

令和元年度

年をとっても自分らしく生きるために

フレイル予防活動事例集

～関係団体・市町村等の活動から～

長野県

はじめに

長野県の平均寿命は、女性が全国 1 位、男性が全国 2 位の全国トップクラスの長寿県であります。また、65 歳以上人口の割合は 31.8%（2019 年 4 月）と全国を上回る水準で高齢化が進んでおり、2030 年には 75 歳以上の後期高齢者がピークを迎えるといわれております。そこで、長野県では、高齢者が健康でいきいきと暮らせる社会の確立を目指し、「第 2 期信州保健医療総合計画」や「第 7 期長野県高齢者プラン」においてフレイル予防対策を推進することとしています。

フレイルは、個々の持つ身体状況・生活状況を含め多面的な背景があり、生活習慣病などの疾病予防やかかりつけ医等医療機関と協力した重症化予防が大切です。そして、さらには高齢者に対しての生きがい・役割を持つなどの取組を、地域で様々な関係者が関わり、実施していくことが重要となります。

そのため、長野県では、フレイル予防に関する知識の普及と取組の推進のため、平成 30 年度から保健医療・高齢者介護関係者など幅広くフレイルに関わる関係者による「フレイル予防推進検討会」を開催し、フレイルの普及啓発を目的とした「リーフレット」を作成しました。また、令和元年度には、各団体のフレイル予防事業の取組報告と意見交換を行い、その内容を掲載した本事例集を作成しました。

事例集の作成にあたっては、フレイルに関わる関係団体・関係機関・市町村等が、相互に役割を認識し、協働・連携することで、地域においてフレイル予防対策が一体的に推進されることを目的としています。本事例集を活用いただき、地域での取り組みを推進していただければ幸いです。

本事例集の作成にあたりましては、「フレイル予防推進検討会」の構成団体・関係機関の皆さま、市町村の皆さまにご協力いただきました。厚く御礼申し上げます。

2020 年（令和 2 年）3 月

長野県健康福祉部健康増進課

***** 目 次 *****

はじめに

1 フレイル予防にかかわる専門職等と地域での活動事例

○長野県医師会（かかりつけ医）	2
○長野県歯科医師会（歯科医）	6
○長野県薬剤師会（薬剤師）	10
○長野県看護協会（看護職）	14
○長野県栄養士会（管理栄養士・栄養士）	16
○長野県理学療法士会（理学療法士）	20
○長野県作業療法士会（作業療法士）	22
○長野県言語聴覚士会（言語聴覚士）	24
○長野県歯科衛生士会（歯科衛生士）	26
○日本健康運動士会長野県支部（健康運動指導士）	30
○長野県介護支援専門員協会（ケアマネージャー）	32
○長野県柔道整復師会（柔道整復師）	34
○歩行ケア協会（ヘルスケア産業）	36
○長野県長寿社会開発センター（シニア活動推進コーディネーター）	38

2 市町村等におけるフレイル予防活動事例

○長野市	46
○松本市	47
○御代田町	49
○豊丘村	50
○長野県後期高齢者医療広域連合	51

3 市町村・保健福祉事務所におけるフレイル予防事業一覧

※ 参考資料

① フレイル予防推進検討会（令和元年 11 月 26 日開催）会議資料	68
・開催要項、構成団体	
・令和元年度フレイル予防総合推進事業（長野県取組事業）	
・長野県の現状	
・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について	
・活動報告	
食改が行うフレイル予防活動について（長野県食生活改善推進協議会）	
佐久地域における運動ボランティア養成の取組（佐久保健福祉事務所）	
② フレイル予防リーフレット	
「フレイルってなに？ ～年をとっても自分らしく生きるために…～」	80



1 フレイル予防にかかわる専門職と地域での活動事例



かかりつけ医

【かかりつけ医の紹介】

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師が「かかりつけ医」です。また、自分の病気のことだけでなく、家族の病気や介護に関することについても相談に応じます。自宅や職場の近くにかかりつけ医を持ちましょう。

【フレイル対策】

「フレイル」とは、健康と要介護の「中間」の状態であり、1人1人が自分自身の状態について確かな認識をもち、意識して行動することで、フレイルの「予防」や「回復」が可能です。フレイル対策は、「栄養」、「運動」、「社会参加」の3本柱とされておりますが、そこに「健康管理」を加え、かかりつけ医が歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士の皆さんと連携していくことが重要であると考えています。

【一般社団法人 長野県医師会の紹介】

長野県医師会は、日本医師会及び郡市医師会との連携のもと、医道の高揚、医学及び医術の発達並びに公衆衛生の向上を図り、もって社会福祉の増進に寄与することを目的として、医師により組織された団体です。

少子高齢社会の進展により、医療や介護を取り巻く環境は大きく変化し、「予防医療」や「在宅医療」、「フレイル予防」の推進が今後更に重要となると認識しております。

フレイル対策などについて、お気軽にご相談、お問い合わせください。

○問合せ先

〒380-8571 長野市大字三輪 1316 番地 9 （担当：保険医療課）

TEL：026-219-3600 FAX：026-235-6120

県民を対象としたフレイル予防に係る啓発

【事業概要】

長野県医師会が年 1 回発行しているリーフレット「みんなのけんこう」において、フレイルを特集し、フレイルについて県民へ啓発を行った。

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

長野県医師会が年 1 回発行しているリーフレット「みんなのけんこう」について、本会広報委員会で検討し、今年度は「フレイル」を特集することとした。

同委員会で検討、推敲し、本年 8 月に「みんなのけんこう」を発行し、会員医療機関や健康づくり事業団等関係団体、県内の保健福祉事務所を通じて県民に啓発を行った。

○他機関・関係団体との連携

（連携機関名：健康づくり事業団等関係団体、保健福祉事務所）

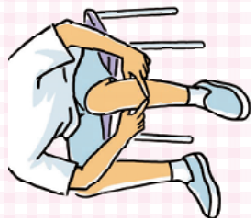
【実施状況】

リーフレット「みんなのけんこう（Vol.78）」参照

【今後の展望】

令和 2 年度の地域医療介護総合確保基金を活用して、在宅における幸せ寿命の延伸（＝健康寿命の延伸）を図るため、フレイル対策（適度な運動、適切な栄養摂取、社会活動への参加）について、県民対象のシンポジウムを開催する予定。

定期的にフレイルのセルフチェックを行いましょう



いすに座り、前かがみになって、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、親指が後ろにくるようにして、人差し指と親指で指輪っかをつくり囲みます。膝の角度は90度、ふくらはぎをギュッと締め付けると、軽く添える程度になります。

指輪っかテスト

指輪っかには隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっています。困めない、またはちょうど困める場合、筋肉量が充分である可能性が高いといえます。

イレブンチェック

次の11の項目に対して、あてはまる答えに○をしてください。
※質問 4、8、11は「はい」「いいえ」が逆になっています。お気を付けてください。

チェック項目	回答	
	①	②
1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい	いいえ
8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答欄②の方に○がついた項目は注意が必要です。
定期的なセルフチェックで、日常生活の振り返りや以前と比較して活用しましょう。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 「フレイル予防ハンドブック」より引用

たんぱく質足りていますか？

毎日の食事に混ぜるだけ！ 十分に食事が摂れない時や低栄養の方の栄養状態の改善に！ 食事を増やさずに、手軽においしくたんぱく質（たんぱく質）を補給することできます。

たんぱくUPヘルパー

混ぜるだけで、味を変えずに、量を増やさずたんぱく質アップ

内容量 400g
〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637 番地6
0120-515-260 受付時間 9:00～17:00(土・日・祝は除く)

みんなのけんこう

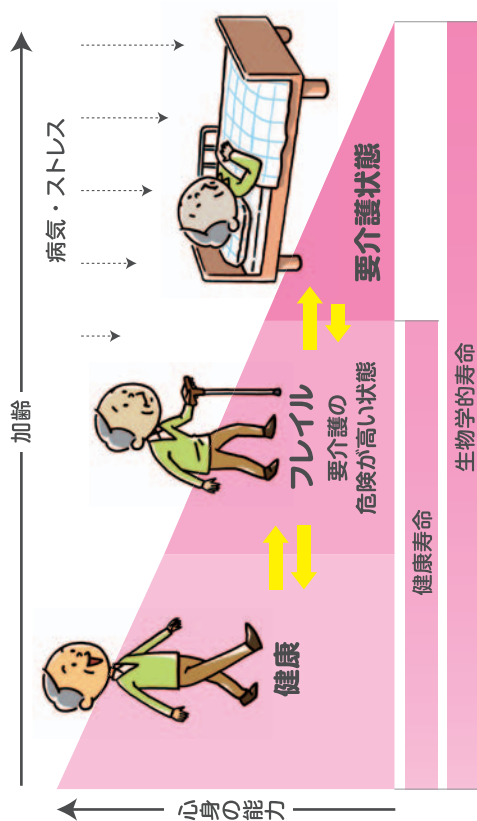
一般社団法人 長野県医師会 <http://www.nagano.med.or.jp/>

vol.78

令和元年8月号発行

手遅れなんてことはない！ 「フレイル」を知ろう

「フレイル」とは、健康と要介護の「中間」の状態をいいます。人は誰でも、加齢とともに心身の機能が低下していきます。しかし、それは「もうもとに戻れない」ということでは決してありません。自分の状態について確かな認識をもち、意識して行動することで、再び健康を取り戻すことができます。自分自身ががんばることで健康的な生活を続けていく。「フレイル」とは、そのような意味を含む新しいことです。



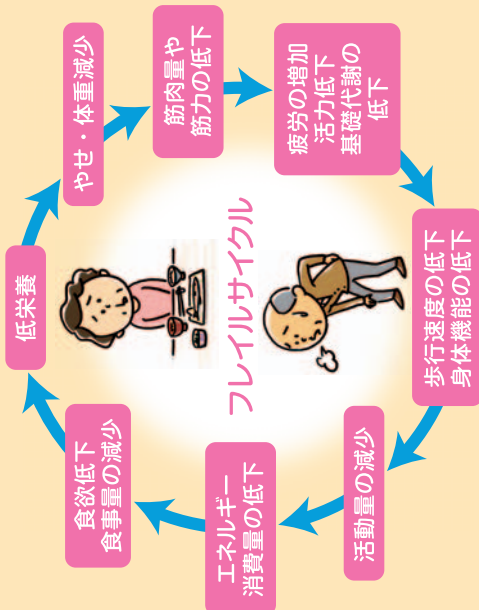
フレイル ということば

「虚弱」という意味の英語frailtyは、これまで「老衰」「衰弱」などとも訳され、「老化だから仕方がない」（不可逆的）といったマイナスのイメージが伴っていました。これに対し、適切な対応によってもとに戻すことができる（可逆的）という前向きな意味をこめて、「フレイル」ということばが、日本老年医学会により提唱されました（2014年）。フレイルが重視されるのは、「予防や回復が可能な状態」だからです。

