

豊島区のフレイル対策の取組み

豊島区保健福祉部高齢者福祉課

介護予防・認知症対策G

課長補佐 岡崎真美



フレイルとは？

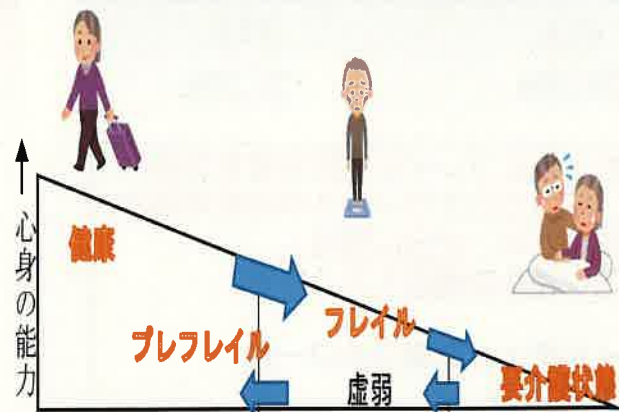
1. 中間の時期 健康と要介護状態の間
2. 可逆性 **さまざまな機能を戻せる**
3. 多面性 いろいろな側面

豊島区の状況

プレフレイル（フレイルの前段階） 23,734人

フレイル 5,060人

要介護認定者を除くフレイルの推定該当率 10.25%








フレイル対策の全区展開

東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センターと区民ひろばが連携し、センターで蓄積した介護予防のノウハウを、区民ひろば等へアウトリーチし、地域の介護予防の取り組みを底上げ



フレイル予防の全区展開

介護予防センター	まちの相談室	フレイルチェックの実施	専門職等のアウトリーチ講座	フレイル測定機器の設置
<ul style="list-style-type: none"> 高田介護予防センター 東池袋フレイル対策センター 	<ul style="list-style-type: none"> 月に1回2時間、医療専門職の巡回指導 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な場所での気づきの促し、社会参加の促進 	<ul style="list-style-type: none"> リハ専門職、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、認知症地域支援推進員 	<ul style="list-style-type: none"> 22か所の区民ひろば 両介護予防センター 

3

豊島区のフレイルチェック

平成31年度 (212名)
令和元年9月～2年2月

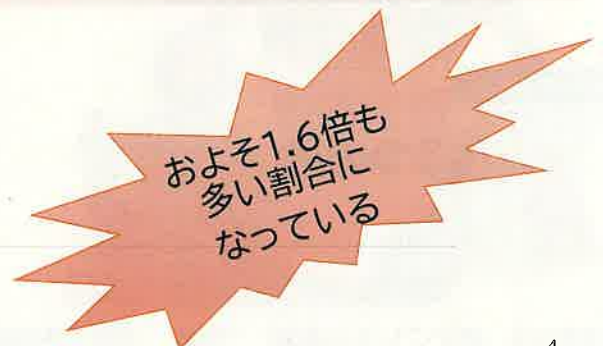
参加者	要フォロー者
212人	60人
赤シール7枚以上	赤シール8枚以上
60人	45人
28.3%	21.2%

令和2年度 (387名)
令和2年7月～3年3月

参加者	要フォロー者
387人	165人
赤シール7枚以上	赤シール8枚以上
165人	130人
42.6%	33.6%

本区はもともとフレイル率該当者率が高い
うえに、新型コロナウイルス感染症対策の
活動自粛のため、さらに増加!
コロナフレイルの進行!!

