

1 「フレイル予防事業」の推進

◎ 健康寿命の延伸に貢献

超高齢社会の伸展は、平均寿命の延伸とともに健康寿命との差が大きな課題となっています。その対策として健康寿命の延伸が目標として掲げられ、自治体においてさまざまな取り組みがなされている中、「フレイル(心身の虚弱)予防」は必須の課題として取り組みが始まっています。

当財団では、「フレイル予防」研究の第一人者である、東京大学・飯島勝矢教授監修のもと、「フレイルサポーター」の養成に注力しており、今や千葉県柏市での取り組みをはじめ多くの自治体において、「フレイルサポーター」研修を履修した健康生きがいづくりアドバイザーによる「フレ

イルチェック」の運営・サポートを、行政との協働により、開催・実施しています。

「フレイルチェック」は、「フレイル予防事業」の構築に際し、現状把握の第一歩という重要な事業であり、その支援・サポート役を担える「フレイルサポーター」の存在はなくてはならない人材といえます。

当財団では、この「フレイルサポーター」の養成および「フレイルチェック」の実施と収集データの入力・分析事業を通じて、各自治体の「フレイル予防事業」の展開に、また健康寿命の延伸および超高齢社会の課題・問題の解決の一端を担っていきけるよう事業を展開していく所存です。

STOP FRAILTY
ストップフレイル

栄養
食・口腔

- よく噛んでしっかり食べましょう
- バランスのよい食事をとりましょう
- みんなで楽しく食事をとりましょう

食・口腔機能

身体活動・運動など

健康長寿 3つの柱

運動

- 10分多くからだを動かしましょう

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

- 自分に合った活動を見つけましょう

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