監修：松本市医師会 小手川直史（信州メディビネット代表）

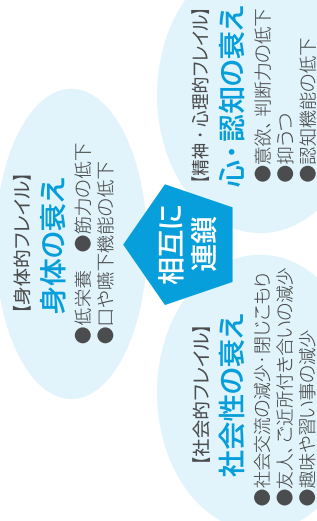
フレイルサイクル

ヒトの筋肉量は40歳代から年間1～2%ずつ減少し、70歳ごろまでに筋肉量は約30%、筋力は約40%低下するといわれています。その結果、加齢とともに歩行速度は遅くなり、外出の機会が減り、活動量が下がると食欲も低下し、低栄養になるとさらに筋肉量や筋力が低下するという悪循環に陥ります。



◆フレイルは多面的

フレイルは多面的で、身体的フレイルのほかに、精神・心理的フレイル、社会的フレイルが相互に負の連鎖をしています。



フレイル対策のための

栄養

運動

社会参加

フレイルは「予防」や「回復」ができます。フレイル対策は、栄養と運動、社会参加の3本柱。栄養だけ、運動だけ、社会参加だけでは効果は低いとされ、これらを組み合わせると最も効果が高まります。みんなでフレイルの悪循環を逆向き的好循環に変えましょう！

栄養

筋肉や体をつくるために もっとも重要なたんぱく質

筋肉や体を維持するためには、1食あたり25～30gのたんぱく質を摂る必要があります。たんぱく質は一度にまとめて食べるよりも、毎食取り入れる方が効果的です。

■たんぱく質を多く含む食材

魚・肉（100gあたり約20g）、豆腐（100gあたり6g）、納豆（1パックあたり7g）、卵（1個あたり6g）、牛乳（コップ1杯あたり7g）、チーズ（20gあたり5g）など

※たんぱく質の制限が必要な方は治療を優先してください。

カルシウムの吸収を促進、 筋力もアップするビタミンD

■ビタミンDを多く含む食材
サケ・イワシ・サンマ・カツオ、しらす干しなどの魚介類、きくらげ・本しめじ・しいたけなどきのこ類、卵黄、バターなど。

■外気浴

紫外線によってビタミンDが皮膚で生成されます。晴れた日なら10～15分、曇りの日なら30分程度屋外で過ごすことがおすすめです。

孤食はフレイルの危険性を高めることが分かっています。楽しく会食しましょう。

楽しく会食



歯も大切に

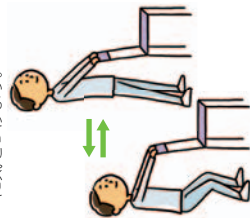
運動

フレイル対策にはレジスタンス運動（筋肉に負荷をかける筋力トレーニング）が有効です。日頃のウォーキングなどの有酸素運動やラジオ体操、ストレッチなどと組み合わせながら、体力向上を目指しましょう。

1セット8～10回×1日3セット×週2～3日を目標

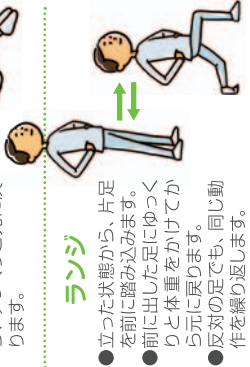
スクワット

- 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆつくり下ろします。
- このとき、前かがみにならずに、かかとを浮かせず、膝がつま先より前に出ないよう姿勢に気をつけます。



上体起こし

- 仰向けの状態で両膝を立てます。
- おへそを覗き込むように、首をゆつくりと持ち上げます。
- おなかに力が入っていることを感じながら、ゆつくりと元に戻ります。



ランジ

- 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- 前に出した足にゆつくりと体重をかけてから元に戻ります。
- 反対の足でも、同じ動作を繰り返します。

社会参加

仕事・ボランティア活動・社会活動・生涯学習・近所付き合い・友達付き合いなど、社会とのかかわりや外出の機会を積極的につくりましょう。とくに、社会貢献を意識した外向きの活動が効果的です。



さあ、ギアチェンジ

中年期に、メタボ対策としてカロリー制限やウォーキングなど有酸素運動（体内の糖質や脂肪を燃焼させる）で体重管理に心がけてきた人は、考え方のギアチェンジが必要です。高齢期になるとやせ過ぎないように、筋力を落とさないように、たんぱく質の摂取に気を配った食事とレジスタンス運動を中心にギアを切り替えましょう。もちろん太り過ぎはよくありません。

持病をお持ちの方はかかりつけ医にご相談ください。

歯科医師

【歯科医師の紹介】

長野県歯科医師会の会員である歯科医師は歯科・口腔疾患を通じて県民の皆様の全身の健康維持や健康寿命の延伸に貢献します。また、生活の楽しみであり健康の源でもある食生活をより良いものにするために、かかりつけ歯科医として日常的に関わって参ります。かかりつけ歯科医は幼児期、学齢期、成人期、高齢期のすべてのライフステージにおいて、日頃から皆様の健康をサポートし、個性にあわせた正しい口腔のお手入れの指導や相談等を通じアドバイスを行います。また、診療室にとどまらず、通院が困難な方には施設や在宅などへの訪問歯科診療や指導等、常に応じる準備をしています。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

オーラルフレイル

歯科としてのフレイル対策は、フレイルの初期にあたるプレフレイル期に現れる口腔に関する症状に着目し、その時期をオーラルフレイル期と定義し、その早期発見・治療により、より容易に健康な状態を取り戻すことを目指し、口腔を通じた全身の健康管理に寄与することを目標にしています。

後期高齢者歯科健診事業や、多職種連携研修事業、8020 推進県民大会、各種企業や団体に向けての研修会の開催、マスコミ等への情報提供、信州 ACE プロジェクトへの協力等を通じ、社会にオーラルフレイルを認知していただくことでフレイルの予防の啓発として活動しています。

【一般社団法人 長野県歯科医師会の紹介】

歯科保健予防事業

☆いつまでも自分の歯でおいしく食べるためには、生涯を通じた「お口の健康管理」が重要です☆

長野県歯科医師会では、歯科保健予防事業として市町村、学校、障がい・高齢者施設等からの依頼に応じ、歯科衛生士を派遣し、各ライフステージに応じた歯科保健指導を行っています。

○幼児期・学齢期・成人期に対して行う歯科指導

○高齢者に対して行う歯科保健指導

お口や歯の健康が損なわれることは、全身の健康状態を悪化させることにもつながりかねません。

本会では高齢者の方の状態やニーズに合わせた個別・集団指導等を幅広く行っています。

長野県在宅歯科医療連携室

☆お家で歯の治療がうけられます☆

寝たきりや障がいのある方等で歯科医院に通院できない方のために、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設に伺い診療等をいたします。

長野県歯科医師会では長野県からの委託を受けて「長野県在宅歯科医療連携室」を運営しています。連携室は寝たきりや障がい等で歯科医院に行けない方と、歯科医院をつなぎます。

通院できない方のための歯科治療相談や訪問診療を行っている歯科医院を紹介いたします。相談は無料です。

直通電話 TEL026-215-5015 受付時間 平日 10 時から 16 時（土・日、祝日を除く）

○問合せ先 〒380-8583 / 長野市稲葉 2 1 4 1 / TEL026-222-8020 FAX026-222-3060

医科歯科連携研修会事業

【事業概要】

医師及び歯科医師、歯科衛生士、その他医療関係者に対して歯周疾患等の患者に対する医科歯科連携の必要性や実際の取り組み等の事例報告、連携体制の紹介等を行う研修会・説明会等を開催。それらの機会を通じて更なる多職種連携の促進を図る。

○実施年度：平成30年度

【事業内容】

平成30年度 第2回口腔機能維持向上のための多職種連携研修会

メインテーマ「今、フレイル・オーラルフレイルを考える」

日時：平成31年3月17日（日）10時00分～13時30分

場所：長野市大字南長野北石堂町 1177-3 「JA 長野県ビル アクティーホール」

講演Ⅰ 演題「健康寿命延伸のためのフレイル対策～歯科との連携の重要性～」

講師 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター病院長

同 老年学・社会科学センター長 荒井 秀典 先生

講演Ⅱ 演題「いまなぜ口腔機能低下症なのか：オーラルフレイルの視点から」

講師 東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長 平野 浩彦 先生

主催：長野県歯科医師会 共催：長野県医師会・長野県薬剤師会

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：長野県医師会・長野県薬剤師会）

【実施状況】研修会の様子



【事業効果】

健康寿命延伸への歯科的アプローチとして、近年オーラルフレイルという観点を重要視している。

今回、歯科を取り巻く多職種の方々にフレイルとオーラルフレイルに関する情報を提供し、共有いただくことでその重要性を認識していただき、医療・介護の現場で即対応できるような知見を得ていただいたと考える。

【今後の展望】

今後、各現場で対応を進める中で、様々な疑問や問題が出てくると考えられる。その問題に対し多職種の皆様と意見交換を行い、より良い連携のあり方を追求していく必要がある。

オーラルフレイル対策推進事業

【事業概要】

加齢に伴うさまざまな口腔環境（歯数など）や口腔機能の低下を早期に防ぎ、摂食嚥下機能障がいによるサルコペニア等の発生を阻止し、健康寿命の延伸に寄与するオーラルフレイル対策について普及啓発に努める。

○実施年度：平成30年度

【事業内容】

オーラルフレイル対策普及啓発リーフレットの作成

・リーフレットの活用状況

会員歯科診療所への配布（約1,000か所）

関係団体への配布、市町村等への配布、県民大会等での配布

各種研修会・講習会等で資料として活用

県議会歯科口腔保健推進議員連盟総会での研修会資料として活用

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：長野県保健・疾病対策課

【実施状況】リーフレット



【事業効果】

市町村関係者、特に在宅等の現場に近い担当者に配布することにより、オーラルフレイルについての認識を共有していただき、早期発見に繋げることで QOL の向上、ひいては健康寿命の延伸の効果が得られる。また各種研修会や県議会等への配布でより多くの県民にオーラルフレイルについての理解が深まったと考える。

