

「フレイル予防推進のまち」紀の川市として展開しております各種事業では、体力測定やフレイルチェック、基本チェックリストを活用して、生活機能を知ることや機能評価の機会を提供しています。

治療やサービス提供の際に、対象の方が自立生活されていた時のデータを参照すると、その方針や目標設定がしやすくなります。



高齢介護課で保管しているデータを活用しませんか



■高齢介護課で保管するデータ

□体力測定データ

- ・わかやまシニアエクササイズ
- ・紀の川歩（てくてく）体操

□フレイルチェック

- ・東京大学高齢社会総合研究機構と市民ボランティアとして活動するフレイルサポーターの皆さんと実施

□基本チェックリスト

- ・H23から要支援・要介護認定をお受けでない方を対象に調査。約8万件のデータがあります。

※詳細は、裏面をご覧ください。

データ活用の流れ

- ①患者やサービス利用者に**地域資源の活用**があったかを確認
- ②情報提供について、**同意**をもらう。（同意欄に自署）
- ③市高齢介護課に測定データ等があるかを**電話等で確認**
- ④書面やメール等で市高齢介護課から**データ提供**
- ⑤データを参考に、今後の**治療方針やサービスの目標を設定**



■高齢介護課で実施する測定等が伴う主な事業

- ・わかやまシニアエクササイズ
- ・紀の川歩（てくてく）体操
- ・フレイルチェック
- ・運動器機能向上教室「ピンシャン元気教室」
- ・口腔機能向上教室「健口教室」
- ・栄養改善教室「紀の川料理教室」
- ・介護予防把握事業

データでつながるひろがる支援のビジョン



■高齢介護課で実施する測定等が伴う主な事業



市民が主体として運営する自主運動グループ（年1回体力測定実施）

■わかやまシニアエクササイズ

和歌山県と和歌山大学で共同開発した、筋力トレーニングや踏み台昇降運動を基調とした運動プログラムです。平成16年から市内で展開しており、小学校区単位にある公民館等を活用して令和3年10月現在、自主活動グループが29カ所あり、毎週運動を頑張っています。

■紀の川歩（てくてく）体操

理学療法士等のリハビリ専門職が開発したご当地体操で、ストレッチや筋力トレーニングが中心の関節痛予防体操です。平成27年から市内で展開しており、自治会単位にある集会所等を活用して令和3年10月現在、自主活動グループが92カ所あり、毎週運動を頑張っています。体力測定に加え、平成30年10月からはフレイルチェック、令和3年7月からはオーラルフレイルチェック等も実施し、歯科医師とも連携しています。

市民ボランティアの皆さんが運営する事業

■サロン

社会福祉協議会と市民ボランティアの皆さんで運営する、お茶会を中心としたサロンです。市内に約70カ所あります。

■フレイルチェック

市民ボランティアとして活動するフレイルサポーターの皆さんが、立ち上げたNPO法人フレイルサポート紀の川と東京大学高齢社会総合研究機構とが連携して進めています。フレイルとなっている生活機能がないかどうかをチェックするフレイルチェックです。栄養・口腔、運動、社会参加に着目した全22項目のチェック結果があります。てくてく体操拠点を中心にチェックを展開しています。

市が直営する事業

■介護予防教室

- ・運動器機能向上教室「ピンシャン元気教室」
- ・口腔機能向上教室「健口教室」
- ・栄養改善教室「紀の川料理教室」

生活の中に介護予防を習慣化するための介護予防教室です。2～3カ月間、定期的に教室を開き、各専門職と一緒に必要な介護予防術を学びます。

教室では、インボディによる体組成測定や体力測定等を実施しています。



■介護予防把握事業

平成23年度より要支援・要介護認定をお受けでない皆さんに基本チェックリストを配布し、生活機能をチェックする事業です。平成28年実施後からは2年に1回の実施で、対象も65歳～80歳の方となりましたが、8万件を超えるデータを保管しています。