

【関東厚生局 フレイル対策及び在宅医療の普及等に関する説明会・意見交換会】
(平成30年1月19日)

フレイル予防を通しての健康長寿まちづくり

－住民によるフレイル予防活動の取組－



東京大学 高齢社会総合研究機構 (ジェロントロジー：総合老年学)

教授 飯島 勝矢

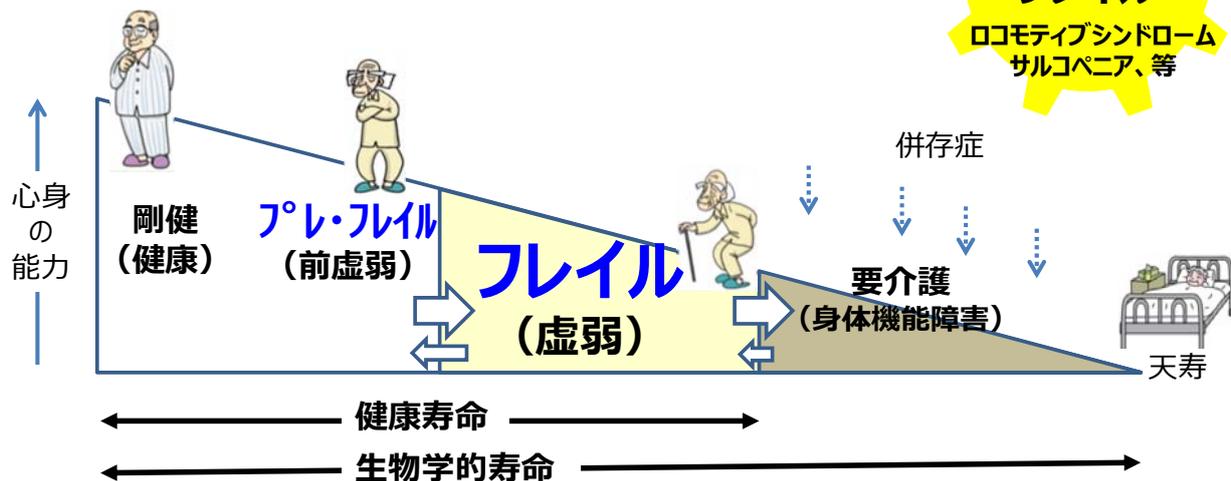


同一の市内でもこれだけ違う Q)この違いが出るのは何故？

地域	高齢者人口	高齢化率	介護認定率
F町00丁目	895人	50.1%	10.3%
T台団地	953人	45.3%	24.5%

虚弱(Frailty)⇒フレイル

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

2015年11月20日【日経新聞】日本挑む（一億総活躍国民会議）

**総合知によるまちづくり
活力ある高齢社会へリ・デザイン**

生活者としての老後を送るには、身体だけでなく、心理・生活面や、社会・人間関係は不可欠。生きがい・社会参加・社会貢献などの活動を通じて、知恵の必要がある。力を生む処方箋が求められる。そのためには高齢化を



東京大学 高齢社会総合研究機構 (ジェロントロジー) 准教授 飯島 勝矢 氏

女性の経済的なエンパワメントで希望の持てる子育てを

少子化対策の鍵は未婚の女性の働きやすさ。彼らが一層の安心を感じ、子どもを産みたいという気持ちになるには女性の仕事の安定な確保が重要。特に地方に多い非正規のエンパワメント。



ジャーナリスト 相模女子大客員教授 「新たな少子化社会政策大綱策定のための検討会」委員 白河 桃子 氏



ジェロントロジーの概念から、今私が取り組んでいるのがフレイルの予防だ。高齢になっても体力や活力が衰えない環境を整えることが重要。フレイルを予防するには、生活面や、社会・人間関係は不可欠。生きがい・社会参加・社会貢献などの活動を通じて、知恵の必要がある。力を生む処方箋が求められる。そのためには高齢化を

第二に、恋愛や結婚を求められ、非正規女性の賃金水準はわずか4割と低く、安心して結婚し、子どもを産みたいという気持ちになるには女性の仕事の安定な確保が重要。特に地方に多い非正規のエンパワメント。

第二に、恋愛や結婚を求められ、非正規女性の賃金水準はわずか4割と低く、安心して結婚し、子どもを産みたいという気持ちになるには女性の仕事の安定な確保が重要。特に地方に多い非正規のエンパワメント。

**一億総活躍社会実現へ
あらゆる知見の結集を**

安倍政権が目指して掲げる「一億総活躍社会」、誰もが力を発揮し、夢や希望を持てる社会の実現には、少子高齢化など、わが国が直面する様々な課題に一つずつ取り組んでいかねばならない。10月29日に開催された第1回「一億総活躍社会国民会議」には幅広い分野から多くの専門家が民間議員として出席し、課題解決に向けた取り組みが打ち出された。同会議の民間議員である相模女子大客員教授・白河桃子氏と、東京大学高齢社会総合研究機構准教授・飯島勝矢氏との対談。少子化対策や女性の活躍推進、高齢者が生き生きと活動できる社会について話を聞いた。

ニッポン一億総活躍プラン

(2016年6月2日 閣議決定)

介護離職
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その2）

【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

- 健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）
- メタボ人口 1,400万人（2008年度）
- 健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 66.2%（2013年）

【具体的な施策】

- 高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。
- 新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防プログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。
- 自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。
- 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会及びラグビーワールドカップ2019に向け、競技会場及び公共の場における受動喫煙防止対策を強化するとともに、高齢者が外出し活躍しやすいユニバーサルデザインの社会づくりを推進する。
- 配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれ

【具体的な施策】

- 高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。
- 新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防プログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。
- 自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。

Sarco=Muscle
(筋肉)

Penia=lack of
(減少)

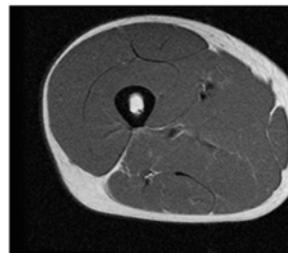


Sarcopenia
サルコペニア(筋肉減弱症)