【今後の展望】

さらに多くの県民に対し情報提供を行うとともに、最新の知見を追加していくことが重要である。

歯と口の健康週間 普及啓発事業

【事業概要】

歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、県民の健康の保持増進に寄与する。

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

1. 健康セミナー講演 野村證券長野支店・松本支店 健康セミナー講演

① 令和元年6月14日（金）・9月19日（木）

演題：健康長寿は“健口”から

講師：長野県歯科医師会常務理事 山岸光男

② 令和元年7月14日（日）・11月21日（木）

演題：食べることは生きること

講師：長野県歯科医師会学術部副部長 小川浩樹

③ 令和元年8月29日（木）・10月31日（木）

演題：健康長寿のカギは口の中

講師：長野県歯科医師会理事 中村 隆

2. ウィンドウギャラリー（パネル）掲示

【実施状況】

〈チラシ〉



〈ウィンドウギャラリー〉



【事業効果】

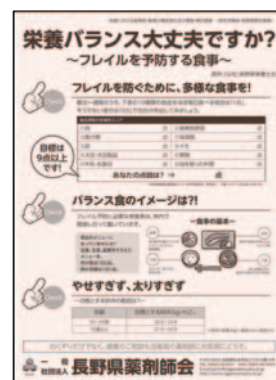
少人数に対する講演では、演者と受講者が実際に顔の見える状況となり、より身近な問題として捉えてくれている。また対象は講演に興味のある一般の方であり、その友人、家族等へのより草の根的な広がりを期待できる。

【今後の展望】

より多くの機会を得て広く一般の方々に歯科的知見を広げたい。

薬剤師

【薬剤師の紹介】



薬剤師に求められている社会的役割はとても広く、薬剤師法の第1条では次のように定められています。「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もって国民の健康な生活を確保するものとする。」薬には、医師の処方箋にもとづいて薬剤師が調剤する医療用医薬品と、処方箋なしで手に入る一般用医薬品（OTC 医薬品）の大きく2種類があり、調剤及び調剤時の服薬指導や情報提供、OTC 医薬品に関する相談対応は薬剤師の最も代表的な業務です。また、薬剤師の役割には、地域住民一人ひとりの健康づくりに寄与することまでが含まれています。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

令和元年度から、ACE プロジェクトの「E」「健康に食べる」の部分でも、薬剤師・薬局が貢献できるのではないかと考え、「薬局でできるお薬・栄養・健康相談事業」を実施しています。

高齢者を中心に「栄養バランス大丈夫ですか?」と声かけを行う事業を、長野県栄養士会との連携により実施しました。この事業は『「フレイル」の早期発見に向け、医師・歯科医師・栄養士をはじめとする他職種と連携し、来局者に対する声かけ、啓発・予防の取り組みを実施』することで、声かけによるフレイル予防の啓発はもちろんのこと、問題のありそうな方を発見し、医師・歯科医師・栄養士等につなぐことを目的としています。

長野県栄養士会の監修により作成した2種類のチラシを用いて声かけを行い、チラシのチェック項目や話の内容から問題がありそうな方について、患者の同意の上で、かかりつけ医への情報提供、長野県栄養ケア・ステーションの紹介を行いました。

【一般社団法人 長野県薬剤師会の紹介】

長野県薬剤師会は、明治23年に設立、来年（令和2年）4月には創立130周年を迎える。先達の弛まぬ努力によって、脈々と受け継がれてきた職能の歴史と実績を誇りに、地域住民・患者を支える「くすり」のプロフェッショナルとしての自覚と覚悟を持ち、各種事業の推進に努めている。人口減少超高齢化が急速に進む中、医療や健康を取り巻く環境は、転換期を迎えている。国は、団塊の世代が75歳を迎える2025年の超高齢社会に向けた改革シナリオに沿って、「地域包括ケアシステム」をはじめ、持続可能な地域完結型の医療提供体制の構築を目指し、多職種連携による入院から通院、そして在宅医療の全ての場面で、切れ目のない医療と介護の確保を求めている。また長野県も「健康長寿世界一」を目指した官民連携の積極的な施策を展開している。本会は「第5次長野県保健医療計画」（平成20年）をはじめ、「信州保健医療総合計画」（平成25年）、第2期信州保健医療総合計画」（平成30年）、信州 ACE プロジェクト等の実践に努めるとともに、三師会をはじめ、関係行政・機関、他職種等の理解のもと、地域住民に寄り添い、地域住民の身近な存在として、薬剤師・薬局の職能及び機能を通じて県民の健康づくりに積極的に取り組んでいる。

○問合せ先 〒390-0802 松本市旭2丁目10番15号 連絡先 0263-34-5511

長野県薬剤師会

薬剤師・薬局から発信！「信州ACEプロジェクト」実践事業

－ 薬局でできるお薬・栄養・健康相談事業－

(令和元年度地域における薬剤師・薬局の機能強化及び調査検討事業(厚生労働省・長野県委託事業)により実施)

【事業概要】

「フレイル」の早期発見に向け、医師・歯科医師・栄養士をはじめとする多職種と連携した来局者に対する声かけ、啓発・予防の取り組みを実施。

○実施年度：令和元年度

【事業内容】

(公社)長野県栄養士会の監修によりチラシ 2 種(フレイルチェック・栄養バランスチェック)を作成、薬局店頭での声かけ・啓発を実施。

今年度は、高齢者を中心に「栄養バランス大丈夫ですか？」と声かけを行い、チラシのチェック項目や話の内容から問題がありそうな方について、患者の同意の上で、かかりつけ医への情報提供、長野県栄養ケア・ステーションの紹介を行った。

○他機関・関係団体との連携

(連携機関名：長野県健康福祉部薬事管理課、(公社)長野県栄養士会)

【実施状況】(別添参照)

実施対象：県内の薬局（約 900 薬局）

実施期間：令和元年 9 月～11 月

実施結果：参加薬局数 559 薬局（参加率 61.4%）

声かけ数（チラシ配布数）22,766 枚（参加 1 薬局平均 40.7 枚）

薬剤師の声かけの結果、

かかりつけ医へ情報提供を行った方 150 人

長野県栄養ケア・ステーションを紹介した方 123 人

【事業効果】

「フレイル」の早期発見に向け、医師・歯科医師・栄養士をはじめとする多職種と連携した来局者に対する声かけ、啓発・予防の取り組みを実施することで、声かけによるフレイル予防の啓発はもちろんのこと、問題のありそうな方を発見し、医師・歯科医師・栄養士（長野県栄養ケア・ステーション）等につなぐことができる。

【今後の展望】

薬剤師・薬局は、これからの地域包括ケアシステムの中で、薬物療法を通じて、医療、介護、健康の維持増進の部分で、身近な健康に関する社会資源としてその機能を発揮することが求められている。

今後も引き続き、身近な医療提供施設として、薬局の持つ相談機能を活かし、地域包括ケアにおいて顔の見える薬剤師を目指す。

【実施テーマ②】薬局でできるお薬・栄養・健康相談事業「あなたの栄養バランス・食生活大丈夫ですか！」

フレイル予防をテーマに実施します。【実施手順】

高齢者を中心に声かけを行って下さい。



①
声かけ

「栄養バランス大丈夫ですか？」

②
声かけチラシ※1を用いてフレイルに関するチェック、
栄養バランスの重要性について資料※2に基づき説明。

栄養指導・食事指導
(費用実費、自己負担)

チェック項目・話の内容から問題がありそう。

※3



ご依頼・お問い合わせ

電話 026-235-2308

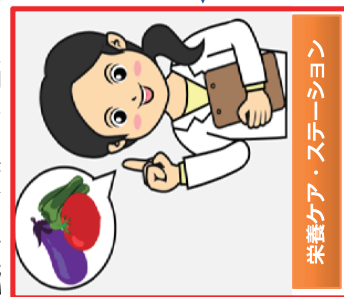
FAX 026-235-0632

E-mail eiyou-na@beach.ocn.ne.jp

・費用は内容により相談に応じます。

・毎週水曜日10:00~16:00の

電話栄養相談は無料。(026-235-2410)



栄養ケア・ステーション



主治医
(医師・歯科医師)

③
患者の希望により、
栄養ケア・ステーション※3を紹介。栄養指導が必要な旨情報提供。

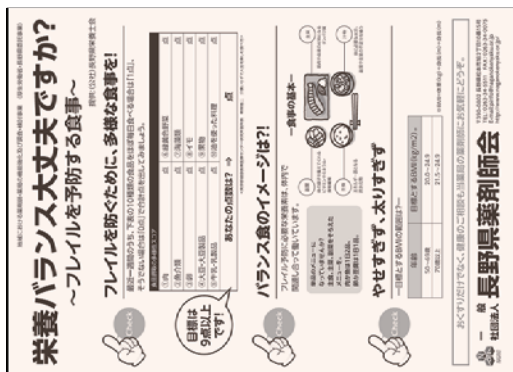
かかりつけ医・かかりつけ歯科医に

④

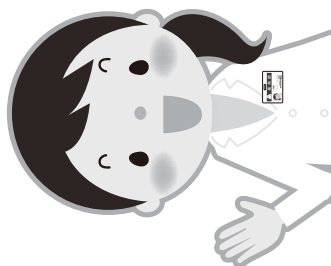
※2 栄養内容チラシ



※1 声かけチラシ

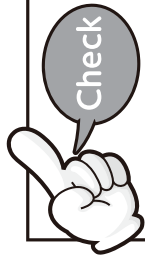


薬剤師・薬局は、声かけ内容等について、事業実施報告書を提出する。
(県薬締切：R1.12.20(金))



フレイルを 予防しましょう!!

*フレイルとは健康から要介護へ移行する中間段階といわれ加齢による衰えを指します。



フレイルチェック

提供: (公社) 長野県栄養士会

- ☐ 最近体重が減っている
- ☐ 最近食事が減っている
- ☐ 最近食事のバランスが偏っている
- ☐ 自分で栄養素不足と感じる
- ☐ いつも一人で食事をしている
- ☐ 週に1回以上外出をしていない
- ☐ 最近歩く速度が遅くなっている



栄養バランスは大丈夫ですか?

気になることは「かかりつけ医」「栄養士」に相談しましょう!!

おくすりだけでなく、健康のご相談も当薬局の薬剤師にお気軽にどうぞ。

栄養バランス大丈夫ですか? ～フレイルを予防する食事～

地域における薬剤師・薬局の機能強化及び調査・検討事業 (厚生労働省・長野県委託事業)

提供: (公社) 長野県栄養士会

フレイルを防ぐために、多様な食事を!

最近一週間のうち、下表の10種類の食品をほぼ毎日食べる場合は「1点」、
そうでない場合は「0点」で合計点を出してみましょう。

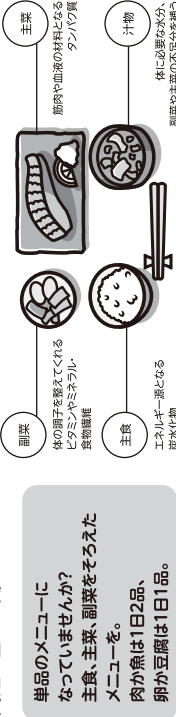
食品摂取の多様性スコア			
①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧イモ	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? ⇒			点

目標は
9点以上
です!

<東京都健康長寿医療センター研究開発所長 新開 二 介 謹言> 介言いらす人生を楽しく暮らす

バランス食のイメージは?!

