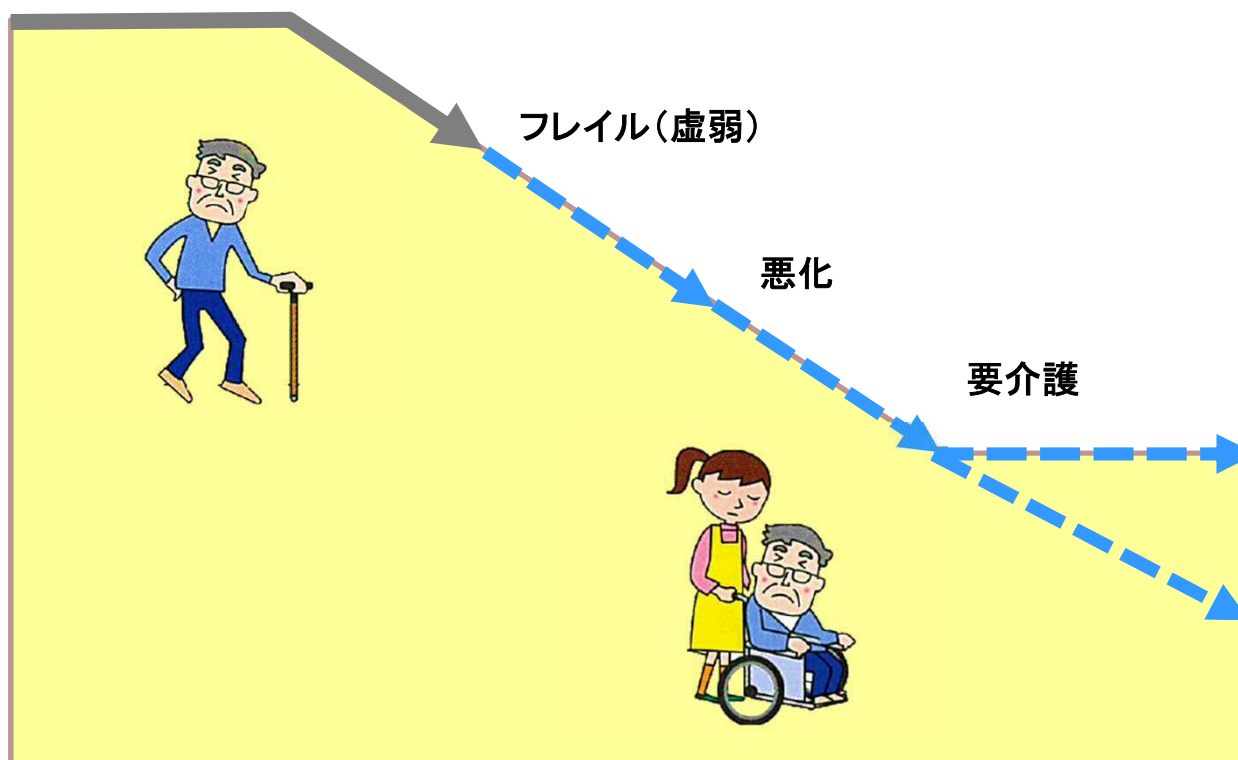


# フレイルの改善を目指した取組



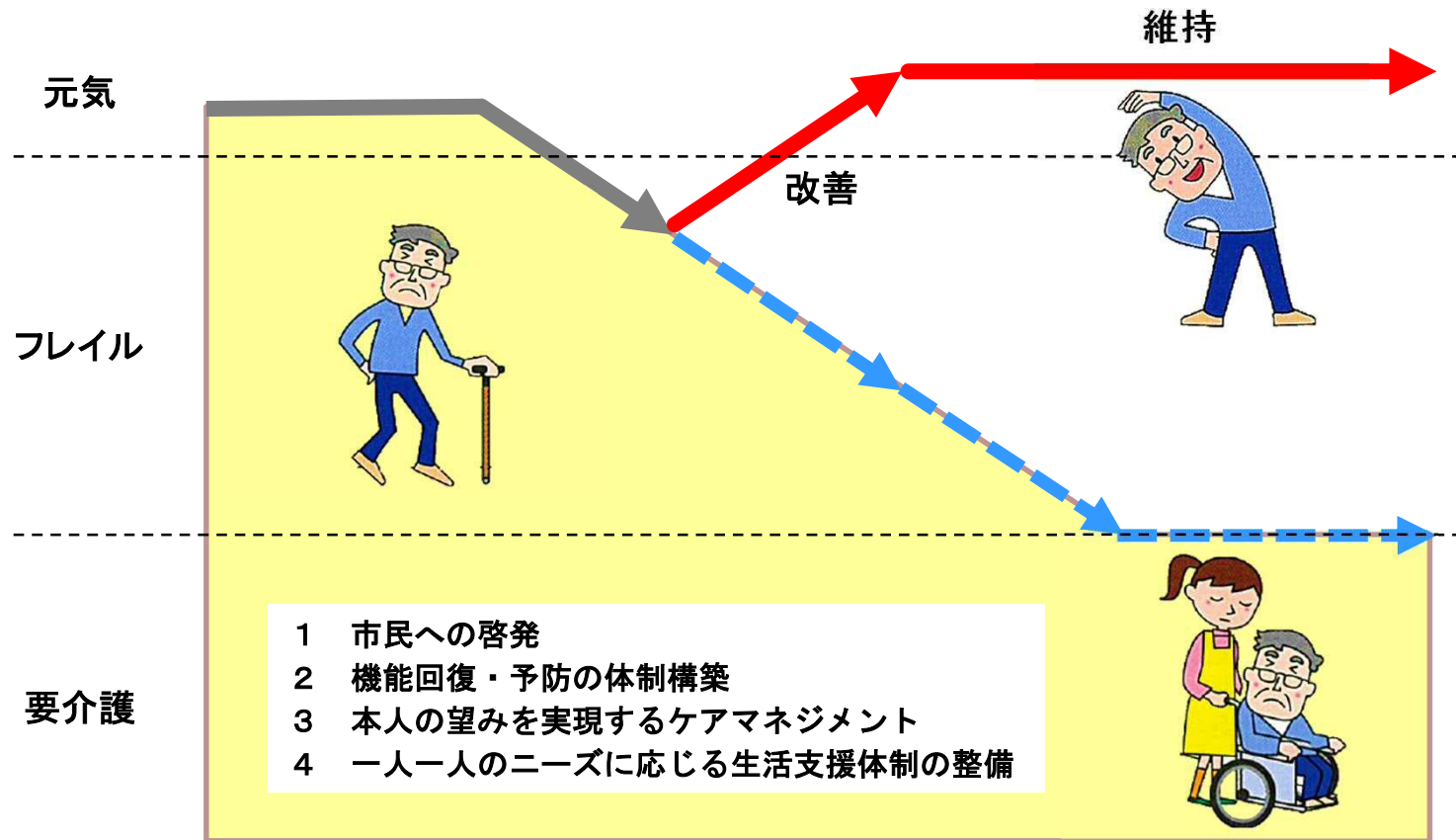
磐田市 健康福祉部 高齢者支援課

心身に支障が出始めた（フレイル状態の）高齢者が、相談や支援につながらないまま要介護状態になっている。相談につながっても、元々の自分らしい暮らしが再びできるまでには至っていない。