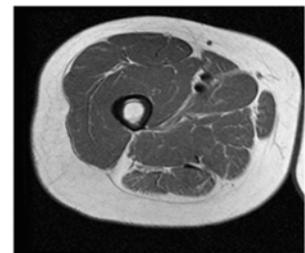
＜診断基準＞

1. **低筋肉量** ……四肢の筋肉量
2. **低筋力** ……握力
3. **低身体能力** ……通常の歩行速度

正常



サルコペニア



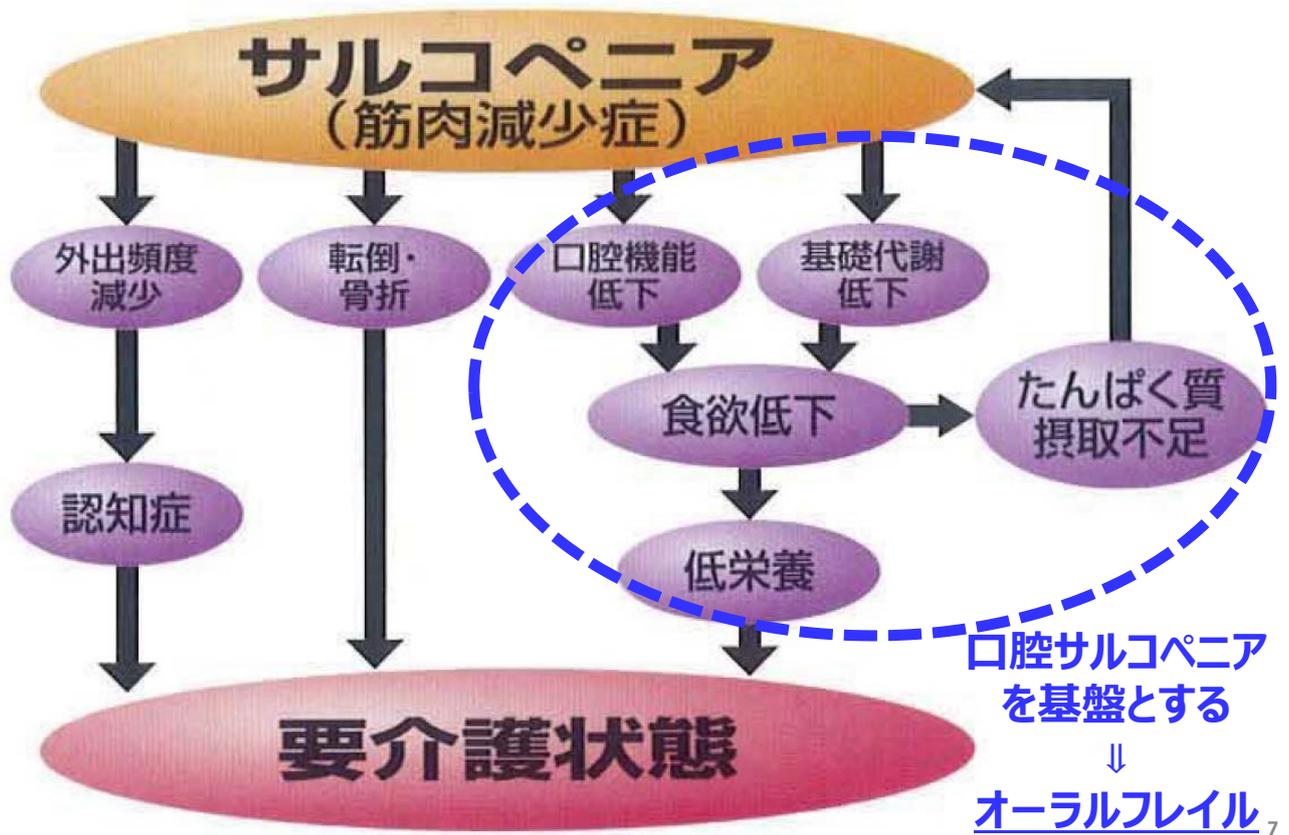
廃用（不活発）は思っている以上に筋力を弱らせる

「2週間」の寝たきりの生活

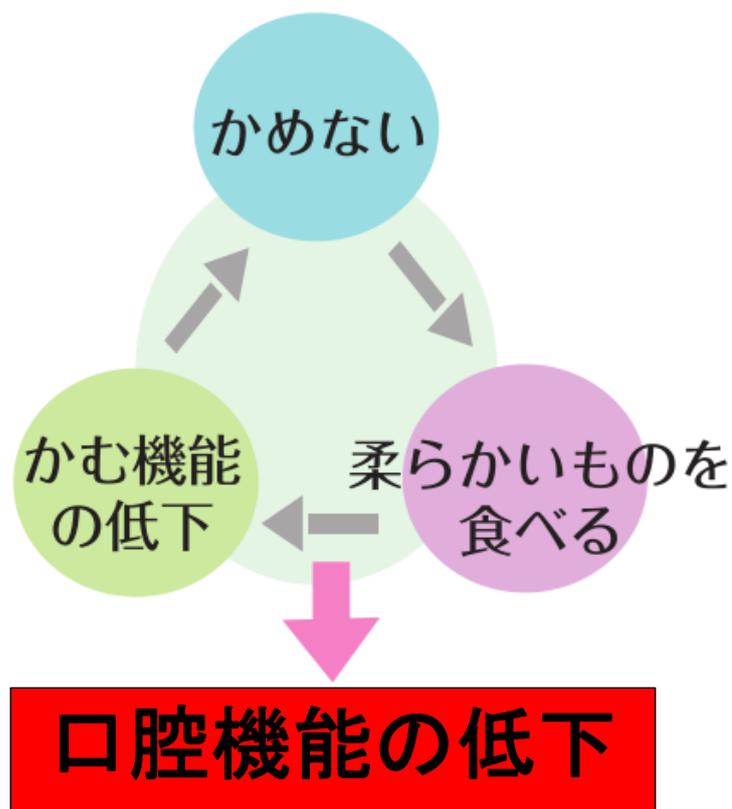
☞ 実に7年分の筋肉を失う



要介護の入り口としての『サルコペニア』



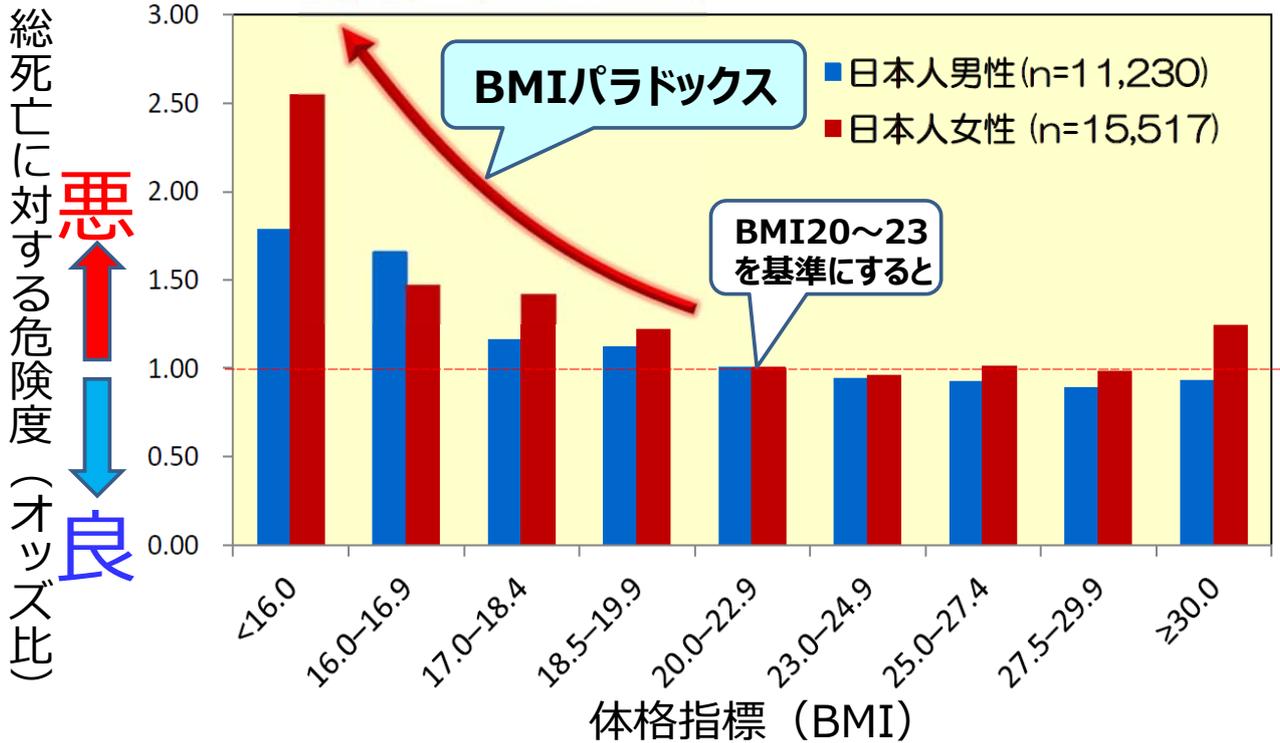
新概念「オーラルフレイル」における 口腔機能の負の連鎖



【BMIパラドックス】

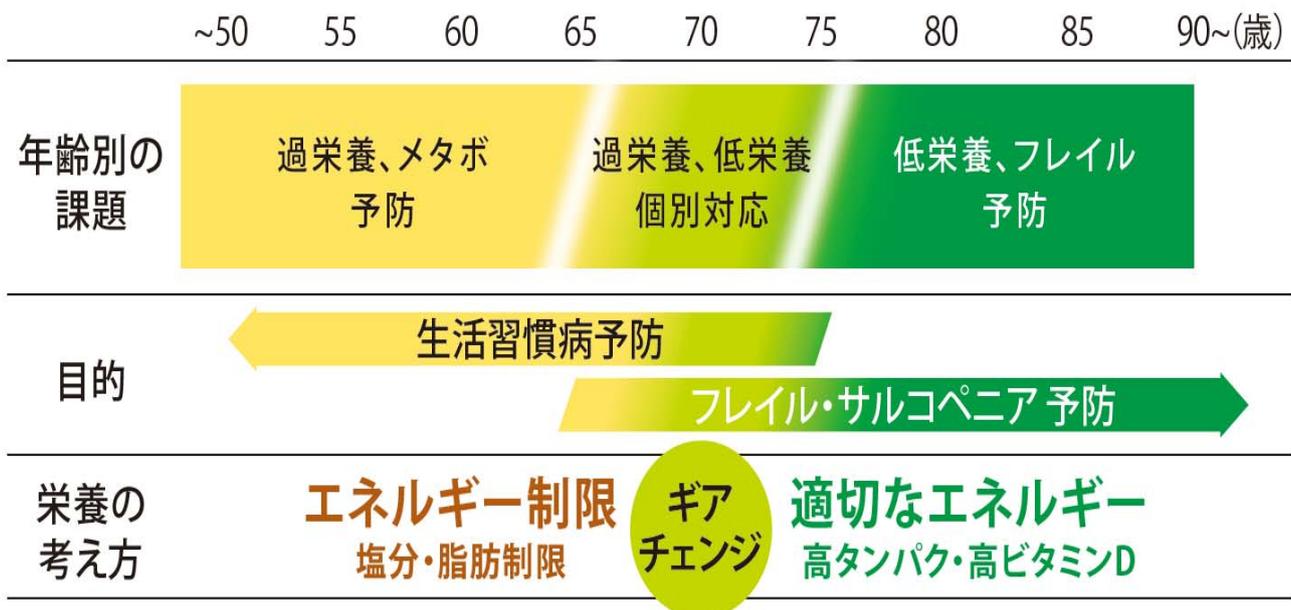
高齢者の痩せ（低BMI）は総死亡率：高

＜日本人 **高齢者（65-79歳）** の11年間の追跡＞

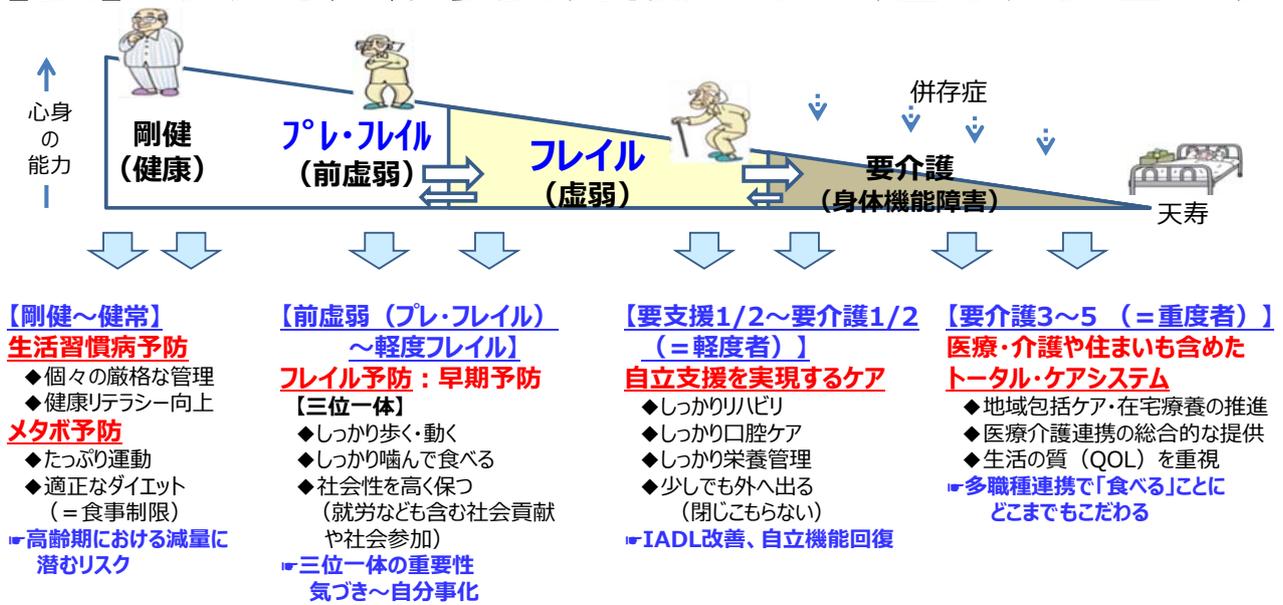


Tamakoshi A ら. Obesity (Silver Spring). 2010;18:362-9引用改変

年齢別栄養管理（カロリー摂取）に関する考え方の「ギアチェンジ」



【食】フレイルから要介護への一連のアプローチ



