

社会的フレイル
知っていますか？

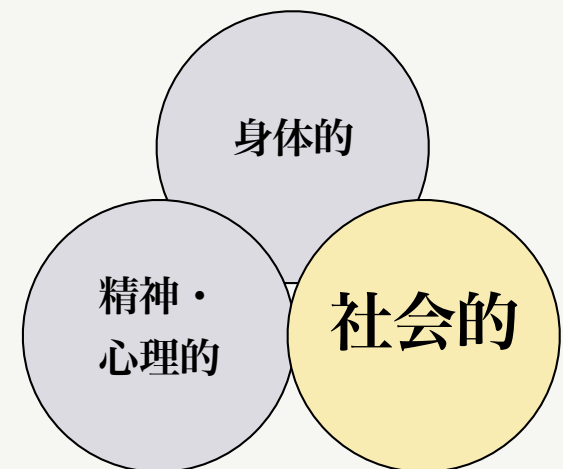


社会的フレイルとは？

社会的フレイルは、家族や友人・知人との交流機会が減少するなど、社会的に脆弱な状態にあることを示します。

どれだけ、社会と交流しているか？ということですね。

”社会とのつながり”は、
要介護の重要なリスク要因の1つです。
しかし、目に見えないために
気づきにくいとされています。



社会的フレイルは、要介護の確率をあげる？

◆ 社会的フレイルの有無での要介護の発生割合の違い

要介護・死亡の発生割合

身体的フレイル (-)	社会的フレイル (-)	28.5 %	
身体的フレイル (-)	社会的フレイル (+)	40.1 %	↑
身体的フレイル (+)	社会的フレイル (-)	51.7 %	
身体的フレイル (+)	社会的フレイル (+)	66.1 %	↑

身体的フレイルがなくても、社会的フレイルがあると
要介護のリスクが高くなるのですね。

社会的フレイルは、見つけにくい

過去に地域高齢者を対象に、社会的フレイルの有病率調査を実施した研究報告では、

18.0 % でした。

◆ 千歳市で実施した私たちの調査では

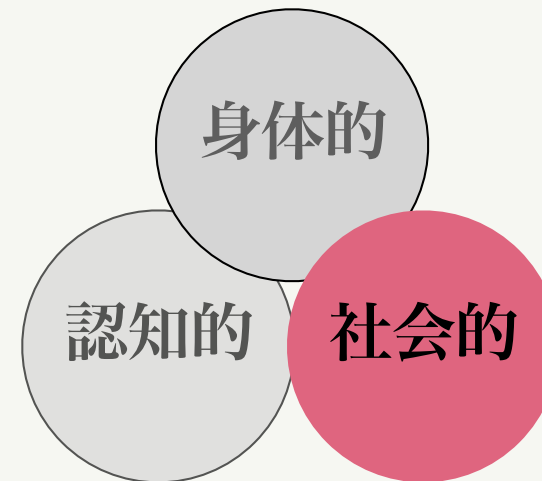
17.6 % でした。



目に見えない分、定期的にチェックすることは大事ですね

社会的フレイル？ 4つのチェックポイント！

- 01 独居
- 02 社会的ネットワーク
- 03 社会参加
- 04 経済状況



参考文献：Yamada らの評価基準

それでは、いくつの項目が該当するでしょうか？
下記を読んで該当する項目の数を数えてみましょう！

01 独居

- お一人ぐらしですか？
- 上の質問に、
「はい」と回答
した場合に該当



02

社会的ネットワーク

- あなたは、近所の方とどの程度つきあいをしていますか。
- 1 お互いに訪問し合う人がいる
- 2 立ち話をする程度の人がある
- 3 あいさつをする程度の人がある
- 4 つきあいはない
- 上の質問に、「3 または 4」と回答した場合に該当