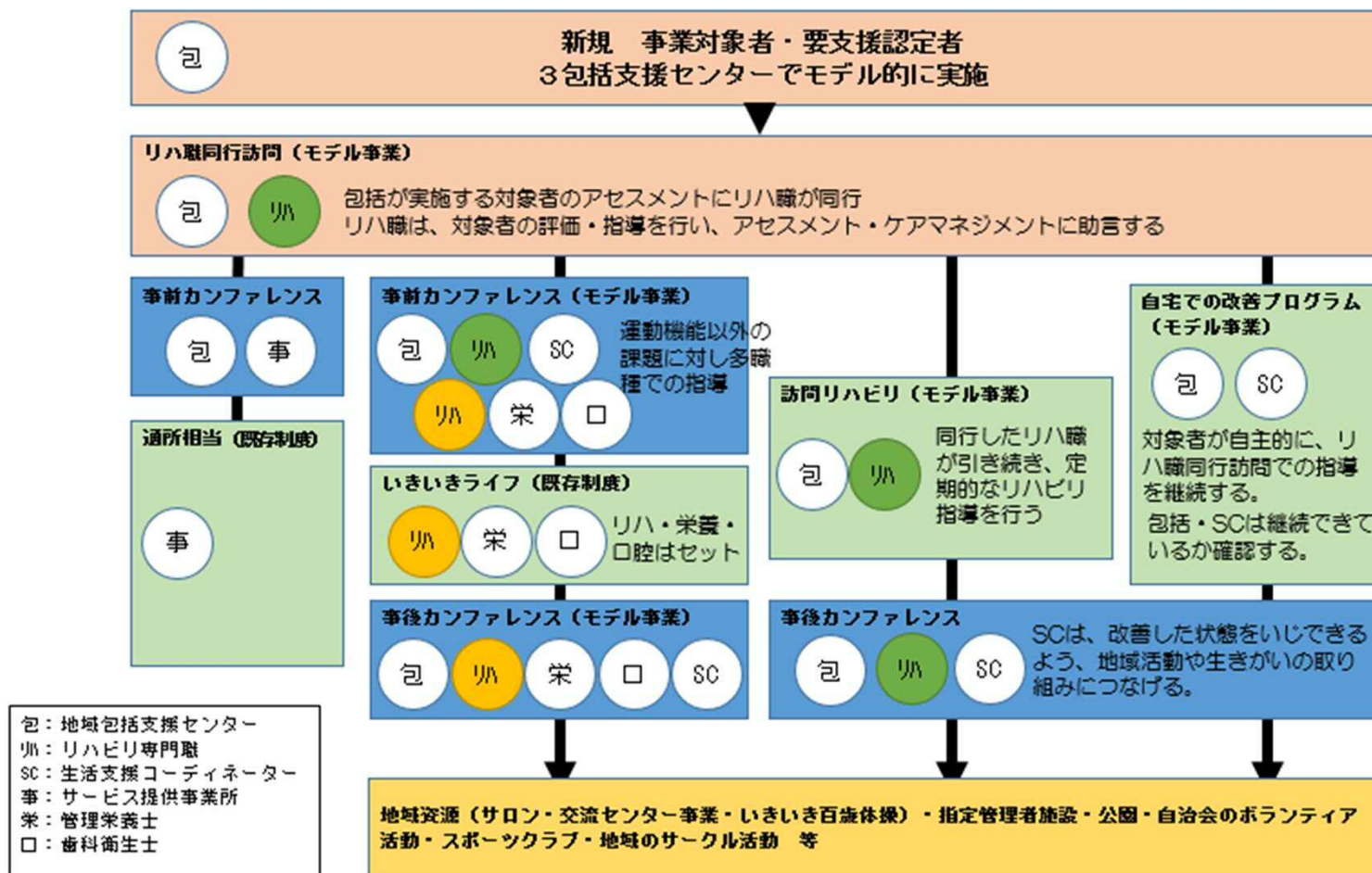
# 目指す姿と取組

高齢者がフレイル状態から改善して、自立した自分らしい暮らしが維持できることを目指す。  
…本当にケアが必要な人に、十分なサービスを提供することにつながる。



# 令和5年度 モデル事業の取組

フレイル状態の高齢者が、リハビリ専門職の支援を受けられる体制をモデル的に実施した。



# モデル事業の効果

## 本人のやる気を引き出す

・最初は「もう歳だから」とあきらめていた人が「将棋をやりたい、自分で買い物へ行きたい、グランドゴルフへ行きたい」と意欲的に変わった。

## 本人の課題を見極める

・歩きづらさを感じていた人の装具の見直しを行い、スムーズな歩行ができるようになった。  
・運動機能の低下以外にも栄養・口腔面の機能低下に気づき、適切なサービスを選択できた。