【生活期】 【移行期】 【集中介入期】

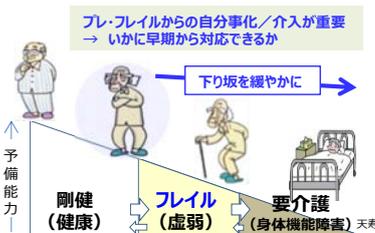
- ✓ 社会・地域コミュニティにおける担い手側 ⇒ 高齢者の役割・居場所とは
- ✓ 男性を地域へ
- ✓ 継続的な通いの場
- ✓ 斬新さ(新規性)
- ✓ 地域活動に参加できる
- ✓ 体力づくり
- ✓ 状態の維持・改善を目指す
- ✓ 栄養(食・口腔)と運動への強化
- ✓ 廃用症候群からの脱却
- ✓ 食(経口摂取)へのこだわり
- ✓ 多職種の協働

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり

【フレイル】とは

- 加齢により心身機能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態
- 健康と要介護の中間であり、また多面的(身体的、心理的、社会的)側面を持つが、しかるべき介入により改善できるポテンシャルをもつ



平成29年度フレイルチェック事業導入・検討自治体



大規模高齢者長期縦断追跡コホート研究：柏スタディ

- 【目的】**
- ・ 「フレイル～フレイルの兆候」のエビデンス化
 - ・ エビデンスからの簡易評価法の開発と科学的検証
- 【対象】** 地域在住自立高齢者 (無作為抽出：H24～)