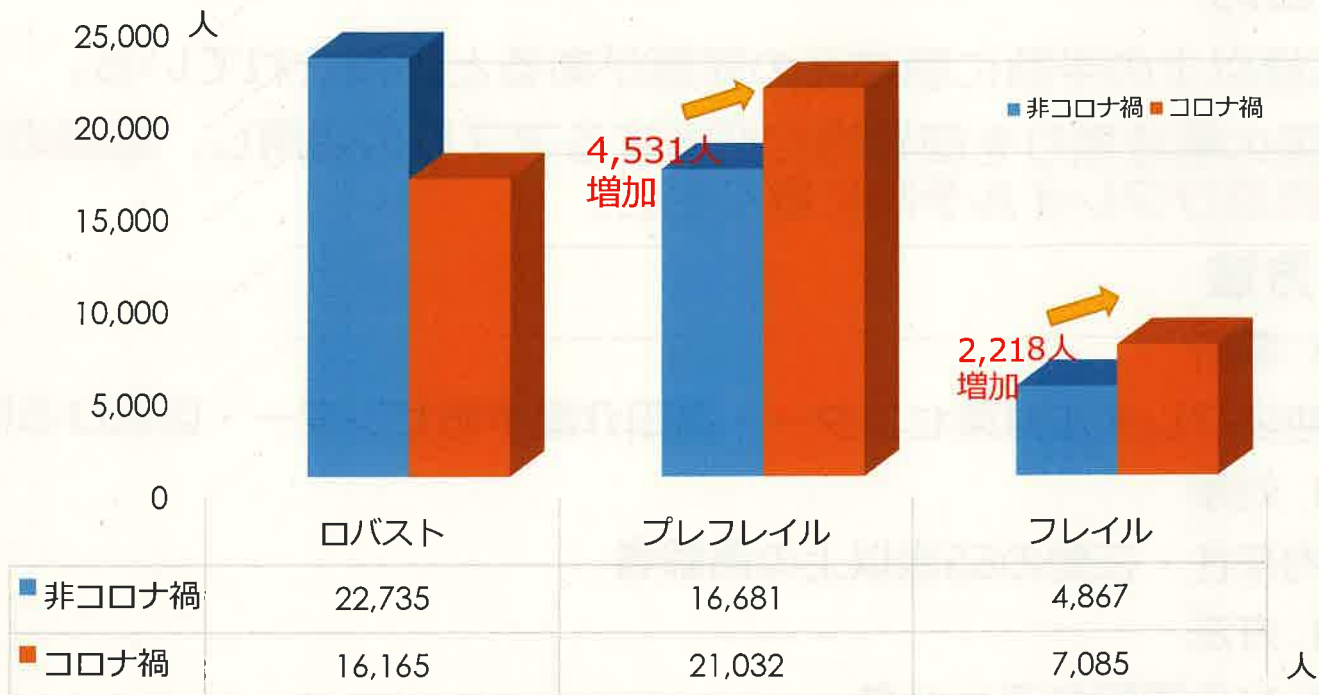
フレイルチェック要フォロー者
全国15%
本区R1 : 21.2% → **R2 : 33.6%**