## もともとの生活習慣に戻る

・腰痛が原因で「いきいき百歳体操」へ通うことを中断していた人が再開した。  
・歩きづらいことで歩調が合わず、日課である妻との散歩をあきらめていた人が、ポールを使いながら散歩を再開した。

## 本人がやりたいことを新たに始める

・交流センターの将棋クラブへ通いはじめる。  
・「サロン」「いきいき百歳体操」へ通いはじめる。

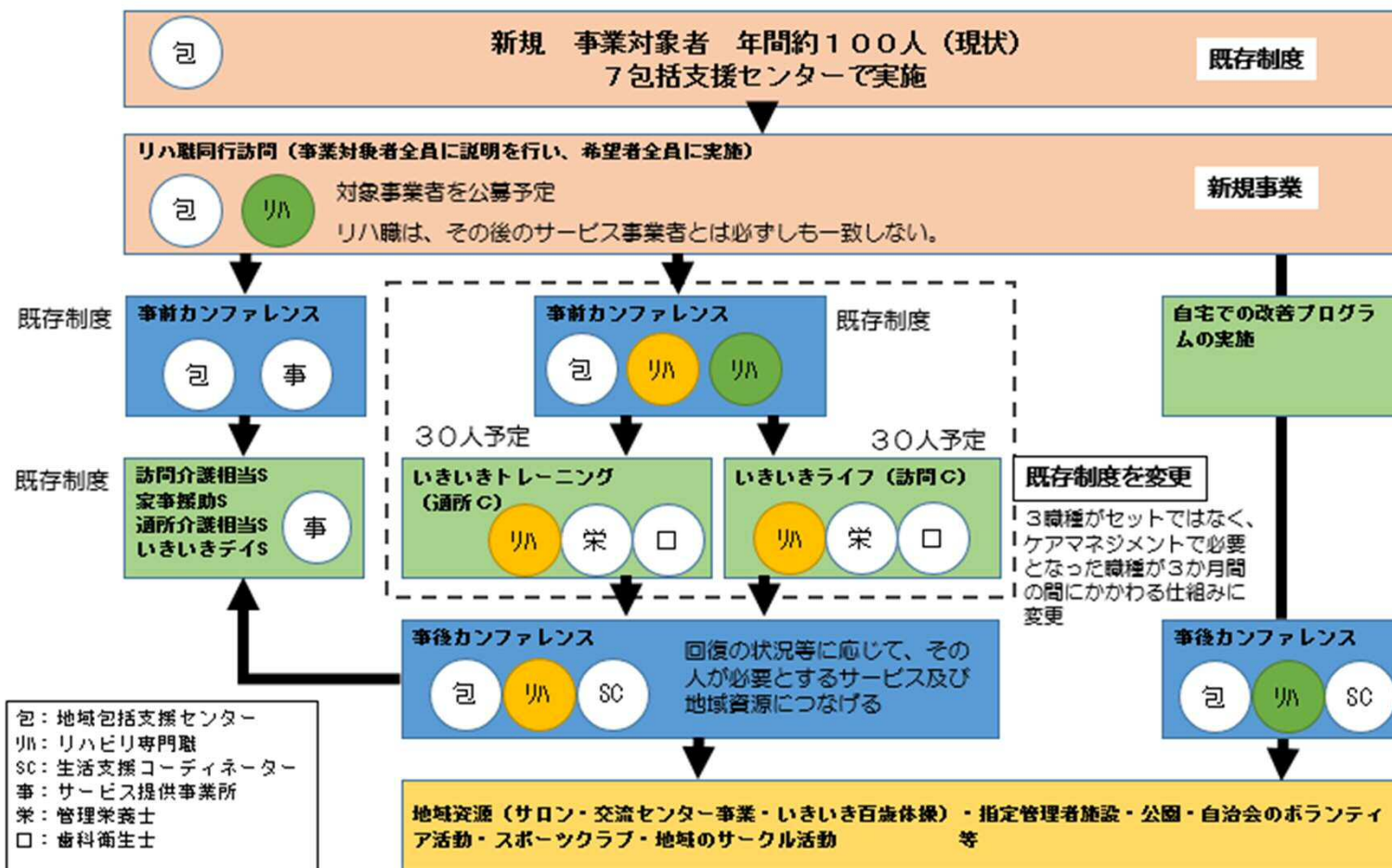
## 地域が本人に寄り添う

・シニアクラブ旅行の企画者がバスの休憩回数を増やすことで、参加しやすい環境を整えてくれた。



# 令和6年度 介護予防の体制

新規事業「地域リハビリテーション活動支援事業」と既存事業「短期集中予防サービスC」の見直しにより、フレイルの人が元気になり、自立した自分らしい暮らしが維持できる取組を進める。



フレイル状態の高齢者を早期に相談につなげるため、フレイルは改善できることや相談先の周知を行っていく。

**高齢者の総合相談窓口です!**  
**磐田市地域包括支援センター**

例えば **こんな心配ごとありませんか?**

- これからの生活が不安だなあ。
- どうしたら介護サービスを受けることができるのかなあ。
- 認知症の家族にどう接したらいいか…。
- 今の健康を維持するにはどうしたらいいのかなあ。
- 近所の一人暮らしのおばあちゃんが心配だなあ。
- お金の管理に自信がなくなってしまった。どうすればいい?
- 隣の家から怒鳴り声が聞こえるけど大丈夫かしら…。

**お気軽に相談を!**

市内に7カ所ある地域包括支援センターは、高齢者が地域で安心して生活できるように、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士の3職種が市民の皆さんの様々な相談に応じます。介護や医療に関すること、高齢者虐待の疑いや消費者被害などのほか、日々の生活での悩みごと、心配ごとなど幅広くご相談ください。

