

## 現 状

- 令和元年度に主にシニア・シニア予備群を中心とした都民を対象にホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」を作成し、普及啓発を実施
- コロナ禍における高齢者の心身機能の低下が懸念される中、高齢者の介護予防・フレイル予防への取組の推進が必要

## 課 題

- 学術的・専門的内容も多く含まれ、一般的に高齢者が必要だと思われる情報へのアクセスがしにくいホームページの構成になっている
- 軽微な更新は可能であるが、新規のコンテンツやページの作成ができない等のシステム上の問題があり、情報発信が必要な場合に対応が困難

## 取組内容

- 主にシニア・シニア予備群を中心とした都民が、介護予防・フレイル予防に資する取組を自ら実施し、健康な状態を維持できるよう、都民が必要とする介護予防・フレイル予防に係る情報が得やすい形へホームページをリニューアルする。

### 1. ホームページのリニューアル

ホームページデザイン・レイアウト等の見直しを図るとともに、適切な情報に誘導するチャットボットを導入する。さらに、新規コンテンツやページの作成が可能となるようシステムを改修する。

### 2. ホームページのPR

リニューアル後のホームページについて、シニア・シニア予備群を中心とした都民にWEB広告・紙媒体（チラシ）等により周知する。

## 介護予防・フレイル予防の普及啓発動画をきっかけに、ぜひ実践を ～人生100年時代を自分らしく歩むために～

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルの予防は、要介護状態の予防につながります。

本年3月に、コロナ下の新しい日常においても、高齢者が健康な状態を維持できるよう、介護予防・フレイル予防の実践動画「とめよフレイル」を作成・公開しました。

その導入として、都民の方がフレイルを知り実践につながるよう、新たに普及啓発動画を作成しました。ぜひ、今からフレイル予防に取り組んでみませんか。

### ● 普及啓発動画について

関根勤さん・関根麻里さん親子にご出演いただき、介護予防・フレイル予防の啓発及び実践動画の周知を行います（15秒版及び30秒版）。



#### 《主な広報予定》

- ・4月11日（月曜日）14時～ HP「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」
  - ・4月11日（月曜日）～ 新宿西口広場等デジタルサイネージ
  - ・4月25日（月曜日）～ 都営地下鉄ビジョン
- \*その他、4月11日より約1か月間、Webメディア等で配信を行います。

#### 《実践動画「とめよフレイル」について》

介護予防・フレイル予防の3本柱「運動」、「栄養・お口の健康」、「社会参加」に沿って、実践のポイントを17本の動画にまとめました。

動画を見ながら一緒に実践できる内容になっておりますので、ぜひご覧ください。

詳細は、以下のホームページからご覧ください。

①東京都介護予防・フレイル予防ポータル：

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo\\_frailty\\_yobo/index.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html)

②東京都介護予防・フレイル予防チャンネル（YouTube）

<https://www.youtube.com/channel/UCu6tldvtPFL4SmkVwZG4w3A/videos>



問合せ先

福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課

電話 03-5320-4271

公開中!

ティー君は、お師匠を  
フレイルから守れるか?!



修行中の拳士ティー君  
のお師匠が転んだ!  
フレイルのサインか?



お師匠のためにフレイル  
予防を学びに来たティー  
君。先生から予防の三本  
柱を伝授される。

栄養・お口の健康

運動

社会参加

# とめよフレイル

東京都 フレイル予防ポータル

見てね!

いつまでも元気で楽しく過ごすためには、病気だけでなく、加齢とともに忍び寄る「フレイル」にご用心。筋力や気力、認知機能が徐々に低下するフレイルに気づかずにいると、やがて要介護状態に…。そうなる前に、この動画で一緒にフレイル予防の三本柱を実践しましょう!

【登場人物】



拳士  
フレール・ティー

お師匠のために  
藤原先生からフレイル  
予防の三本柱を伝授して  
もらいました



お師匠

歳にはかなわない？  
いや、ティーからフレイル  
予防の三本柱を教わって  
まだ頑張るのじゃ！



東京都健康長寿  
医療センター研究所  
藤原佳典先生

無理しないで、楽しんで  
フレイル予防の毎日を！  
気持ちから元気になりますヨ

【フレイル予防の三本柱とは一】

運動

月～日曜日まで毎日約3分の運動プログラム *続けましょうね～!!*

毎日無理なく続けられる1週間分の運動プログラムを伝授します。月～土曜日は「ストレッチ+筋トレ」。日曜日は「筋トレ」だけ。ティー君とお師匠と一緒に体を動かし、フレイル予防運動を続けましょう。背筋が伸びてヒップアップ！歩行も階段昇降も楽になりますよ！



栄養・お口の健康

合言葉は **さあにぎやかにいただく** *覚えましょうね～*

フレイル予防のためにしっかり食べたい10品目があります。それを音楽に乗せて、合言葉で伝授するこの動画なら、とにかく楽しく覚えられます。目標はこの10品目から1日に7品目は食べること。そして、食べた食品をきちんと咀嚼・嚥下するための口腔機能の強化法もレッスンします。

1日7品目以上を目標に!



社会参加

家に閉じこもらず外出・活動してますか？ *人とおしゃべりしましょうね～!!*

人づきあひも減り、家に閉じこもりがちになっていませんか？何かしらの仕事や活動を続け、人との交流が豊かなほど、フレイルになりにくいことが分かっています。お師匠も外でいろいろ活動し始めて、フレイル予防の達人に。さあ、あなたもお師匠のように活動を始めてみませんか？

社会参加度チェック!

1日1回以上、外出する

週1回以上、友人・知人と交流する

月1回以上、活動などに参加する

地域の集まりや取組で、こんなゲームを取り入れてみませんか？

おまけ



海鮮丼

そのご飯何点？  
海鮮丼は10品目中の何品目で、何点？答えは動画で。朝ごはんクイズもあります。



ペロでひょっとこ体操  
ハイ上、ハイ右、など言われた通りに舌を回すゲームで、咀嚼・嚥下力アップ。

東京特許  
許可局～

早口言葉リレー  
早口言葉もお口の健康に有効。これ、言えますか？他の早口言葉もあります。