フレイル予防に必要な栄養素は、体内で
関連し合って働いています。



やせすぎず、太りすぎず

—目標とするBMIの範囲は?—

年齢	目標とするBMI (kg/m ²) *
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

おくすりだけでなく、健康のご相談も当薬局の薬剤師にお気軽にどうぞ。

看護職

保健師・助産師・看護師・准看護師



長野県看護協会シンボルマーク：ナイチンゲールが多くの負傷者に希望を与えたりその灯火をモチーフにした



【看護職の紹介】

あらゆる世代を対象に、あらゆる場で看護の提供をしています

- ★市町村役場や保健所・住民の健康増進や病気の予防や介護予防の保健活動
- ★企業・働く人の心と体の健康相談や健康管理活動
- ★病院や診療所・病気の治療や回復のための看護
- ★訪問看護や障がい者や高齢者施設・住み慣れた地域で健やかに暮らすための看護

【様々な専門職で行うフレイル対策】

詳細は長野県看護協会ホームページでご確認ください <http://www.nursen.or.jp>

まちの保健室の開催

- 1 「まちの保健室」を県内各地で開催しています。
健康チェック（血圧測定・血管年齢測定等）及び健康相談。高校の文化祭におじゃまして進路相談等も行っています。

市民公開講座の開催

- 2 健康に暮らすために役立つ研修会を県内各地で開催しています。
テーマ（認知症について・発達障害との向き合い方・尿失禁対策・骨盤ケア等）

看護出前講座

- 3 専門看護師・認定看護師・助産師が県民の健康を応援するために、様々な内容の出前講座を行っています。

【公益社団法人 長野県看護協会の紹介】

長野県看護協会は、県内の保健師・助産師・看護師・准看護師が自主的に会員となり運営する職能団体で、公益社団法人として地域に根差した活動に取り組んでいます。現在会員数は約 14,500 人です。生活と保健・医療・福祉をつなぎ、県民の皆様が健康に過ごすことができる社会づくりに貢献してまいります。

○問合せ先

〒390-0802 松本市旭 2-11-34

TEL 0263-35-0421 FAX 0263-34-0311

<http://www.nursen.or.jp>

10 支部を拠点に地域での研修やまちの保健室を行っています。訪問看護ステーションと居宅介護支援事業所を運営しています。



「まちの保健室」におけるフレイル対策の普及

【事業概要】

「まちの保健室」は、県内で 10 の支部において大型商業施設などで常設的に開催しております。
また、高校の文化祭や市町村の健康祭りなどのイベントと同時開催もしております。

○実施年度：毎年行っています

【事業内容】

○開催形態

常設型：2020 年予定（イオン佐久平店・イオン上田店・オギノ茅野店・レイクウォークおかや等）

イベント型：高校文化祭・市町村の健康祭り等・病院祭等（主催者から依頼をお願いします）

○実施内容（無料）

看護職による健康度測定・健康相談・介護相談・育児相談・医療相談等

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：公益社団法人 栄養士会）

【実施状況】

年間延べ 75 回ぐらい開催し 4000 人前後の県民の皆さんにご利用いただいています。

「看護職への道」紹介コーナーでは、白衣の試着も行っています。子供たちに好評です



【事業効果】

県民の皆様身近な場所で開催しておりますので、お気軽に立ち寄ってください。

また、高校の文化祭等では看護の道への進路相談なども、ご要望に応じて行っています。

【今後の展望】

イベントなどを企画する中で、まちの保健室を同時開催してほしいご要望や、常設的にまちの保健室を開催してほしいご希望がありましたら長野県看護協会までご連絡ください。

★看護出前講座ご利用ください。

日本看護協会が認定した専門看護師、認定看護師や助産師が講師となり伺います。

テーマは約 23 コースあります。（感染症の予防教室・安全な経口摂取の援助・性教育等）

★市民公開講座にご参加ください。

各支部で健康に暮らすために役立つ研修会を県内各地で開催しております。

★「食べる楽しみをささえる会」を多職種の皆様と共に立ちあげ、安全に口から食べる支援に取り組んでいます。

管理栄養士・栄養士



【管理栄養士・栄養士の紹介】

管理栄養士・栄養士は、医療施設、老人福祉施設、介護保険施設、児童福祉施設、小・中学校、行政機関、企業、管理栄養士・栄養士養成施設、試験研究機関等で働く国家資格を有する専門職です。

乳幼児期から高齢期まであらゆるライフステージで、個人や集団に食事や栄養についてアセスメントに基づいてアドバイスをしたり、特定給食施設等で献立を立てて食事を提供したり、栄養状態の管理を行ったりしています。

管理栄養士は、厚生労働大臣の免許を受けた国家資格で、病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。栄養士は都道府県知事の免許を受けた国家資格で、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行っています。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

食事・栄養アセスメントに基づく個別の食生活のアドバイスや住民への講演活動を通して、フレイル予防に取り組んでいます。

在宅での訪問栄養食事指導やクリニックでの栄養指導、フレイル予防の食生活の話をご希望の方は、長野県栄養ケア・ステーションにご依頼ください。

詳細は、長野県栄養士会 ホームページ「栄養ケア・ステーション」で、ご確認ください。

<http://www.nagano-eiyou.com/>

まちかど
栄養相談室

市民
公開講座

「栄養の日」
キャンペーン

出前講座

【公益社団法人 長野県栄養士会の紹介】

長野県栄養士会は、昭和 52 年の発足以来、県民に対する栄養改善活動を行っており、平成 24 年からは「公益社団法人」として、公益に資する活動を行っています。

会員は 1,320 人（2020 年 3 月 1 日現在）で、管理栄養士・栄養士で構成され、県下各地でその地域の特性も考慮して、活動を進めています。

「健康長寿ながの」の食生活を生かし、県民の健康増進、疾病予防、福祉の充実に資することを目的として活動しています。

○問合せ先

〒380-0836 長野市南県町 685-2 長野県食糧会館 3 階

TEL 026-235-2308 FAX 026-235-0632

E-mail eiyou-na@beach.ocn.ne.jp

<http://www.nagano-eiyou.com/>

日本栄養改善学会関東・甲信越支部との共催による 市民公開講座

【事業概要】

「フレイルを予防しよう」のテーマのもとに、講演及び運動実技指導を組み入れて公開講座を開催した。また、質疑応答・座談会の時間を設け、受講者が日頃思っている疑問点や講演等に関する質問等について質疑応答できる機会とした。

○実施年度：令和元年度（2019 年度）

【事業内容】

・講演「健康長寿のための食事と栄養」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 横山友里氏

・運動実技指導「フレイルを予防しよう！家族でできる手軽な運動」

講師 松本大学地域健康支援ステーション 健康運動指導士 土井麻弓氏

・質疑応答・座談会

横山友里氏、土井麻弓氏、石見佳子日本栄養改善学会関東・甲信越支部長、廣田直子長野県栄養士会長による座談会

○他機関・関係団体との連携

日本栄養改善学会関東・甲信越支部との共催で行った。

【実施状況】

日時：2019 年 9 月 29 日(土) 13 時～16 時 10 分

会場：松本大学（松本市）

参加者数：128 人



【事業効果】

・栄養士会員及び一般市民がフレイル予防について、わかりやすく学習できた。

・栄養と運動の組み合わせは、実践活動につながりやすく効果的であった。

・座談会は、日頃思っている疑問点を気楽に質問できる機会となり、好評であった。

【今後の展望】

（公社）長野県栄養士会では、栄養ケア・ステーション事業として、一般の方の個別相談や集団指導を行っている。現在でも、地域から「フレイル予防」に関する講演等の依頼は多い。今後も、自らの学習を深めるとともに、住民にわかりやすい講話や啓発を行っていく。

在宅医療普及啓発・人材育成研修事業（シンポジウム・研修会）

【事業概要】

超高齢化社会が加速する中において、可能な限り住民が住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしが続けられるよう、地域の包括的支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築が進められている。

このような情勢において、在宅療養高齢者や介護者（家族等）のニーズに応じた食支援を効果的かつ継続的に実施できるよう、地域で在宅医療における栄養ケア体制を構築し、在宅療養高齢者や介護者（家族等）の食における QOL を高めることをねらいとし、シンポジウムや研修会を開催した。

○実施年度：令和元年度（2019 年度）

【事業内容及び実施状況】

○在宅栄養ケア連携シンポジウム

日時：2019 年 11 月 23 日(土)

会場：長野バスターミナル会館（長野市） 参加者数：117 人

テーマ「医療・介護における在宅訪問活動における多職種連携について」

シンポジスト コスモス在宅クリニック 院長 清水隆一氏

長野県歯科医師会 理事 中村 隆氏

長野県薬剤師会 常務理事 飯島美雪氏

長野赤十字病院 訪問看護ステーション 看護師長 深澤香織氏

北信総合病院 居宅介護支援事業所 所長（介護支援専門員）小林広美氏

聖母介護支援センター 管理栄養士 松木裕子氏

座 長 （公社）長野県栄養士会長 廣田直子

（公社）長野県栄養士会在宅栄養ケア委員長 馬島園子



○在宅栄養ケア人材育成研修会

日時：2019 年 11 月 23 日(土)

会場：長野バスターミナル会館（長野市）

参加者数：93 人

内容：①事例発表「在宅栄養ケアを実施して」

発表者 佐久総合病院 鷲見尚子氏

輝山会記念病院 中村 愛氏

ラポートあおき 宮原一美氏

座 長 （公社）長野県栄養士会長 廣田直子

（公社）長野県栄養士会在宅栄養ケア委員長 馬島園子

②講義「在宅訪問栄養指導を実施するために必要な知識」

講師 日本在宅栄養管理学会 副理事長

福岡クリニック 在宅部 栄養課 訪問管理栄養士 中村育子 氏



○在宅栄養ケア人材育成フォローアップ研修会

日時：2019年11月24日（日）

会場：長野バスターミナル会館（長野市）

参加者数：44名

内容：講義及び演習「在宅訪問栄養指導の実例に基づいた症例検討」

講師（一社）臨床栄養実践協会 理事長 足立香代子 氏

【事業効果】

- ・在宅ケアに関わる多職種の活動発表があり、それぞれの活動を知ることができた。また、在宅訪問における食生活の課題なども紹介され、栄養士の必要性などが認識された。
- ・講演では、実際の在宅栄養訪問の様子や必要な知識等をお話いただき、大変参考になった。
- ・事例発表においては、長野県内で実際に取組まれている事例をお聞きし、研修会に参加した栄養士全員で協議し、今後の活動の参考になった。また、研修において段階的にフォローアップを行うことにより、スキルアップが図られている。

【今後の展望】

- ・多職種を取りまとめる存在が必要である。
- ・医療・介護分野での栄養ケアの評価を高める必要がある。
- ・栄養士自身が在宅栄養ケアを学び、更に訪問栄養指導が充実してできるよう心掛ける。
- ・フォローアップ研修は毎年継続して行い、引き続きスキルアップを図っていく。