4

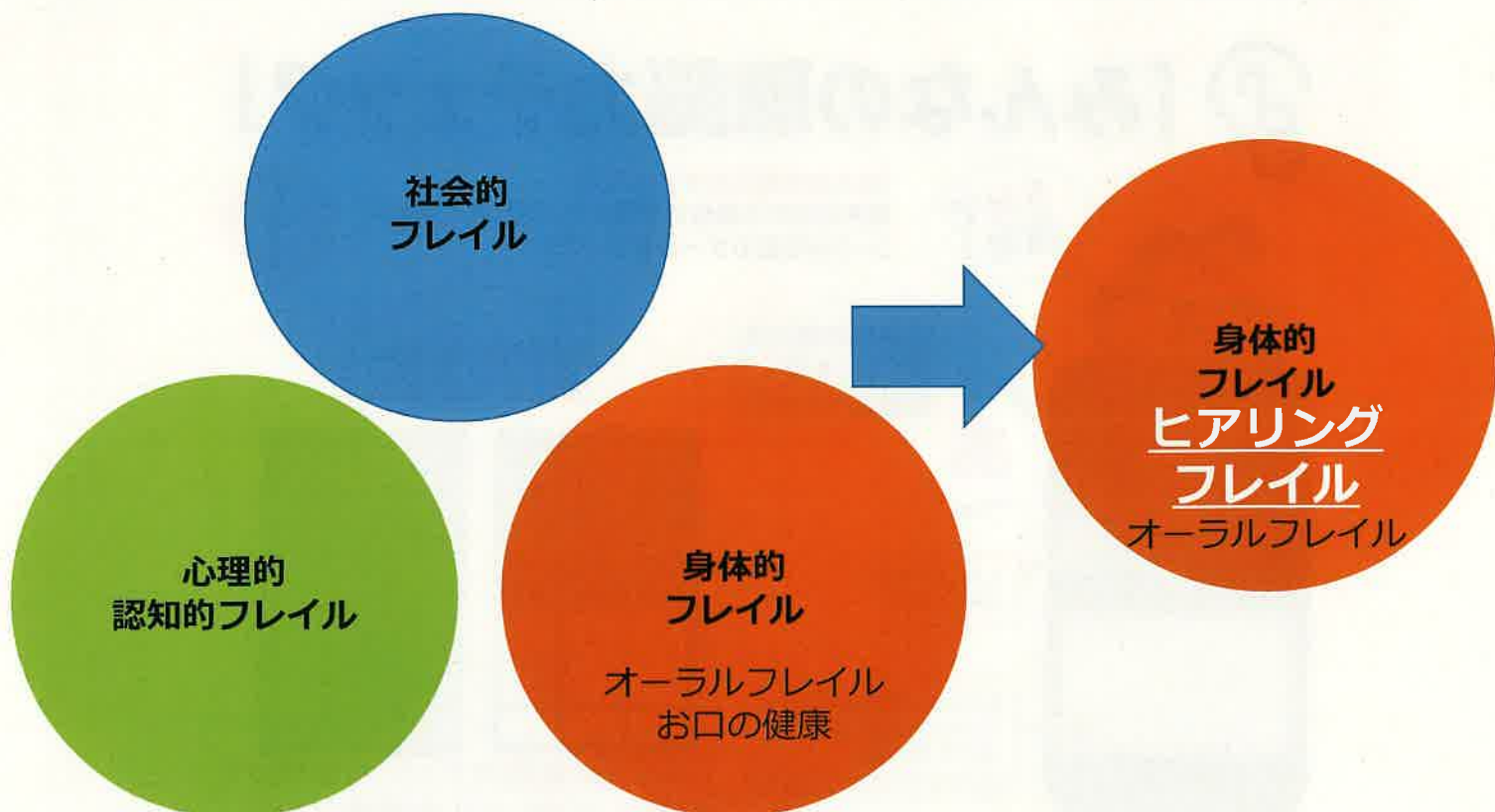
コロナ禍でのフレイルの変化：豊島区推定

2020年の豊島区高齢者人口より非要介護・フレイル高齢者を44,283人と推定



参考資料：令和3年6月29日webシンポジウム コロナ禍での介護予防・フレイル対策の推進 「コロナ禍でも持続可能な介護予防の提案」
山田実（筑波大学人間系）

フレイルの新たな理念→ヒアリングフレイル対策



豊島区ヒアリングフレイルスクリーニング

1. 目的

65歳以上の半数に聴こえの問題があると指摘されている。

言葉の聴き取りを簡易的に把握するアプリの活用し、**難聴の早期発見及びフレイル予防**に取り組む。

2. 方法

(1) 場所

東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センター・区民ひろば

(2) 対象

区内在住・在勤の65歳以上の高齢者

(3) 方法

みんなの聴脳力チェック

7

アプリによる簡易スクリーニング

「みんなの聴脳力チェック」

5分で簡単!

「みんなの聴脳力チェック」は、音声で流れる単音の言葉をクイズ形式で答える3～5分程度のゲームアプリです。

登録無料

言語聴取能力をタブレットで簡単にチェック!

問題別の結果が表示されます!

あ

入力した文字が表示されます。

再生された音声を聞き取り、入力エリアに記載します。(指で入力が可能)

※ 手書きアプリのダウンロードが必要です。

「みんなの聴脳力チェック」を使ってヒアリングフレイルを予防しよう!