センター名	ところ	担当地域	問い合わせ先
城山・内閣地域包括支援センター	県庁2510-4 県庁交流センター駐車場内	城山中学校区 内閣中学校区	電話：0538-36-4885 FAX：0538-36-4803
中部地域包括支援センター	国府台57-7 1Fプラザ1階	磐田東一中学校区 磐田南中学校区	電話：0538-37-1060 FAX：0538-37-0550
南部地域包括支援センター	上木之郷51 磐田市急患センター1階	高部中学校区	電話：0538-36-6900 FAX：0538-36-9001
豊岡地域包括支援センター	下野部48 豊岡支所1階	豊岡中学校区	電話：0539-63-0500 FAX：0539-63-0505
磐田地域包括支援センター	上新屋304 アミューズ磐田内	磐田中学校区 磐田南中学校区	電話：0538-36-1300 FAX：0538-36-1301
竜洋地域包括支援センター	岡729-1 竜洋支所1階	竜洋中学校区	電話：0538-66-9221 FAX：0538-66-9222
福田地域包括支援センター	福田400 福田支所1階	福田中学校区	電話：0538-58-3242 FAX：0538-58-3243

【センター開所時間】 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く）

磐田市健康福祉部高齢者支援課 磐田市国府台57-7 1Fプラザ3階  
 電話 0538-37-4831 FAX 0538-37-4404

## 相談先の周知

「もしも」のリスクが高くなる75歳以上の高齢者のみの世帯に相談先等の案内を郵送することで、困りごとなど不安を抱えている方たちが、早期に相談機関つながるための周知を行う。