理学療法士

【理学療法士の紹介】

理学療法士は、人々の幸せな暮らしと笑顔を創造するために病院や施設などで活動しています。そして、運動療法や物理療法を用いて、失われた身体機能を取り戻す治療を行ったり、障害を持つ子ども達の発達を支援しています。さらに、生き甲斐やその人らしさをサポートする自立支援、生活支援、健康増進、そこに住む人々がいつまでもいきいきと暮らせるように医療や保健、福祉をつないで介護予防を進めています。その他にも、スポーツ分野、理学療法教育や研究分野など多くの場面で活躍しています。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

理学療法士は運動の専門家です。そして、多くの職種と常に連携をとり、患者さんやご家族、地域の方々が抱える問題を様々な視点で捉え、最適な理学療法を提供しています。特に「身体機能・運動能力のチェックと改善指導」「日常生活における基本的動作のチェックと改善指導」「生活習慣病の改善」「転倒予防、介護予防」等、身体面におけるフレイル予防に対して大きな力を発揮することができます。

例えば、現在力を入れている活動は「住民主体で行う体操とそのシステム」を用いた介護予防です。地域で生活する人々がリーダーとなり、その地域に住む人々の健康をサポートするシステムです。一人一人が役割を持って主体的に体操を学ぶことにより、身体機能の向上のみならず生活意欲も高まり、外出する機会も増え、社会参加の場も増えます。住民が主体的に活動し次のリーダーを育てるというシステムです。

このシステムの運用には、リハビリ職によるリーダーへの教育、運動機能に合った体操の指導や体操の必要性の説明が必要です。医療の専門職によるバイタルサインのチェックとリスクマネジメント、介護専門職による要介護者の活動時の見守り、活動が軌道に乗るまでは地域行政による活動場所の提供や対象者の掘り起こしも必要です。専門職の連携によって行うことができる身体面におけるフレイル予防対策の一翼を理学療法士が担います。

【一般社団法人 長野県理学療法士会の紹介】

会員数 2,113 名（R2.2 月現在）

○問合せ先 事務局 〒380-0836 長野市南長野南県町 685-2 長野県食糧会館内
TEL 026-234-3540 FAX 026-234-3550

長野県理学療法士会主催 第 28 回リハビリテーション研修会

「フレイル・サルコペニアから健康長寿社会を考えよう」

【事業概要】

フレイル、サルコペニアの基礎知識の確認と NPO 法人などによる予防活動の紹介、さらには地域でできるフレイル予防の啓発を目的として、地域住民、医療および福祉の関係者、行政担当者向けに研修会を開催した。

○実施年度：平成 31 年度

【事業内容】

日にち：2018 年 11 月 24 日（土）

1. 「フレイル・サルコペニアを考える」
NPO 法人佐久平総合リハビリセンター理事長 加藤弘貴 氏
2. 「佐久地域での健康運動普及活動の取り組みについて」
一般社団法人健康福祉広域支援協会代表理事 中村 崇 氏
3. 「信州 ACE プロジェクトによる高齢者の健康づくり」
長野県健康福祉部健康増進課企画幹 田中ゆう子 氏

○他機関・関係団体との連携

長野県内における健康活動に関心のある協賛企業による発表

1. 体と心のメンテナンススペース庸理学療法士 森田浩庸 氏
2. 明治宅配牛乳株式会社 MILLS（ミルズ）様

【実施状況】

参加者数：35 名



フレイル・サルコペニアを考える



信州 ACE プロジェクトによる高齢者の健康づくり

【事業効果】

参加者に対するアンケートでは「参考になった」「フレイル予防の大切さが分かった」という意見が多く見られたことから、今回の参加者に関してはフレイルに関する理解が深まったと思われる。しかし、地域住民にとって「フレイル予防」はまだほとんど浸透していないということも明らかになった。

（アンケートより抜粋）

- ・住民に意義や関心を持っていただけるよう啓発・周知に力を入れていきたい。
- ・フレイル、サルコペニアについて職場の利用者さんにも知ってもらいたいと思った。
- ・フレイル・サルコペニアの特徴等細かく教えていただき、とても勉強になった。これからの長い人生にフレイル・サルコペニア等を頭において地域などで利用したい。

【今後の展望】

長野県理学療法士会では年間を通じて数多くの研修会やイベントを実施しているので、今後もそれらの機会にフレイル予防を啓発していく。

作業療法士

～ ひととは作業をすることで
元気になる ～



【作業療法の紹介】

作業療法士は、ひとの行為や行動の形態を「作業」とし、その作業を行う「作業活動」に着目して、様々な人々の暮らしを支援しています。生きる・暮らすという「日常生活活動」、働く・産むという「仕事」、遊ぶ・つくる・楽しむという「遊び・余暇」、「社会生活」や「休養」に至るまで、そのすべてが大切な活動です。

【作業療法士が提唱するフレイル対策】

「何てことのない日常」であった今までの生活が、加齢による身体的・精神的変化によって当たり前でなくなってくると、「何かをする・・・」という作業活動が、億劫になったり、諦めてしまったりといういわゆる「ずく病み」の状態に陥ってしまいがちです。アンチエイジング的な発想でなく、現在の自分の在りようを受け入れ、その人らしく生活していくための工夫をしたり、時には個人的に、時には集いの場で楽しく活動することを支援しています。



フレイル予防に関する啓蒙活動

- 講演活動
- 体操や歌唱活動など集団で楽しめる活動の提供
- 個別的な作業活動の指導
- 生活動作の工夫の提案 など

【一般社団法人 長野県作業療法士会の紹介】

問い合わせ先 〒380-0928 長野市若里 5-22-1 長野赤十字病院リハビリテーション科内

TEL : 026-226-4131 (内線 2191) FAX : 026-226-4155

E-mail : jimukyoku@ot-nagano.org

～ 新しいよろこびを共にみつけていきたい ～

長野県作業療法士会は、1981年に会員24名で発足し、もうじき40年を迎えようとしています。会員数も1300名を超えました。発足当時の「作業療法によって社会に貢献する」という先人の思いや情熱は現在も受け継がれ、県民の皆様の保健、医療及び福祉の発展充実に寄与することを目的に、人材育成・研究活動を展開しております。また、「市民公開講座」「出前講座など講師派遣」を行い、幅広く直接的に皆様と「作業」について考える機会を設けておりますので、積極的にご活用いただきたいと思います。

フレイル予防に関する啓蒙活動

【事業概要】

一般・介護保険関連施設従事者に対する啓蒙活動

実施年度：平成30年度～令和元年度

【事業内容】

作業療法士会の人材バンクを利用し、希望の内容・講師との
マッチングを行い講師を紹介する

他機関・関係団体との連携（連携機関名：社会福祉協議会）

【実施状況】

一般：飯山市老人福祉センター利用者 12月～4月：延べ142名

／栄村高齢者総合福祉センター利用者 12月～4月：延べ65名

介護保険関連施設従事者：ケアマネジャー・介護福祉士・看護師他

飯山市（4/17）：70名 栄村（10/27）30名（一般含む）



ケーブルテレビ「I ネットいいやま」
でのお知らせ

栄村福祉センターでの様子

【事業効果】

一般、介護保健関連職員に対してフレイルをわかりやすく説明したり、
目に留まりやすいように、ケーブルテレビでの呼びかけを行うことにより、
まずは「フレイル」という言葉に慣れていただく。

【今後の展望】

1市1村のモデル的な関わりであるが、今後他地域においても
草の根的な啓蒙活動ができるようにしていく。

【言語聴覚士の紹介】

ことばによるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係していますが、病気や交通事故、発達上の問題などでこのような機能が損なわれることがあります。言語聴覚士はことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的サービスを提供し、自分らしい生活を構築できるよう支援する専門職です。また、飲み込みの問題にも専門的に対応します。

フレイル対策に関しましては、コミュニケーション能力の低下、聴覚の障害、認知機能の低下など引きこもりを誘引し、フレイルの要因となりうる問題について、予防や早期発見に力を発揮できる職種であると思います。また、口の機能や飲み込む機能の低下に伴った低栄養によるオーラルフレイル対策にも専門性を生かせると思います。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

健康に長生きするために言語聴覚士は皆さんのお手伝いをします！

コミュニケーション能力の低下を防ぎ人との関わりを保ちましょう！

- ・地域や社会に参加、活動できるように支援します
- ・コミュニケーションづくりを支援します
- ・自主活動を支援します

飲み込む機能の低下を防ぎ、美味しく食べ続けられる体を保ちましょう！

- ・個々に合わせたトレーニング内容を指導します
- ・食事内容のチェック、助言、支援を行います

きこえづらさが進行して孤立した状態にならないように対策を考えましょう！

- ・きこえのチェックや専門的な助言、支援を行います

【長野県言語聴覚士会の紹介】

○問合せ先 FAX: 026-403-2133 E-mail: slht.nagano.jimukyoku@gmail.com

地域リハビリテーション活動支援推進のための人材育成事業

【事業概要】

- ・自治体等からの地域ケア会議、介護予防事業への参画の依頼に応じられる一定の知識と技術を持った言語聴覚士を育成する。
 - ・自治体等からの依頼に応じて、依頼内容に適した修了者を紹介する。
- 実施年度：平成29年度より 年1回実施

【事業内容】

研修会は2コースに分かれており、それぞれにおいて修了したものに修了証を発行し、人材バンクに登録する。

研修は初期研修と導入研修に分かれており、導入研修は長野県理学療法士会と共催している。

○初期研修	○導入研修
<地域包括ケア推進コース> ① 介護保険のしくみ ② 介護保険サービスについて <介護予防推進コース> ① 介護予防概論 ② 口腔・嚥下機能向上 ③ 認知機能低下予防 ④ コミュニケーション支援	<地域包括ケア推進コース> ① 地域包括ケアシステムとその背景 ② 地域ケア会議とその背景 ③ 地域ケア会議の実践 ④ グループワーク「高齢者の生活課題と支援」 <介護予防推進コース> ① 新しい介護予防事業とその背景 ② 介護予防に関わる機関・職種との連携 ③ 介護予防の実践 ④ グループワーク「介護予防事業計画の立案」

- 他機関・関係団体との連携
(連携機関名：日本言語聴覚士協会、長野県理学療法士会)

【実施状況】



【事業効果】

現在、修了者は地域包括ケア推進コース10名、介護予防推進コース7名。人数が少なく、分布する地域も偏っているため、まだ自治体に向けてプロモーション活動は行っていない。現在、自治体から当会への人材派遣依頼はない。