- 【包括的データ収集】** 身体計測、運動機能、口腔機能、認知機能、心理社会面、血液データ等



【エビデンス】 三位一体(栄養・運動・社会参加)の重要性

研究成果をフィールドへ還元 産官民を巻き込むアクションリサーチ

エビデンスから地域におけるフレイル予防活動へ：栄養・運動・社会参加の包括的フレイルチェック事業

自治体との協働によるフレイルサポーター養成(元気高齢者で構成)

栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の包括的フレイルチェック(些細な衰微に対する早期の気づき・自分事化)

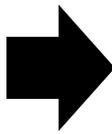
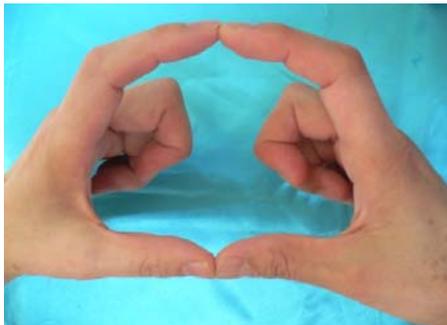
【本プロジェクトのスコープ・達成目標】

- 「栄養・運動・社会参加」の包括的フレイル予防戦略により新たな国民運動論を展開(オール自治体で取り組み、マルチステークホルダーが関与)
- 学術的エビデンスに基づく市民主体のフレイル予防活動により、検証結果を活かしたフィールド活動を継続的に実施
- 最終的に、フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくりモデルを構築し、全国規模の運動論に展開させ、フレイル予防に資するビッグデータからの解析により要介護認定率や医療経済問題の軽減も狙う