参考文献：国立長寿医療研究センターの
フレイル評価基準フレイルの進行に関わる要因に関する研究

03 社会参加

- 次の地域活動に参加していますか？（複数回答あり）
- 1 祭り・行事
- 2 自治会・町内会
- 3 サークル・自主グループ
- 4 老人クラブ
- 5 ボランティア活動
- 6 その他
- いずれも「なし」と回答した場合に該当



04 経済状況

- 現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じますか？
- 1 苦しい
- 2 やや苦しい
- 3 ややゆとりがある
- 4 ゆとりがある
- 上の質問に、
- 「1 または 2」と回答した場合に該当



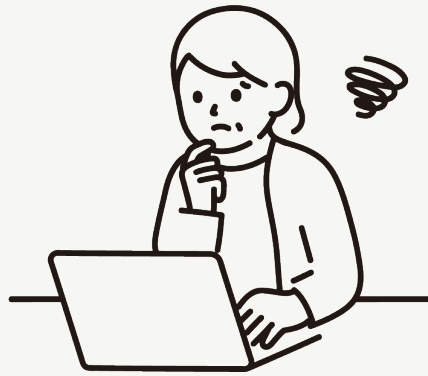
何項目が該当しましたか？

フレイルは、早期発見と対策で
健康に戻る状態です！

- * 4項目のうち
 - 2～4項目以上該当 フレイル
 - 1項目該当 プレフレイル
 (フレイルの一手手前)
 - 0項目 問題なし



”独居”でも社会参加することが大事！？



一人暮らし
町内会にも参加していない
趣味やサークルも参加していない
近所とはあいさつ程度
生活に余裕がない気がする



独居でも大丈夫
ボランティア活動してる！
近所でも話せる人多い
老人クラブなどにも参加
健康教室でみんな運動！

一緒に健康について考えてみませんか？

無理をせずにできることから少しずつやってみましょう！

測定会



ホームページで相談可能



健康増進教室



いろいろな企画を検討中



北海道千歳リハビリテーション大学

へいつでもご相談ください。

お申し込みは下記の方法でお願いします

01 千歳リハビリテーション大学のホームページへ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME
資料請求
Twitter
お問い合わせ
アクセス

障がい予防
リハビリテーション
未来の健康をいま守る先進のリハ

重要 新型コロナウイルスへの対応について

千歳リハ大 受験生サイト WEB OPEN CAMPUS 2022年度 デジタル

学びの 特色 注目度UPの 作業療法士 Occupational Therapist 健康増進教室

予防

ここを押してください
“かわいいカメ”が目印です

02 予防のページへとびます

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

予 防

健康情報で迷ったときの相談・サポートに!



イベント情報や
結果がわかる



みなさんの疑問に
回答する



講話・測定会などの



健康に関する

特徴

- 大学紹介
- 学部紹介
- 入試情報
- 資格・就職
- キャンパスライフ
- 地域貢献・研究

- ▶ 地域参加型教室・講座のご案内
- ▶ 千リハで健康づくり
- ▶ こどもカフェ
- ▶ 研究活動
- ▶ 大学紀要
- ▶ 産学連携研究センター

- HOME
- 資料請求
- Twitter
- お問い合わせ
- アクセス

下へ進んで
ください



03 申し込みページへ

The screenshot shows a university website navigation menu with the following items: 大学紹介 (University Introduction), 学部紹介 (Faculty Introduction), 入試情報 (Admission Information), 資格・就職 (Qualifications and Employment), キャンパスライフ (Campus Life), 地域貢献・研究 (Community Contribution and Research). A sidebar on the right contains links for HOME, 資料請求 (Request for Materials), Twitter, お問い合わせ (Contact Us), and アクセス (Access).