【今後の展望】

修了者（登録者）を全県に満遍なく配置し、自治体に向けパンフレット等を配布し、依頼を受けられる体制を作っていく予定。

歯科衛生士



【歯科衛生士の紹介】

『お口の健康づくりと、口腔ケアで、笑顔のある健康な生活をサポートします!!』

歯・口腔の健康は、「自分の歯で美味しく食べる」「楽しく会話する」など、健康で生き生きとした生活を送るための基本となります。歯科疾患の予防と口腔衛生の向上、そして口腔機能の維持を図るために、歯と口腔の健康づくりを支援します。



【様々な専門職で行うフレイル対策】

○定期歯科受診の推奨（しっかり噛んでしっかり食べる口の維持）

○地域歯科保健事業の実施（歯科講話、口腔機能向上教室など）

事業所での歯科講話、介護予防教室での歯科講話 など



【特定非営利活動法人 長野県歯科衛生士会の紹介】

長野県歯科衛生士会では、全てのライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりや歯科疾患の予防とともに、要介護者などへの口腔健康管理、摂食嚥下障害への対応、介護予防対策のための口腔機能向上、乳幼児の口腔機能発達支援などの卒後研修の充実を図り、多職種協同の動きに、自信をもって対応できる歯科衛生士の育成をしています。

歯科医療・介護・地域保健の現場において、歯科衛生士の役割が多岐にわたり必要とされています。人材確保の点からも離職防止や復職支援が大きな課題となっていますが、これからも長野県歯科医師会と協力して対策を推進していきたいと考えています。

○問合せ先 〒387-0006 長野県千曲市栗佐 1128-2 TEL・FAX 026-273-6366

長野県歯科衛生士会

『お口の健康講座』

【事業概要】

オーラルフレイル対策推進事業（長野県委託事業）

フレイルの入り口になるとされているオーラルフレイル（噛めない食品が増える・むせる・滑舌の低下など）を高齢者が早く気づき、予防や改善に取り組めるよう支援する。また、市町村の歯科保健担当者が、オーラルフレイルに関する知識を深め、介入支援が行えるように、市町村の取り組みを支援する。

○実施年度： R1 年度

【事業内容】

＜歯科衛生士人材育成事業＞

研修会『口腔機能低下症の検査と対応方法について』

講師：長野県歯科医師会



＜市町村支援事業＞

県内 5 か所の市町村にて教室開催 1 コース

（4 回・2 時間・概ね 3 ヶ月間）

・評価：身体とお口の健康チェック（1 回目・4 回目に実施）

・講話：フレイル・オーラルフレイル、元気に暮らすためのお口の 3 か条

口の働き、誤嚥性肺炎・窒息、口腔内細菌（歯周病）と全身疾患の関係

・実習：口腔衛生管理方法（義歯の管理方法含む）

・口腔機能向上訓練：口腔体操、唾液腺マッサージ、ゲーム、歌など

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：長野県、市町村、長野県歯科医師会）

【実施状況】

・県内 5 か所で実施。（3/12 で全て終了）

・各市町村の事情により、講座時間、実施内容は希望に添った形で実施している。

【事業効果】

講座が終了した市町村では、出席率も高く、口腔機能の他項目において改善の効果が見られている。

実施市町村が、広報誌の特集（フレイル・オーラルフレイル）を組み、歯科衛生士会として情報提供などの協力を行った。また、今後も口腔機能向上教室を考えていきたいという市町村には、協力支援の相談を行った。

【今後の展望】

フレイル予防のためのオーラルフレイル対策を、もっと多くの県民や、市町村の歯科保健担当者に伝えていきたい。また、高齢者だけでなく 50 代からのオーラルフレイル対策を進めていきたい。長野県歯科衛生士会としても、対応できる歯科衛生士の人材育成を強化し、より多くの市町村のオーラルフレイル対策に協力していきたいと考えている。

『おいきいきアップ教室』

【事業概要】

安曇野市委託事業 口腔機能向上教室

現在の自分の身体や口腔の状況を把握し、口腔機能の維持向上を目指し、教室の中で自分のお口の変化（改善）に気づいていただく事を目指している。お口の健康から、フレイル予防につながるような様々な情報提供を行い、今後自分自身でフレイル・オーラルフレイルの予防を継続できるよう支援している。

○実施年度： H29 年度～H31 年度

【事業内容】

＜評価＞ 1 回目と 7 回目にチェック

- ・身体と口腔のチェック（指輪っかテスト、開眼片足立ち、握力測定、滑舌測定、反復唾液嚥下テスト、唾液湿潤度テスト等）
- ・口腔アセスメント（口腔状態・口腔衛生状態・口腔機能状態）

＜情報提供＞・フレイル、オーラルフレイルについて

- ・健康に暮らすためのお口の 3 か条
- ・口の働き、飲み込むしくみ等
- ・口腔内細菌（歯周病）と全身疾患、誤嚥性肺炎、窒息等

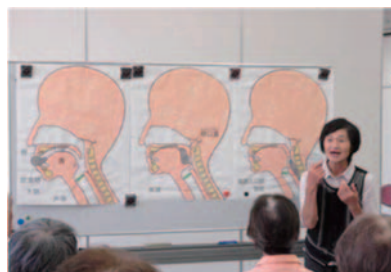
＜実習＞

- ・口腔衛生管理方法（義歯の管理方法含む）

＜口腔機能向上訓練＞

- ・口腔機能向上訓練方法（口腔体操、開口訓練、おでこ体操、唾液腺マッサージ等）
- ・口腔機能向上に効果的なゲーム、歌等

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：安曇野市、薬剤師会、城西病院）



【実施状況】

市内 3 か所で実施（定員 20 名） 1 クール 8 回、概ね 3 ヶ月間

出席率も高く、他の運動教室に比べ男性の参加者の割合が多い。

安曇野市主催の介護予防教室・シニア歯科健診や、後期高齢者医療広域連合歯科口腔健診等の結果から、口腔機能低下が見られ支援が必要な方々を安曇野市で拾い上げ、また、広報でも周知し幅広く参加者を募っていただいている。

【事業効果】

口腔機能の他項目において改善の効果がみられ、参加者のアンケート結果から教室参加への満足度が伺える。

口腔機能向上教室として、県内各地域での教室の実施や、実施歯科衛生士の人材育成のモデルとしている。

【今後の展望】

このような口腔機能向上教室を、県内各地で実施できるよう歯科衛生士の人材育成を強化し、フレイル予防としてのオーラルフレイル予防を周知し、市町村の介護予防事業に協力支援していきたい。

リーフレット作成 『健康長寿を目指すためのフレイル・オーラルフレイル対策』
【事業概要】 多くの県民に、健康長寿のための、フレイル・オーラルフレイル対策を周知することを目的とし、地域歯科保健活動の場において使用するために、長野県地域包括医療協議会の「地域医療啓発活動推進事業」に協力してリーフレットを作成した。 作成部数 2,500 部 ○実施年度： R1 年度
【事業内容】 フレイル予防のためのオーラルフレイル対策であることを、歯科衛生士自身が認識しより多くの県民に周知できるよう、リーフレットの形とした。 ○他機関・関係団体との連携（長野県地域包括医療協議会）
【実施状況】 長野県歯科衛生士会員がフレイル・オーラルフレイルの予防について周知できるようまずは会員に配布し、会員が関わる講座やイベント、事業所歯科健診の場で配布している。
【今後の展望】 フレイル予防としてのオーラルフレイル対策を、より多くの県民に周知していくよう、様々な場面で使用していきたい。

健康運動指導士

【健康運動指導士の紹介】

健康運動指導士は、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与する目的で、昭和 63 年から養成が始まりました。国民の健康維持・増進をはじめ、疾病予防、介護予防、各世代の体力増進を目的として運動指導、健康運動の普及、医師など医療分野の専門家と連携したメディカルフィットネスの分野等で活躍しています。

個々の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う者で、スポーツクラブ、病院、老人福祉施設、介護施設やフリーで活躍しています。

今後展開される生活習慣病対策においては、一次予防に留まらず二次予防も含めた健康づくりのための運動指導や、超高齢化社会に対応した介護予防のための運動支援等を担っています。

【日本健康運動指導士会 長野県支部の紹介】

日本健康運動指導士会は、健康運動指導士・健康運動実践指導者を主とした、運動指導者の職能団体です。「運動・身体活動で、一人でも多くの方を健康に！」をモットーに、より多くの方に質の高い支援を提供できるよう、資質向上に日々努めています。

長野県支部は現在 222 名が在籍しており、年 2 回の研修会を開催して研鑽に励んでいます。

- 信州 ACE プロジェクトへの協力
- 健康づくり・身体活動促進に関するイベント等への後援・協力
- しあわせ信州ご当地体操コンテスト共催
- ずく出すサポーター養成講座 講師
- 自治体・企業等の講師

問合せ先

〒381-2298 長野市稲里町田牧 206-1

公益財団法人長野県健康づくり事業団内

日本健康運動指導士会長野県支部 事務局

TEL 026-286-6402

日本健康運動指導士会長野県支部

日本健康運動指導士会 長野県支部研修会

【事業概要】

支部研修会「更新必修講座」

実施年度：2019 年度

【事業内容】

(公財)健康・体力づくり事業財団 常務理事 増田 和茂先生による講義

演題「健康日本 21(第二次)」を中心とする国の施策の現況及び健康運動指導士の役割

筑波大学 人間系 教授 山田 実先生による講義

演題「健康寿命延伸のためのサルコペニア・フレイル対策」

東京医科大学 公衆衛生学分野 主任教授 井上 茂先生による講義

演題「健康運動指導士に必要な疾患別ガイドラインの知識（NCD）」

【実施状況】

研修会参加者 169 名（長野支部会員 77 名 非会員 92 名）

健康運動指導士 167 名

健康運動実践指導者 2 名

【事業効果】

健康運動指導士、健康運動実践指導者の資質向上を図ることができた。

後期高齢者増加に向けフレイル予防、フレイル対策の基本を学ぶことができ、今後の運動指導に活かすことができる。

【今後の展望】

研修会を毎年 2 回開催することにより、国の施策はもちろん、最新の運動に関する知識や実技を習得することにより、安全で効果的な運動指導を行い、フレイル対策、健康寿命の延伸に貢献していきたい。

介護支援専門員

【介護支援専門員の紹介】

介護支援専門員は、「介護保険法」に規定された専門職で、居宅介護支援事業所や介護保険施設に必置とされている職種で、一般にケアマネジャー（略してケアマネ）とも呼ばれています。

【資質向上のための研修会の開催】

長野県では、介護・介助が必要となった原因は「高齢による衰弱」が最も多く、低栄養傾向のシニアが増えています。そこで、特に栄養・口腔に関わる観察ポイントや支援ポイント、薬剤管理に関わる視点等についての理解を深め、フレイル予防も視野に入れたマネジメントができるように研修を行います。

【特定非営利活動法人 長野県介護支援専門員協会の紹介】

介護支援専門員（ケアマネジャー）の職能団体です。介護を必要とする高齢者が住みなれた地域で自立した生活を継続するためには、生活全般を支える質の高い介護サービスが提供されることが大切です。当協会は、利用者の立場に立った質の高いケアマネジメントが実践されることを目指し、資質向上のための各種研修会を開催しています。

