

2026 年度

名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター フレイル予防研究チーム主催

フレイルサポーター養成講座

「健康長寿・幸福長寿の名寄市」を目指して、
フレイル予防の普及活動を担う仲間を募集します！！

2026/ 5/18(月) 10:00~15:00

【場 所】名寄市立大学図書館1F
プレゼンテーションルーム

【定 員】15名(65歳以上の方)

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます



多世代フレイルサポーター第1期生(2025)

Q. フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が衰えてきている状態を指しますが、適切な対策をとることによってまた元の健常な状態に戻ることが可能な段階でもあります。

フレイル予防は、要介護状態に至る前の段階での取り組みであるため、**自助**(自分の健康は自分で守る)・**互助**(家族や友人、近隣同士で互いに気に掛け合い助け合いながら健康を守る)の力を高めて自分達自身の手で取り組んでいく必要があります。

高齢化率の高まる名寄市において、フレイル予防の普及は喫緊の課題であると同時に、**住民主体の「市民による市民のためのフレイル予防」を展開していくことが求められます。**

Q. フレイルサポーターとは？

フレイルサポーターとは、名寄市内においてフレイル予防の普及活動を担う市民ボランティアのことを指しています。

2025年度から名寄市立大学フレイル予防研究チーム(看護学科 澤田知里・山本里美/栄養学科 中村育子・泉史郎)は、東京大学飯島勝矢教授指導のもと「フレイルサポーター(シニア・大学生)」の養成を始め、2025年にはシニア26名・学生18名 計44名の多世代フレイルサポーターが誕生いたしました。

なお、住民主体の本フレイルサポーター活動は、下記7名のフレイルトレーナー(専門職種)が支援しており、当大学における地域課題研究としても取り組んでいます。

【フレイルトレーナー】

- ・名寄市立大学 看護学科 澤田知里、山本里美/ 栄養学科 中村育子、泉史郎
- ・名寄歯科医院 院長 室田弘二、歯科衛生士 馬場めぐみ
- ・理学療法士 澤田憲宏(名寄東病院勤務)

Q. フレイルサポーターはどんな活動をするの？

シニアと大学生の多世代フレイルサポーターが町内会や老人クラブなどを訪問し、チェックリストを用いたフレイルチェック(今フレイルの状態にあるか否かを確認する)や、機械を用いた筋肉量測定・口腔機能測定などを行う「**フレイルチェック測定会**」を実施いたします。また、フレイル予防に関する講話や運動・栄養指導、お口の健康体操、レクリエーションなどについて実演を通じて紹介する「**フレイル対策会**」も行います。

そのため、養成講座ではフレイル予防に関する正しい知識を身につけるための「座学」と「測定の実技練習」を行います。

【応募要件】(フレイルサポーターになるための条件)

- ・名寄市在住で65歳以上の方
- ・フレイルサポーター養成講座(無料)に参加できる方
- ・養成講座受講後にフレイルサポーターとして活動する意志のある方

※活動は、ご自分の体調や都合に合わせて参加することができます(^_-)-☆

【応募・お問い合わせ】 電話またはメールでご応募ください

名寄市立大学保健福祉学部看護学科

澤田 知里 01645-2-4199(内線 3218)
naya-chisato@nayoro.ac.jp

山本 里美 01654-2-4199(内線 3207)
s-yamamoto@nayoro.ac.jp

応募締切り

5/13
(水)