【フレイルの早期の兆候】を見出す 大規模長期縦断追跡調査（柏スタディー）



「指輪っか」テスト：サルコペニアの簡易指標



低い **サルコペニアの危険度** 高い



囲めない



ちょうど囲める

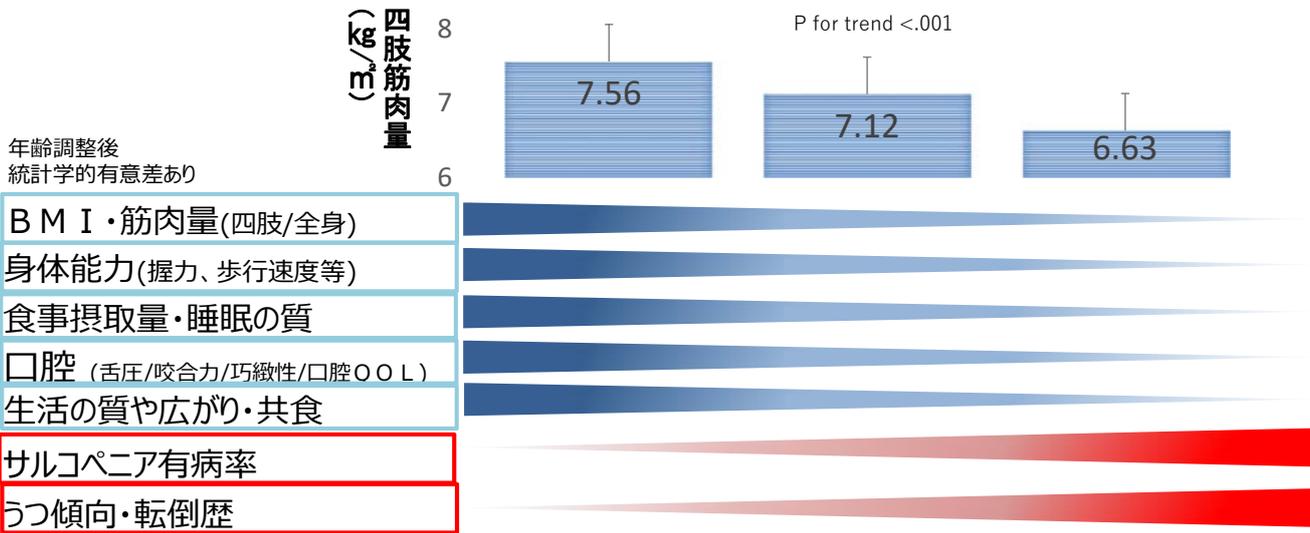


隙間ができる

【指輪っかテスト】によるスクリーニング



	危険度 (調整オッズ比)		
サルコペニア	—	2.4倍	6.6倍
	危険度 (調整ハザード比)		
サルコペニア新規発症	—	2.1倍	3.4倍

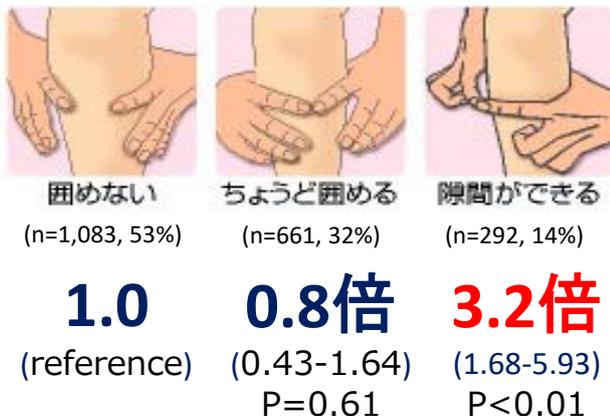


(Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017: in press) 15

【指輪っかテスト】 総死亡リスク

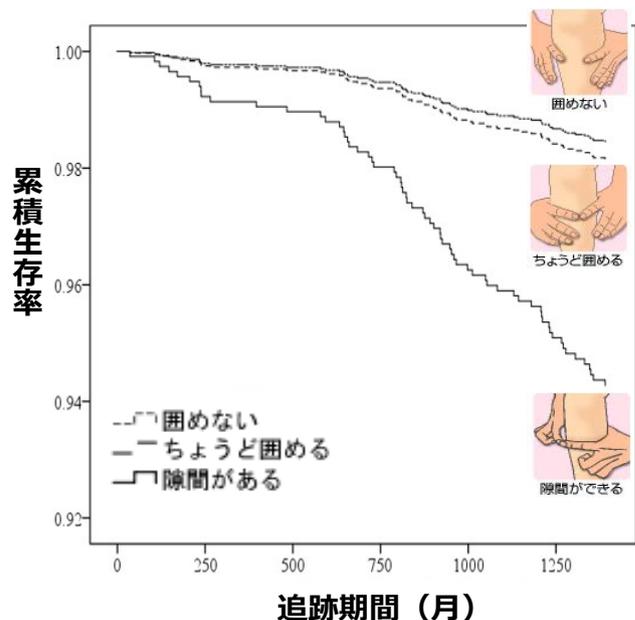
◆ 総死亡リスク

調整ハザード比(95%CI)



*調整因子 : age, gender, IADL, IADL task

死亡 (all-cause) に対する
累積生存曲線 (交絡調整)



対象 : 要介護認定を除いた65歳以上地域在住高齢者 2,011名 (平均年齢72.6±5.5歳、男女比1:1)
最大追跡期間 : 45ヶ月間

(Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017: in press) 16

同居者がいるのに『孤食』の高齢者は高リスク

一人暮らしかどうかより、孤食かどうかが重要

		共食		孤食	
		同居者あり	一人暮らし	同居者あり	一人暮らし
精神	うつ傾向	-	0.78倍	4.1倍*	1.5倍
食・栄養	食品多様性:少	-	1.4倍	1.8倍*	1.6倍*
	低栄養	-	0.88倍	1.6倍*	1.5倍*
口腔	咀嚼力低下(グミ)	-	1.3倍	1.7倍*	1.2倍
	残存歯数:少	-	1.6倍	1.6倍*	0.99倍
身体	歩行速度:遅	-	1.1倍	1.6倍*	1.0倍