健康に関する講話や体力測定会 実施中

健康情報が多すぎて自分に何があるのかわからない

今までの健康増進教室のノウハウを教えてもらいたい

個人の悩みはもちろん町内会などの団体でも構いません
「感想・相談・依頼」からお問い合わせください

気になる項目をクリック

▼千リハで健康づくり メニュー

- イベントのお知らせ
- イベントの終了報告
- 予防コラム
- 感想・相談 依頼

健康増進教室や測定会への参加はこちら

健康に関するご相談はこちら

PICK

千歳リハ大 受験生サイト

WEB OPEN CAMPUS

2022年度 デジタルパンフレット

学びの特色

注目度UPの 作業療法士 Occupational Therapist

予 防

↑

04 申し込みフォームか電話連絡へ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME
資料請求
Twitter
お問い合わせ
アクセス

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

イベントのお知らせ

期間限定のイベント

2022.04.01 次回の開催予定は未定です。

今後の開催予定

2022.05.16～ 健康増進教室 第1クール 「腰曲がり予防教室」

2022.09.12～ 健康増進教室 第2クール 「骨粗しょう症予防教室」

2023.01.23～ 健康増進教室 第3クール 「認知症予防教室」

教室名をクリックするとイベント内容の詳細がわかるPDFが開きます。

各イベントへ参加のお申し込み

インターネットでのお申し込み

電話でのお申し込み
0123-28-5331

地域参加型教室・講座のご案内

▶ 千リハで健康づくり

どもカフェ
研究活動

大学紀要

産学連携研究センター

今後の健康増進教室の情報がみれます！

ホームページからでも電話でもOKです！

↑

05 申し込み内容を決定します

未来を拓く医療人をめざして
北海道千歳リハビリテーション大学
Hokkaido Chitose College of Rehabilitation

受験生の方 保護者の方 卒業生の方 高校教員の方 採用担当の方 地域の方 在学生の方

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究 HOME

HOME > 地域貢献・研究 > 千リハで健康づくり > 感想・相談・依頼

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

感想・相談・依頼

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

感想・質問などの送信はこちら

電話でのお申し込み・ご相談はこちら
☎ 0123-28-5331

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。
※健康についての出張講話を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。

大学紹介
学部紹介
入試情報
資格・就職
地域貢献・研究

地域参加型教室・講座のご案内

千リハで健康づくり

研究活動
大学紀要
産学連携研究センター

健康増進教室
測定会
の参加はこちら

参加の感想や
健康相談はこちらへ

06 これで申し込み終了です

大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
イベント参加や講話のお申し込みはこちら				
「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。 ※健康についての出張講話」を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。				
参加・依頼を希望するイベント 必須	依頼 <input type="checkbox"/> 測定会 <input type="checkbox"/> 健康についての出張講話			
※複数選択が可能です	参加 <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第1クール 5~7月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第2クール 9~11月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第3クール 1~3月開催)			
氏名(漢字) 必須	姓 例:千歳 名 例:太郎			
氏名(フリガナ) 必須	セイ 例:チトセ メイ 例:タロウ			
性別 必須	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性			
年代 必須	<input type="radio"/> 10代 <input type="radio"/> 20代 <input type="radio"/> 30代 <input type="radio"/> 40代 <input type="radio"/> 50代 <input type="radio"/> 60代 <input type="radio"/> 70代 <input type="radio"/> 80代 <input type="radio"/> 90代			
電話番号 必須	<input type="text"/>			
メールアドレス 必須	<input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。			

入力したら



大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
必須	<input type="text"/>			
メールアドレス 必須	<input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。			
イベント参加にあたっての質問・出張講話の依頼内容など	(自由記述) <input type="text"/>			
メールでの情報配信を希望しますか	<input type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない (送信頻度は、月1~2回程度です)			

最後にここを押して終了です

記入後、こちらをクリックして記入内容を確認してください

電話でのお申し込み
0123-28-5331

PICK UP 千歳リハ大 受験生サイト 健康増進教室

WEB OPEN CAMPUS

2022年度 デジタルパンフレット

学び特

参考文献

- 1) Yamada M, Arai H, et al: Social Frailty Predicts Incident Disability and Mortality Among Community Dwelling Japanese Older Adults. J Am Med Dir Assoc. 19(12), 1099-1103, 2018.