— 孫 特任講師 —

短い時間でしたが、近隣自治体の取組みを知ることができましたし、心の距離を縮めることができたと思います。

皆様には、フレイルサポーターとしてこれからも誇りをもって活動してほしいと思います。隣を見れば多くの仲間がいますし、トレーナー・行政の方もいます。活動をするときにいつも良いことばかりではないと思いますが、仲間同士で支え合い、サポーター活動が皆様の生きがい・誇りになることを願っています。



— 神谷 学術専門職員 —

これからの時代、フレイルにならないようにすることは重要で、皆様のフレイルチェック活動が全国の高齢者に伝わるよう、盛り上げていきたいと思っています。

ご当地の活動をこのような場で共有し、学び合い、良いところは参考にさせていただければと思います。また、今日だけにならないように継続して交流していただければ幸いです。我々としては、今後200、300と導入自治体を増やし、皆様の仲間を増やしていきたいと思っています。

— 田中 特任助教 —

本日は、サポーターの皆様からものすごく元気をいただきました。また、皆様の笑顔を見ているとフレイル活動をやってきてよかったと改めて感じました。

我々としては、研究機関としてしっかりと皆様の成果をデータ等で示し、元気をいただいた皆様に恩返ししていきたいと思っています。

また、フレイル活動がより楽しく華やかなものになるようにしたいと思います。



運営協カスタッフ（文京区フレイルサポーター）のコメント



ホスト自治体のご挨拶：チャーリー

第1回関東ブロック交流会は、全国の各ブロックの交流会に先駆けて開催され、参加された皆さんはもとより私自身の期待も非常に大きいものでした。特にコロナ禍で各自治体が工夫して展開している活動内容の発表から、沢山のヒントが得られました。

今後はブロックの強みを活かして、一つの自治体だけでなく、近隣の自治体と共同で地域住民のフレイル予防活動に寄与できたらと考えています。

司会：えっちゃん

同じ目的を持って活動することは嬉しい気持ちになります。「毎日が楽しい！」と思えることを共有できるお仲間のお手伝いをさせて頂き私が感謝です。

老いは誰にでも来ます。少しでも楽しい気持ちでその日まで生きたいと思います。豆色Tシャツの皆さん！明日会ったら「えっちゃん」と呼んで下さい！もうしっかり仲間です。



司会：まーさ

この度は、司会進行役として運営に携わり、よい経験になりました。会場とオンラインとの相互交流にて、各地の皆様のご熱意を感じ、文京区フレイルサポーター

(SFB) 一同、たくさんの刺激を受けた一日でした。

コロナ禍が収束に向かえば、フレイルサポーターの輪が、ひとつまたひとつ、と広がりそうです。今後とも楽しみながら、活動していきたいと思っています。



会場・オンラインともに たくさんのご参加ありがとうございました！



クリックはこちら⇒ <https://youtu.be/vMY27s4EqDc>

交流会の動画は、
Youtube [IOG飯島研究室チャンネル](#)で限定公開中です。



Facebookでは、
東大IOGの活動などを定期的にお届けしています。

東京大学フレイル予防研究チーム

1,373 件の「いいね！」・フォロワー-1,563人



東大 フレイル