年齢、性別で調整したオッズ比（二項ロジスティック回帰分析）、N=1843（男性933名、女性910名、年齢79.5±5.5）

*p<.0.05

低食品多様性：4分位未満、低栄養：MNA-SF 12点未満、低グミ咀嚼・低最大歩行速度：中央値未満、低残存歯数：20本未満

17

「孤独」は肥満より健康に悪い



「社会的孤立」・・・29%

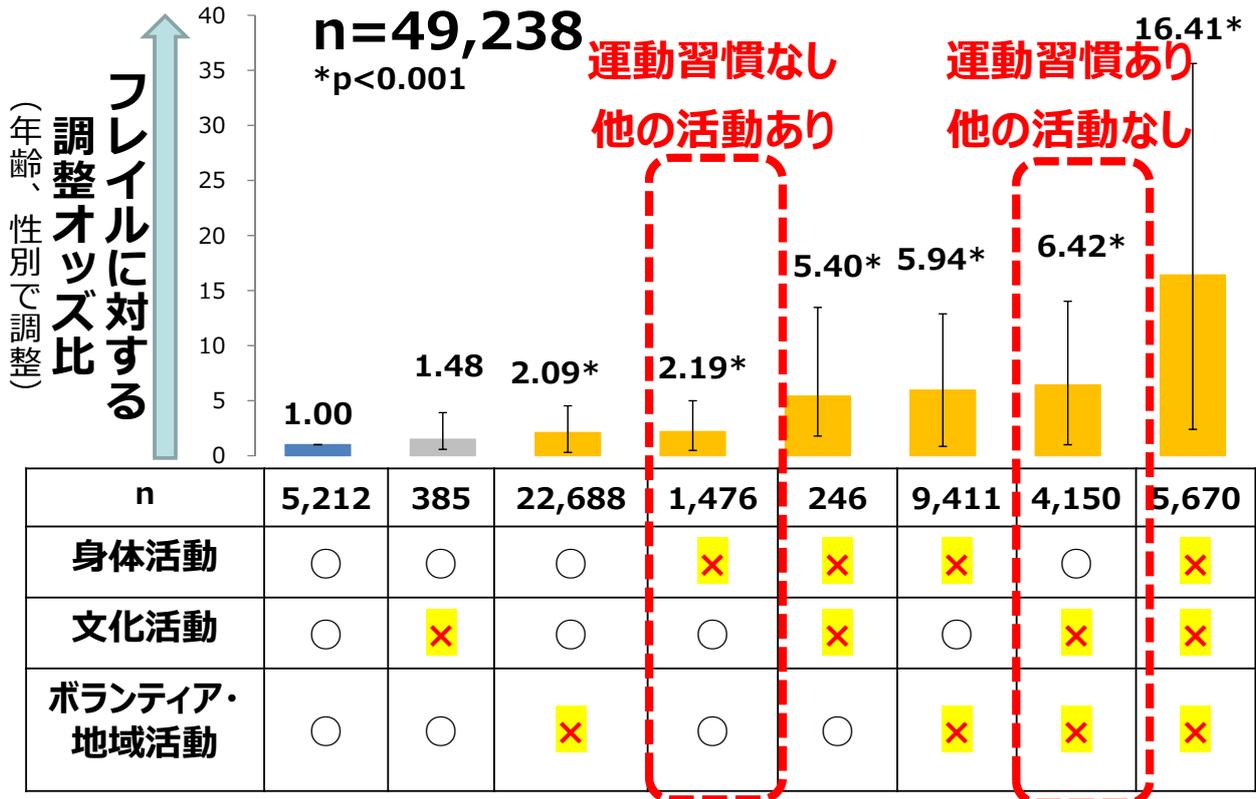
「孤独感」・・・・・・26%

「一人暮らし」・・・32%

高年齢者の死亡リスクを高める

「一人でいても幸せを感じている」と回答した人でも、「多くの社会的繋がり持っているけれど孤独」という人と同様に死亡リスクが高かった

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク

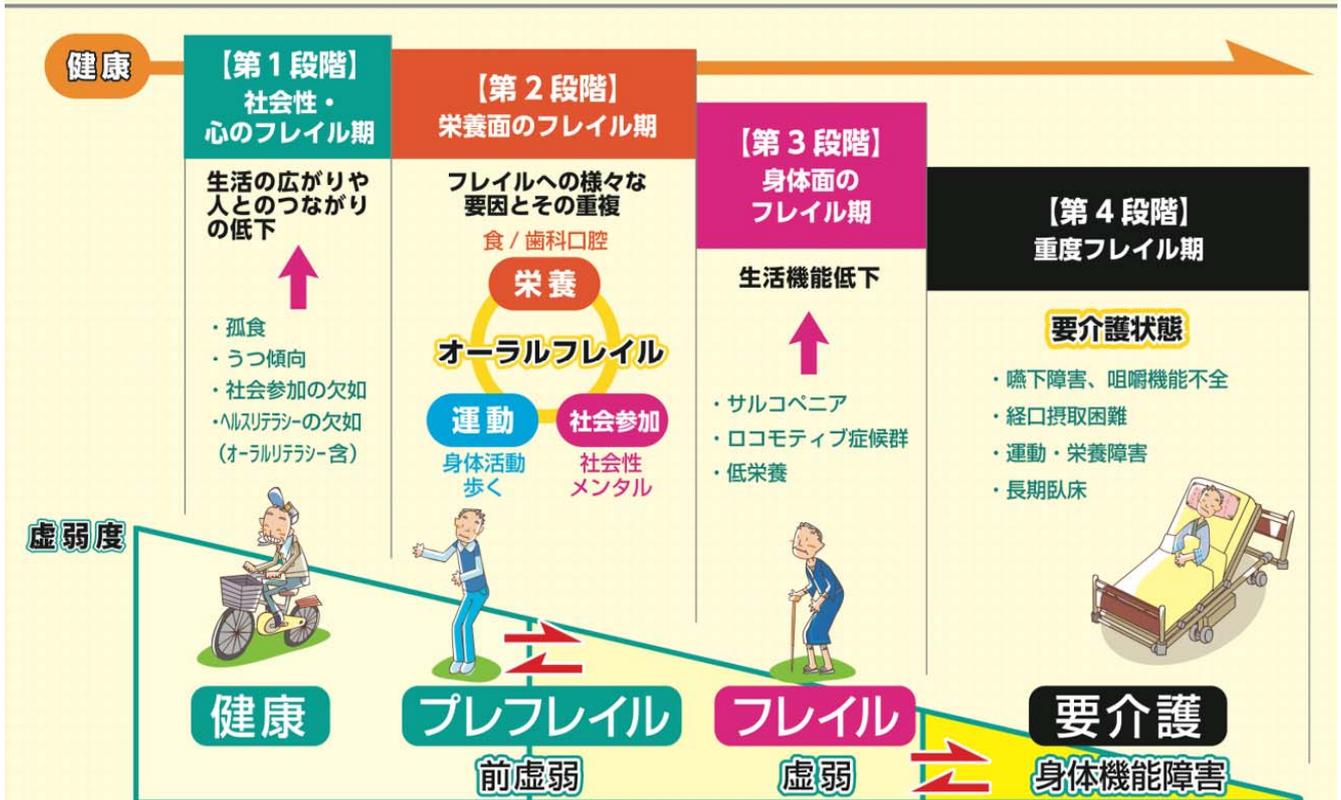


(吉澤裕世、飯島勝矢. 論文準備中)