○問合せ先

〒380-0928 長野市若里 7-1-7 長野県社会福祉総合センター5F

TEL 026-268-1366 FAX 026-268-1367 E-mail:nacm@tuba.ocn.ne.jp

長野県介護支援専門員協会

長野県介護支援専門員協会研修会

【事業概要】

介護支援専門員の資質向上のための研修会

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

第7期長野県高齢者プランにかかる県施策の動向 ～最近のトピックスを中心に～

講師：長野県健康福祉部介護支援課企画幹兼課長補佐兼計画係長 宮原 淳氏

長野県健康福祉部介護支援課計画係 主任保健師 南 恵子氏

○他機関・関係団体との連携（連携機関名： 長野県健康福祉部介護支援課）

【実施状況】

日時：令和元年5月25日（土）

会場：ホクト文化ホール小ホール 参加者：長野県介護支援専門員協会 会員 158名

【事業内容】

資質向上研修会

（1）介護職のための薬の知識 ～フレイル予防と薬剤管理～

講師：長野県薬剤師会 専務理事 石塚 豊 氏

（2）長野県におけるフレイル予防の取組報告

講師：長野県介護支援専門員協会 副会長 仁科 隆子

（3）フレイルの対応 歯科の立場から

講師：長野県歯科医師会 地域保健部 部長 中村 隆 氏

（4）フレイル予防（栄養） ～食べることは生きること～

講師：長野県栄養士会 副会長 馬島 園子 氏

○他機関・関係団体との連携

（連携機関名： 長野県薬剤師会、長野県歯科医師会、長野県栄養士会）

【実施状況】

日時：令和2年1月25日（土）

会場：塩尻総合文化センター 講堂 参加者：長野県介護支援専門員協会 会員 85名

【事業効果】

資質向上研修（栄養に関する学習 歯科衛生に係る学習）を通して、日常的に実践しているケアマネジメントにおいてアセスメントの視点が広がることにより、早期に要支援や要介護の悪化の要因となる事柄に対する対応について、必要な支援をすることができるようになり、悪化や重度化を防ぐことができるようになる。

【今後の展望】

各専門職と事例を通して検討会や勉強会を開催することにより、専門職種間の顔の見える関係を築き、お互いの質を高めることができるようになること。

また、支援により良い結果をもたらした事例等については、地域住民にも伝え、傷から健康を保持するための予防をすることの効果と必要性を啓発していくことが大切。

各地域で特性を活かして、“〇〇運動・〇〇月間”など フレイル予防に向けた取り組みがされていくとよい。（最初は行政からの仕掛けで始めた取り組みが、自発的な地域の取り組みとなっていくことが継続につながる）

柔道整復師



柔道整復師は、接骨院・整骨院で運動器(骨・筋肉・関節・靱帯等)に関わる外傷を、健康保険(日常やスポーツ時のけが)・自賠責(交通事故によるけが)・労災(通勤途上や仕事上のけが)等により保険治療を行います。治療は手術をしない「非観血的な療法」で整復・固定・運動療法等を行い早期回復できるよう治癒能力を最大限に発揮させます。

柔道整復師のなかには当会に所属しない個人契約者もありますが、当会は公益事業にも積極的に取り組むことを目的に平成 25 年に公益社団法人となりました。公益事業としては介護予防事業を始め、柔道を通じて青少年健全育成、各種スポーツ大会の救護やトレーナー活動、災害支援や防災訓練への協力、毎年開催する学会には有識者を招き県民公開講座も開催しています。

【柔道整復師の紹介】

【様々な専門職で行うフレイル対策】



<介護予防教室は柔道整復師にお任せください>

柔道整復師は、運動器に関わる専門職であり機能訓練指導員として介護予防教室に取り組んでいます。また会員のスキルアップを目的に、定期的な講習会も開催しています。(通いの場でも運動指導を予定)
介護予防教室を利用する皆様のなかにはロコモティブシンドロームが進行し、思うように運動ができない方もいますが、私たちは「ぎっくり腰」等で動けない重症の方を通院できるよう往療したり、動かさない関節の可動域を拡大したりと日頃から痛みと向き合っているため、介護予防教室でも事故なく安全な指導をできるのが、私たちの強みであります。また笑いながら楽しく、心身ともにリフレッシュできます！

フレイル対策のなかで**身体機能低下の予防**には、安心して当会へご連絡をお待ちしています。

【 公益社団法人 長野県柔道整復師会】



〒380-0958 長野市大字安茂里伊勢宮 2167-9

TEL026-224-6800FAX026-224-7575E-mailchousei@orion.ocn.ne.jp

ホームページ ['https://www.sekkotsu-nagano.or.jp/association/'](https://www.sekkotsu-nagano.or.jp/association/)



介護予防教室



【事業概要】

市町村と委託契約し県内各地で介護予防教室を開催し、身体機能低下予防の機能訓練（転倒予防）や口腔体操、認知予防のための指導と効果測定を実施

○実施年度：平成 18 年より継続中

【事業内容】

市町村ごとに、地元の会員と高齢者福祉課等の担当で年間計画や見積を立てて実施。

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：各市町村、JA）

【実施状況】



介護予防教室契約（開催）状況（令和元年度）

	東信	北信	中信	南信	合計
① 年間契約した市町村数	1	3	3	5	12
② 年間契約した教室数	1	15	8	10	34
③ ②で効果測定実施教室数	1	15	4	3	23

介護予防教室利用（開催）状況（平成 31 年 1 月～令和元年 12 月）

	東信	北信	中信	南信	合計
教室開催回数	48	215	80	333	676
教室利用者延人数	288	2,830	1,251	4,445	8,814
1 回の平均利用者数	6	13.1	15.6	13.3	13.0

【事業効果】

測定項目としては握力、開眼片足立ち、長座体前屈、立ち上がりテスト、2 ステップテスト等について評価したところ平均して向上もしくは維持していました。

その他、特に継続的に利用し、ご自宅でも実践されている方からは ADL・IADL 向上のほか「睡眠の改善、疼痛の緩和、精神の安定、毎回楽しい」等の具体的な感想も頂いています。

【今後の展望】

現在、取り入れている測定項目を分析し、より効果を上げられるよう指導内容も含めて見直していく予定です。

介護予防教室が実施できていない市町村へ拡大できるよう会員への啓蒙と、新たな事業となる「通いの場」についても、一人でも多くの会員が参入し事業効果が上がるよう進めて参ります。

歩行ケア協会

【歩行ケアトレーナーの紹介】

歩行ケア協会認定の「歩行ケアトレーナー」は、医療保健系専門職（医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士）を対象に開催するトレーナー講習を修了した「歩行改善」の専門家です。専用の計測機器を用いて歩き方を分析し、一人ひとりに適切な歩行改善指導を行います。歩き方の改善は子供の健全な発育発達、働き盛り世代の膝痛・腰痛・転倒予防、高齢者のロコモ・フレイル予防に繋がります。

【様々な専門職で行うフレイル対策】

歩行ケア ～人生 120 年時代をより良く歩くために～

私たちは「歩行ケア」の普及啓発、歩行と健康に関する調査研究、歩行ケアトレーナーの養成を通じて、

人生 120 年時代におけるロコモ・フレイル予防、健康寿命延伸に貢献してまいります。

長野県を健康寿命 No.1、歩行長寿 No.1 の 長「寿」野県に！

【一般社団法人 歩行ケア協会の紹介】

自治体・学校・企業・団体等からのご依頼に応じ、歩行ケアトレーナーを派遣します。

講演会、歩行計測会、歩行改善指導会など、お気軽にお問い合わせください。

○問合せ先 〒385-0003 長野県佐久市新子田 1934（マイクロストーン株式会社内）
（事務局） TEL:0267-66-0388 FAX:0267-66-0355

歩行ケア協会

健康ボランティアに対するフレイル予防事業

【事業概要】

(1) 対象者 食生活改善推進員 15～30 名程度／回

(2) 開催回数 10 回（各保健福祉事務所 1 回）

(3) 目的

食生活改善推進員が、講義や実技等を通じて、フレイル予防の視点から「食」や「身体活動」の 1 つである「歩行」に関する正しい理解を深める。

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

(1) 研修構成 食生活改善推進員ステップアップ研修会等と併せて実施

- ① 講義 フレイルについて、フレイル予防のための歩行・転倒予防について
- ② 実技 歩行計測装置 THE WALKING を用いた歩行姿勢のチェック
- ③ 実技 歩行特徴に基づく歩行改善運動指導

○他機関・関係団体との連携（連携機関名： 長野県健康福祉部健康増進課 ）

【実施状況】



【事業効果】

地域での食改活動における同内容の講習要望を複数いただいております。健康ボランティア（食生活改善推進員）への「フレイル予防」の意識づけが進んだと考えています。

【今後の展望】

県、市町村と協力し、食生活改善推進員から 地域住民へと「フレイル予防」の取り組みが広がって行くよう努める。

THE WALKING の計測で、約 30 秒で簡単に「転倒リスク」を評価できるようになりました。フレイル予防にご活用ください。



長野県長寿社会開発センター（シニア活動推進コーディネーター）

長野県長寿社会開発センターでは、シニア世代が培ってきた知識や経験を活かし、地域社会の一員として更に活躍できる「人生二毛作社会」の実現を目指し、「意識づくり」「人づくり」「コーディネート」「仲間づくり」「仲間づくり、健康づくり」の4つの柱に沿って、全ての高齢者が活躍できる場づくりを積極的に進めています。

県内 10 か所で長野県シニア大学を運営し、シニアが社会参加のきっかけをつかみ、卒業後、地域社会の一員としての自覚をもって地域と関わることでできる人材の育成を目指すとともに、信州ねんりんピックの開催等、高齢者の生きがいや仲間づくり、健康で活躍できる社会づくりを推進しています。当センターの賛助会でも多くの高齢者が生きがいを持って趣味の活動、ボランティア活動をしています。

また、「シニア活動推進コーディネーター」を本部と県内 10 か所の各支部に配置し、シニアの社会参加ニーズと地域社会のシニアに対するニーズに関する課題について、圏域ごとの市町村、市町村社会福祉協議会（ボランティアセンター）、シルバー人材センター等の関係機関と情報共有し、連携・協働による様々な取り組みを通じて、シニアの社会参加の推進及び就業の促進につなげています。