8

ヒアリングフレイルの普及啓発

区民の方への普及啓発



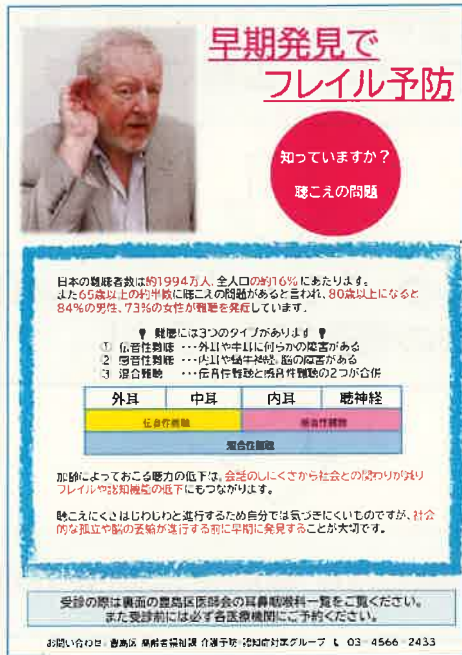
**あなたの聴こえは大丈夫？
耳の健康チェックしませんか**

5分で聴力アプリを使ってチェックできます。
聴覚検査の結果が返ってきます！
【みんなの聴覚力】チェックを使ってヒアリングフレイルを予防しましょう！

対象：豊島区在住・活動の65歳以上の方
費用：無料
場所：各区役所
日程：8月より開始
詳しくは裏面をご覧ください

「ヒアリングフレイル」という言葉を知っていますか？
聴こえにくさから会話に参加することが困難になると人のつながりが低下し、フレイルや認知症の原因になります。
65歳以上の約半数の方に聴こえの問題があると言われています。
簡単に誰でも測定できますので、気になる方はぜひチェックしにお越しください。
聴覚聴取率60%未満の方には、豊島区医師会の耳鼻咽喉科をご案内いたします。

SDGの推進を支援
豊島区医師会
TEL: 03-5566-2433



**早期発見で
フレイル予防**

知っていますか？
聴こえの問題

日本の聴覚者数は約1994万人、全人口の約16%にあたります。
また65歳以上の約半数に聴こえの問題があるとされ、80歳以上になると84%の男性、73%の女性が聴覚を喪失しています。

聴覚には3つのタイプがあります

- 伝音性聴覚 ……外耳や中耳に何らかの障害がある
- 感音性聴覚 ……内耳や聴神経、脳の障害がある
- 混合性聴覚 ……伝音性聴覚と感音性聴覚の2つが合併

外耳	中耳	内耳	聴神経
伝音性聴覚			感音性聴覚
	混合性聴覚		

加齢によっておこる聴力の低下は、会話のしにくさから社会との関わりが弱りフレイルや認知症の低下にもつながります。
聴こえにくさはじわじわと進行するため自分では気づきにくいのですが、社会的な孤立や鬱の発症が進行する前に早期に発見することが大切です。

受診の際は裏面の豊島区医師会の耳鼻咽喉科一覧をご覧ください。
また受診前には必ず各医療機関にご予約ください。

お問い合わせ：豊島区 保健看護課 介護予防・認知症対策グループ TEL: 03-5566-2433



難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。

耳に優しい生活を心がける

- 大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- 騒音など、大きな音が長時間出ている場所を避ける
- 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
- 静かな環境で耳を休ませる時間を取る

老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- 生活習慣病の管理（血圧、血糖、コレステロール値）
- 適度な運動
- 規則正しい睡眠
- 禁煙

早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！

- 耳鼻咽喉科で聴こえの検査
- 早期に聴覚失聴で聴こえをサポート

年齢のせいだと決めつけないで、加齢以外の原因もあります。
加齢性難聴はひと意でいえる、老化による聴覚機能の低下なので、聴覚が回復する治療法はありません。大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、こぼれ聞こえの力を最大限に発揮することです。

豊島区医師会 耳鼻咽喉科受診機関一覧
TEL: 03-5566-2433
http://www.toshima-city.jp/med/ear_nose_throat/

SDGの推進を支援
豊島区医師会
TEL: 03-5566-2433

ヒアリングフレイルの普及啓発

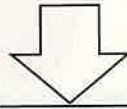
医療保健福祉関係者への普及啓発

- ・ ヒアリングフレイル講演会
- ・ アプリ講習会

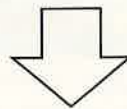


簡易スクリーニングの流れ

フレイルチェック対象者や区民ひろばの聴こえに不安がある方に
チラシ配布・広報にて周知



高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター
区民ひろばのまちの相談室等を案内し、アプリで測定