19

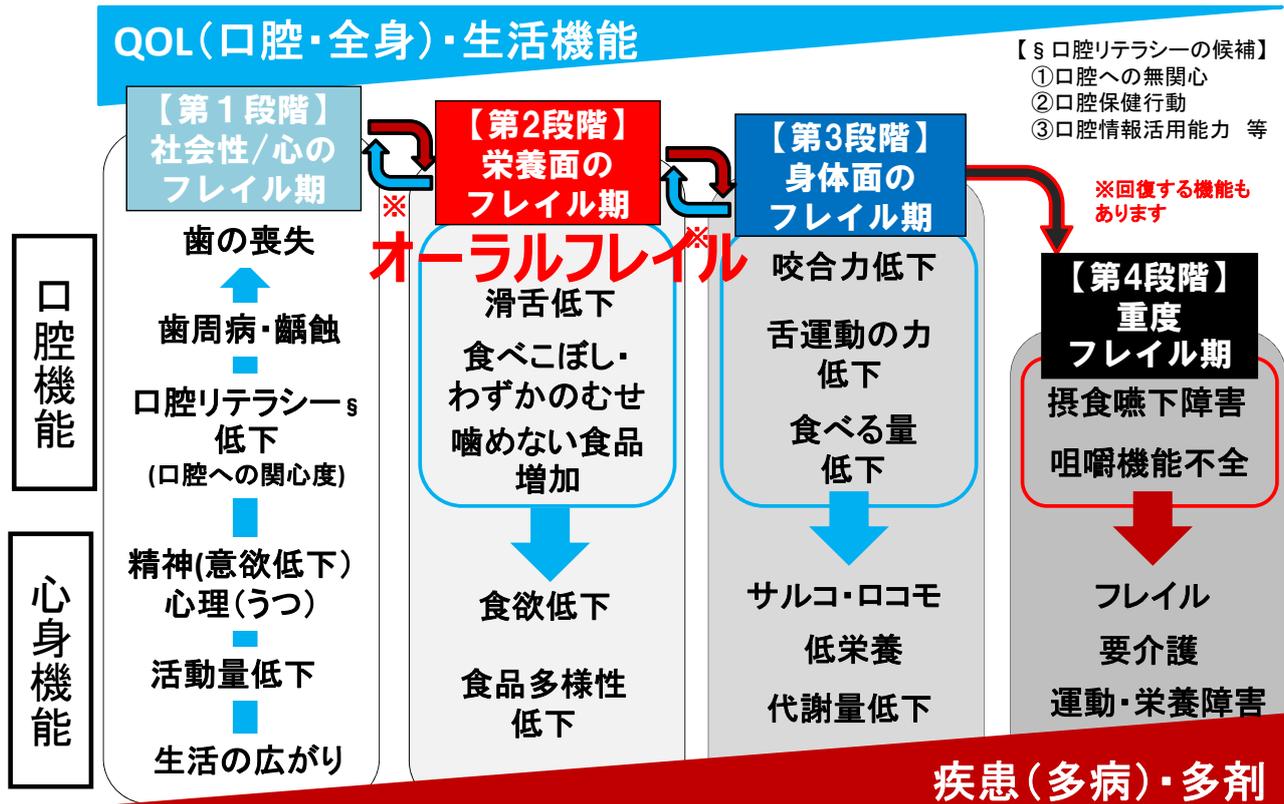
【栄養(食/歯科口腔)からみたフレイルの流れ】

～フレイル(虚弱)の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図) 20

【オーラルフレイル】 些細な口腔機能の衰え



鈴木隆雄、飯島勝矢ら. 平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

21

【オーラルフレイル】 些細な口腔機能の衰え

- ✓ 身体的フレイルを引き起こす要因として口腔機能の維持・向上の重要性を啓発することを目的として提案された概念
- ✓ 日本オリジナル(日本発)の概念
- ✓ 口腔機能(オーラル)の脆弱状態(フレイル)を意味
- ✓ 些細な口腔機能低下の重複だけでも、大きなリスクになり得る。すなわち、多様な口腔機能を評価することが重要

◆ 概念構築に向けて【3つの狙い】 = 何をもちたせることが出来るのか？

- ・国民に向けて
- ・歯科界に向けて
- ・多職種(特に医師)に向けて

鈴木隆雄、飯島勝矢ら. 平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

22

『三位一体』の重要性

—より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防—



「フレイル」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	3.4倍
すべて×	8.8倍

「サルコペニア」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	2.1倍
1つだけ○	3.9倍
すべて×	9.1倍

「社会的孤立」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	2.7倍
すべて×	3.4倍

(東京大学高齢社会総合研究機構・田中、飯島 (unpublished data))

25

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

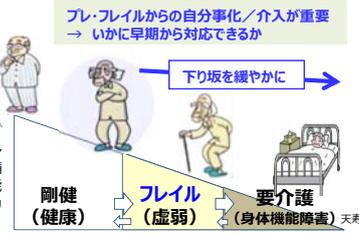
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

26

フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり

【フレイル】とは

- 加齢により心身機能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態
- 健康と要介護の間であり、また多面的（身体的、心理的、社会的）な側面を持つが、しかるべき介入により改善できるポテンシャルをもつ



平成29年度フレイルチェック事業導入・検討自治体



大規模高齢者長期縦断追跡コホート研究：柏スタディ

【目的】

- 「フレイル～フレイルの兆候」のエビデンス化
- エビデンスからの簡易評価法の開発と科学的検証

【対象】 地域在住自立高齢者（無作為抽出：H24～）

【包括的データ収集】 身体計測、運動機能、口腔機能、認知機能、心理社会面、血液データ等

【エビデンス】 三位一体（栄養・運動・社会参加）の重要性

研究成果をフィールドへ還元 産官民を巻き込むアクションリサーチ



エビデンスから地域におけるフレイル予防活動へ：栄養・運動・社会参加の包括的フレイルチェック事業

自治体との協働によるフレイルサポーター養成 (元気高齢者で構成)

栄養 (食・口腔機能)・運動・社会参加の包括的フレイルチェック (些細な衰絵に対する早期の気づき・自分事化)

【本プロジェクトのスコープ・達成目標】

- 「栄養・運動・社会参加」の包括的フレイル予防戦略により新たな国民運動論を展開（オール自治体で取り組み、マルチステークホルダーが関与）
- 学術的エビデンスに基づく市民主体のフレイル予防活動により、検証結果を活かしたフィールド活動を継続的に実施
- 最終的に、フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくりモデルを構築し、全国規模の運動論に展開させ、フレイル予防に資するビッグデータからの解析により要介護認定率や医療経済問題の軽減も狙う

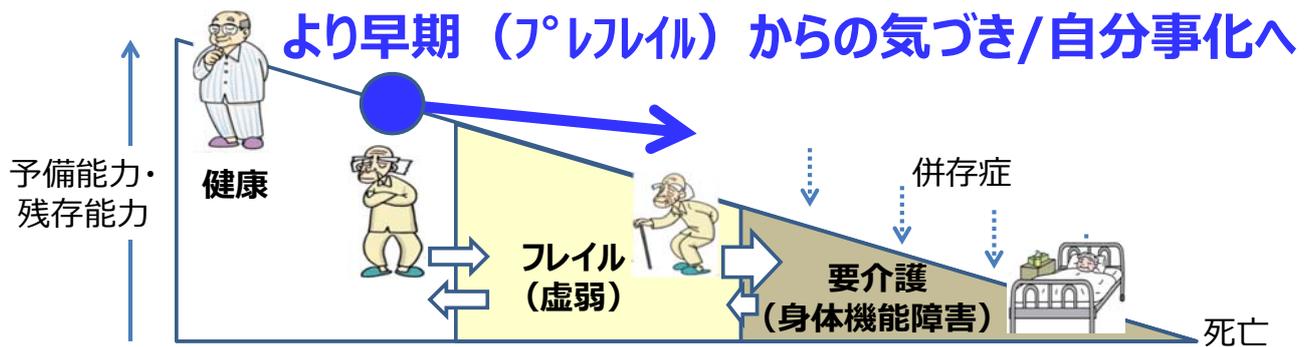
より早期から国民自身へ「気づきと自分事化」を そして、元気シニアに「活躍の場・役割」を