シニアの社会参加推進がフレイル予防につながり、一人ひとりの豊かな生き方を応援する事業を展開しています。



〇問い合わせ先 〒380-0928／長野市若里 7 丁目 1 番 7 号／連絡先 026-226-3741

長野県長寿社会開発センター

長野県シニア大学

【事業概要】

シニアの皆さんが社会参加活動のきっかけをつかみ、卒業後、地域社会の一員としての自覚をもって地域とかかわることができる人材育成を目指しています。

【事業内容】

県内 10 学部で実施

一般コースは 2 年間の学習（1 学年 60 時間 2 学年 60 時間 月 2 回 1 日 4 時間）

専門コースは長野学部のみ 1 年間の学習（全県から通学可能 年間 35 時間）

【実施状況】

一般コースは、教養、実技、社会参加の授業を通し仲間をつくり、つながりを深めている。

専門コースは、3 コース（ライフデザイン・コミュニティデザイン・ビジネスデザイン）に分かれ、それぞれ個人テーマに沿って学習し、卒業後は地域でプロデューサーとして実践するための考え方やスキルを身につける。



【事業効果】

一般コースは、学生同士が対話をする機会を多く設けている。そのことが学生同士のつながりを深め、卒業後の社会参加につながっている。また、専門コースも同様、卒業後のつながりと地域リーダー的存在で地域づくりの動きを各地で起こしている。

シニア大学での学びは、高齢者の社会参加活動を支援し、社会参加意欲を醸成することでフレイル予防につなげている。

【今後の展望】

人生 100 年時代を迎え、多様な生き方の可能性と地域づくりに向けて高齢者の学びの場をより充実させる必要があると考える。

信州ねんりんピック開催事業、全国健康福祉祭選手派遣事業

【事業概要】

高齢者による文化・スポーツ活動などを通じて、生きがい・健康づくりや社会参加への関心を高める契機とするともに、健康と長寿に対する理解を深め、明るく活力ある長寿社会の実現を目指す。

○実施年度： 平成元年度から毎年実施（スポーツ交流は平成 12 年から）

【事業内容】

○信州ねんりんピック開催事業（県補助 10/10）

文化・芸術祭典及びスポーツ大会を通じて、高齢者の生きがい・健康づくりや社会参加への関心を高める契機とするともに、健康と長寿に対する理解を深め、明るく活力ある長寿社会の実現を目指す。

○全国健康福祉祭選手派遣事業（県補助 10/10）

高齢者の生きがいと健康づくりを目指す全国健康福祉祭へ選手を派遣し、ふれあいと交流を深めるとともに、生きがいと健康づくりを推進する。

主催：厚生労働省、開催県、一般財団法人長寿社会開発センター

【実施状況】

○2019 信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会

「式典、交流イベント」

日時・場所 令和元年 9 月 21 日（土）

飯山市文化交流館 なちゅら

入場者数等 約 800 人

「高齢者作品展」

日時・場所 令和元年 9 月 20 日（金）～22 日（日） 飯山市公民館

出品数 249 点（日本画 25、洋画 44、彫刻 23、手工芸 71、書 52、写真 34）

「囲碁・将棋大会」

日時・場所 令和元年 9 月 21 日（土） 飯山市公民館

参加者数 約 100 人



○2018 スポーツ交流大会（2019 スポーツ交流大会は台風 19 号の影響により中止）

日時・場所 平成 30 年 10 月 20 日（土） 東御中央公園、海野マレットゴルフ場

競技種目 10 種目（ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、パタリ、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ）、参加者数 約 1,000 人

○ねんりんピック紀の国わかやま 2019 交流大会（第 32 回全国健康福祉祭和歌山大会）

日時・場所 令和元年 11 月 9 日（土）～12 日（火） 和歌山市以下 9 市 12 町

長野県選手団 143 人、参加チーム数 18 種目 19 チーム

【事業効果】

県民参加の場を提供し、高齢者の生きがいや仲間づくり、健康で活躍できる社会づくりを目指すことにより、フレイル予防につながっている。

【今後の展望】

引き続き関係機関と連携し事業を継続することにより、高齢者の生きがいや仲間づくり、健康で活躍できる社会づくりを目指し、フレイル予防につなげる。

フレイル予防を知って健康づくり

（長野県シルバー人材 高齢者活躍人材確保育成事業）セミナーへの協力

【事業概要】

県シルバー人材連合会が実施する「高齢者活躍人材確保育成事業」のセミナーの一環としてフレイル予防の企画を提案する。

○実施年度： 令和元年

【事業内容】

県内 2 か所のセミナーで「フレイル予防を知って健康づくり」を実施

日時：11月11日（月）

・北アルプスシルバー人材センター

テーマ：「長生き」から「健康で長生きへ」

演題：フレイルってなに？ ～としをとっても自分らしく生きるために～

講師：信州大学医学部附属病院 関口健二さん

大田市理学療法士 太田和美さん

'https://webc.sjc.ne.jp/kita-alps/blockb_pdf/5186/24006

日時：1月22日（水）

・駒ヶ根伊南シルバー人材センター

（案）PPK のコツ教えます。イキイキ生きてイキイキ逝く。

講師：諏訪中央病院 奥 知久さん

駒ヶ根市理学療法士 小池さん

○他機関・関係団体との連携（連携機関名： 長野県シルバー人材連合会 ）

【実施状況】

北アルプスシルバー人材センターのセミナー：参加者 25 名

関口先生の講義は病院での外来患者の高齢者の現状を取り上げ、ほんとうの健康とは何か？を問いに参加者と一緒に考える内容になった。

後半の質疑応答では「安楽死について」「痛みについて」等々、参加者との対話により生きること、死ぬことについて深く考える機会になった。

太田理学療法士からは、生活の中の動作、行動がフレイル予防になることと、実際の生活の中の動作にどのような意味があるか説明していただき、実践を交えて体を動かす時間になった。

【事業効果】

フレイル予防が、身近な生活の中でできることを知れた。

フレイル予防を通し、暮らし方、生き方、死に方について深く考える機会になった。

【今後の展望】

フレイル予防をテーマに、一人ひとりが暮らし方、生き方、逝き方について考え、意見を交わす場をシニア大学、地域の高齢者の集まり等で取り入れる。

健康・粋いきフェスタ（長野市フレイル予防推進事業キックオフイベント）への協力

【事業概要】

日時：7月14日（日）

場所：若里市民文化ホール

内容：講演会と各種イベントコーナー

○実施年度： 令和元年

【事業内容】

健康・粋いきフェスタにシニア大学 OB グループが協力

長野市 HP より

～お元気シニアも大活躍～

「長野県シニア大学」修了生のグループ「のうてんき」の皆さんによる「フレイル予防 100 まで元気！チェック＆ガイド」の紹介があり、参加者も一緒に日ごろの生活を振り返りました。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/uploaded/attachment/329742.pdf>

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：長野市地域包括ケア推進課）

【実施状況】

チェック＆ガイドナビゲーター研修

（長野市地域包括ケア推進課主催）を

受講したシニアが、ナビゲーターと

してフレイル予防の活動を披露した。



【事業効果】

シニアがナビゲーター研修を受講したことで、従来の活動にフレイル予防の活動も取り入れることができようになった。そのことで地域の様々な場所でフレイル予防を啓発できる。

フェスタでの発表を見た歯科医院からの問い合わせがあるなど、シニア自らがフレイル予防を働きかけることに意味があることを実感した。

【今後の展望】

多くのシニア層が暮らしの中でフレイル予防を意識することで、地域のつながりづくり、地域づくりへとつながっていくのではないかと期待される。

トイゴセミナー 『フレイル予防講座』～健康・長寿の秘訣を学ぶ～への協力

【事業概要】

全 6 回講座の 6 回目を当センターで担当する。

テーマ「みんなでフレイル」～笑ってますか？つながりのある安心なくらし～

シニア活動推進コーディネーターとシニア大生 OB が対応

○実施年度： 令和元年

【事業内容】

長野市が提唱するフレイル予防の 3 か条の 1 つである「つながり」をテーマに講演

「つながり」が健康長寿の秘訣の一つであることを学び、体感いただく。

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：長野市生涯学習センター主催 ）

【実施状況】

地域活動や趣味活動を通して、孤立せずにヒトや地域との「つながり」を持つことで、はり合いが生まれ、生き活きと暮らすシニアの姿を事例で紹介。

また、「つながる」をイメージしたレクリエーションゲームを参加者全員で行い、笑い合える関係づくりから「安心」を体感する。

また、シニア大学の社会参加授業を通じて仲間をつくり、自身と地域の健康応援活動を続けるシニアグループ「のうてんき」による「フレイル予防 100 まで元気！チェック＆ガイド」（長野市作成）を普段の活動スタイルで紹介。活動から感じる「つながる」の喜びをシニア目線で話していただいた。

【事業効果】

シニアグループ「のうてんき」は事前にフレイル予防研修会に参加し、その学びを活かす場として本講座の担当を紹介。これらの経験から、さらに活動の幅を広げ、充実したものになりたいという感想をいただいた。

（受講者のアンケート内容より）「のうてんきさんとの関わり、参加者とのふれあいがとてもよかった」「話を聞くだけでなく、つながりの点で皆が輪になってレクしたことが楽しかった」「全 6 回に参加。今から予防を続けたい、動機づけになった」「事例紹介が参考になった」「人とのつながりの大切さを感じた」



【今後の展望】

コーディネートによる県内シニアの活動事例とシニアの皆さんを前面に見せていく企画を今後も広げていきたい。

シニアを対象にした研修等へのシニア活動推進コーディネーターの協力

【事業概要】

長野県長寿社会開発センターのシニア活動推進コーディネーターが依頼に応じ、ボランティア学習会、地域サロン、市町村社協講座、地域学習会等でフレイル予防に関する講座を実施。

○実施年度：令和元年度

【事業内容】

フレイル予防チェックシートを用いて、社会参加、ボランティア活動等がフレイル予防になることを意味づける講座を実施。

○まつかワンダーランド～楽しもう！ボランティア～「ボランティア講座」

日時：令和元年 7 月 28 日（日） 場所：松川町社会福祉センター

テーマ：「ボランティアって？」講座（参加者約 80 名）

○シニアクラブ指導者合同研修会（阿智・根羽・平谷）

日時：令和元年 11 月 14 日（木） 場所：信州平谷温泉 ひまわりの館

テーマ：「シニアの社会参加と健康長寿」（参加者約 60 名）

○飯伊ブロックボランティア交流研究集会

日時：令和 2 年 2 月 8 日（土） 場所：豊丘村交流学習センター ゆめあるて 大ホール

テーマ：「私の居場所・私の出番」（参加者約 300 名）

【実施状況】

いずれも、シニアの社会参加について県内の事例等を伝え、参加者の気づきや振り返りの時間とした。講演のみでなくチェックシートを用いて、グループワークやディスカッションを行い、参加者同士が話し合う時間を設けている。シニアにとって、住み慣れた地域で安心して豊かに暮らすために、参加者が考える機会となった。

【事業効果】

フレイル予防が、身近な生活の中でできることを知る。

フレイル予防を通し、暮らし方、生き方、について考える機会になった。

【今後の展望】

様々な切り口からフレイル予防を推進することが可能であるため、多くのシニアがこれからの暮らし方について考え、意見を交わす場を提供していきたい。