語音聴取率60%未満の方に豊島区医師会の耳鼻咽喉科を案内

11

ヒアリングフレイルアプリ活用の実績

人数	合計 (6月~9月)
東池袋フレイル対策センター	51
高田介護予防センター	49
区民ひろば (9月~)	38
合計	138
語集音率60%未満の人数	54 (39.1%)
実施者中、補聴器使用者	8 (5.8%)

語音聴取率60%未満は39.1%

12

高田介護予防センターの様子



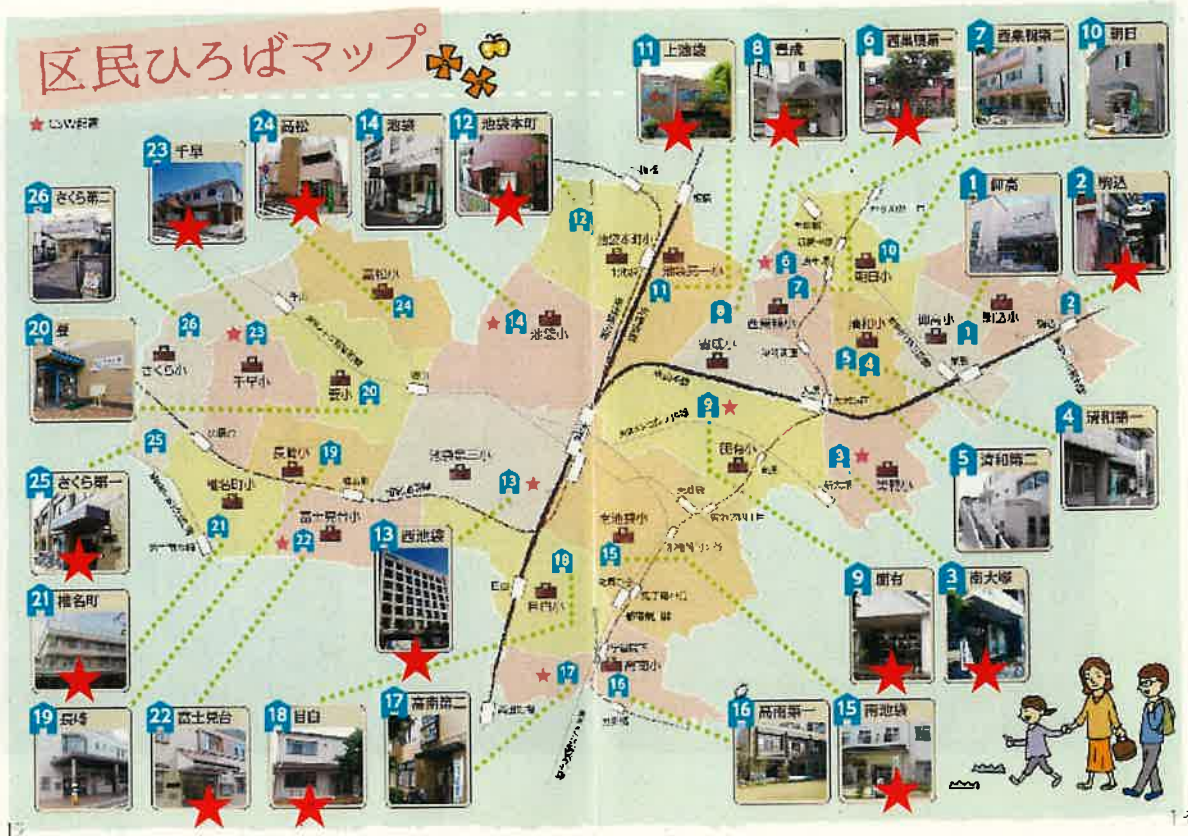
13

東池袋フレイル対策センターの様子



14

ヒアリングフレイルの全区展開



15

アプリを実施しての区民の声

- 耳鼻咽喉科に行くことはハードルが高いが、気軽に相談できてよい。
- なんとなく聴こえが悪くなっているかと思っていたが、高齢だからとほっておいた。数字で示されると自分事として考える。
- 家族からも指摘されていたが、気にしていなかった。少しずつ悪くなるので、自分では気づきにくいかも。
- 難聴が、認知症や身体にも及ぼす影響を初めて知った。
- 予防の方法も知りたい。



16