【気づき～自分事化】

住民同士で簡単にチェックでき
エビデンスに裏付けられた
簡易評価法 (フレイルチェック)
と早期介入ポイント

【活躍の場～役割】

元気高齢者が担い手 (フレイル
予防サポーター) 側になり、
住民主体の活動で
通いの場を楽しい場へ



新たな健康増進活動：【市民フレイルサポーターによるフレイルチェック】

【フレイル予防のための市民サポーター養成研修】



【市民の手による、市民のためのフレイルチェック】



フレイル予防を通じた快活なまちづくりのモデル構築 ～全国展開へ～

【フレイル・チェック】の場（例）



市民の手による【フレイル・チェック】 2つの狙い

住民自身の早めの気づき・自分事化
⇒三位一体への行動変容へ



初回

● から ● へ

2回目

元気シニアの活躍の場（役割）
⇒生きがいを持った担い手側に



33

何が違う？ どのくらいリスクが異なるのか？ 何を指導すれば良いのか？

全て青シールの集団

赤シールの多い集団

回収用シート ID:	回収用シート ID:	回収用シート ID:
測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日
氏名: [Redacted]	氏名: [Redacted]	氏名: [Redacted]
性別: [Redacted]	性別: [Redacted]	性別: [Redacted]
年齢: [Redacted]	年齢: [Redacted]	年齢: [Redacted]
身長: 151 cm	身長: 149 cm	身長: 157 cm
握力 (利き手): 23.1 kg (Blue)	握力 (利き手): 26.7 kg (Blue)	握力 (利き手): 22.2 kg (Blue)
総筋量: 24.2 kg (Blue)	総筋量: 24.5 kg (Blue)	総筋量: 21.4 kg (Blue)
体幹筋量: 17.15 kg (Blue)	体幹筋量: 17.3 kg (Blue)	体幹筋量: 17.7 kg (Blue)
手足の筋肉量: 2.1 kg/m ² (Blue)	手足の筋肉量: 6.7 kg/m ² (Blue)	手足の筋肉量: 7.6 kg/m ² (Blue)
歩行速度: 80 歩/分 (Blue)	歩行速度: 60 歩/分 (Blue)	歩行速度: 60 歩/分 (Blue)
社会参加: 5 点 (Blue)	社会参加: 3 点 (Blue)	社会参加: 4 点 (Blue)
認知機能: 30 点 (Blue)	認知機能: 17 点 (Blue)	認知機能: 20 点 (Blue)
人とのつながり: 30 点 (Blue)	人とのつながり: 17 点 (Blue)	人とのつながり: 20 点 (Blue)
片足立ちあがり: 立てる (Blue)	片足立ちあがり: 立てる (Blue)	片足立ちあがり: 立てる (Blue)
ふくらはぎ周囲長: 26 cm (Blue)	ふくらはぎ周囲長: 23 cm (Blue)	ふくらはぎ周囲長: 36.1 cm (Blue)
歩行速度: 80 歩/分 (Blue)	歩行速度: 60 歩/分 (Blue)	歩行速度: 60 歩/分 (Blue)
お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)
お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)
お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)	お口の元気度: 60 点 (Blue)

回収用シート ID:	回収用シート ID:	回収用シート ID:
測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日
氏名: [Redacted]	氏名: [Redacted]	氏名: [Redacted]
性別: [Redacted]	性別: [Redacted]	性別: [Redacted]
年齢: [Redacted]	年齢: [Redacted]	年齢: [Redacted]
身長: 156 cm	身長: 140 cm	身長: 167 cm
握力 (利き手): 15.3 kg (Red)	握力 (利き手): 13 kg (Red)	握力 (利き手): 26.4 kg (Red)
総筋量: 22.1 kg (Red)	総筋量: 22.1 kg (Red)	総筋量: 21.4 kg (Blue)
体幹筋量: 11.1 kg (Red)	体幹筋量: 11.1 kg (Red)	体幹筋量: 11.45 kg (Blue)
手足の筋肉量: 4.3 kg/m ² (Red)	手足の筋肉量: 7.8 kg/m ² (Blue)	手足の筋肉量: 7.5 kg/m ² (Blue)
歩行速度: 48 歩/分 (Red)	歩行速度: 58 歩/分 (Blue)	歩行速度: 56 歩/分 (Red)
社会参加: 2 点 (Blue)	社会参加: 17 点 (Blue)	社会参加: 1 点 (Blue)
認知機能: 19 点 (Blue)	認知機能: 21 点 (Blue)	認知機能: 58 点 (Red)
人とのつながり: 19 点 (Blue)	人とのつながり: 21 点 (Blue)	人とのつながり: 58 点 (Red)
片足立ちあがり: 立てる (Blue)	片足立ちあがり: 立てる (Blue)	片足立ちあがり: 立てる (Blue)
ふくらはぎ周囲長: 28.5 cm (Red)	ふくらはぎ周囲長: 29.9 cm (Red)	ふくらはぎ周囲長: 30.5 cm (Red)
歩行速度: 48 歩/分 (Red)	歩行速度: 58 歩/分 (Blue)	歩行速度: 56 歩/分 (Red)
お口の元気度: 47 点 (Red)	お口の元気度: 58 点 (Blue)	お口の元気度: 56 点 (Red)
お口の元気度: 47 点 (Red)	お口の元気度: 58 点 (Blue)	お口の元気度: 56 点 (Red)
お口の元気度: 47 点 (Red)	お口の元気度: 58 点 (Blue)	お口の元気度: 56 点 (Red)

34

市民同士みんなで、気づき、自分事化して、明日から、、、

健康長寿を目指す、3つの心得。

健康長寿を目指すには、毎日の生活習慣が大切です。食生活、運動、社会参加の3つが柱となります。

知っていますか？ 健康寿命。

日本では平均寿命が74.4歳、健康寿命が64.5歳です。健康寿命を延ばすことが、健康長寿の鍵となります。



性別	平均寿命(歳)	健康寿命(歳)	差(歳)
男性	77.2	64.5	12.7
女性	84.2	72.2	12.0

ストップフレイル

フレイル予防ハンドブック

東京都高齢社会総合研究所

栄養

しっかり食べて



運動

しっかり動いて



社会参加

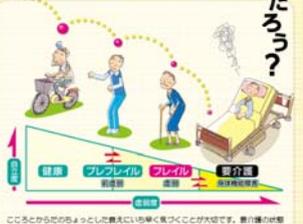
みんなで楽しく



いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防。

フレイルって何だろう？

フレイルとは、健康と要介護状態の中間状態です。筋肉量の減少や運動量の不足が原因となります。



筋肉は衰えます。何もしないと、。

サルコペニア（筋肉減少症）は、筋肉量が減少し、運動能力が低下する状態です。

項目	サルコペニア	要介護状態
歩行速度	低下する	低下する
握力	低下する	低下する
歩行速度と握力の両方	低下する	低下する

【市民フレイル予防サポーター】男性をどう引っ張り込むのか

石井龍児さん(65歳)
フレイルサポーター／65歳で退職後、西東京市の第1期フレイルサポーターに応募。フレイルチェックの運営や普及活動に携わる。

佐藤和三郎さん(75歳)
フレイルチェック参加者／63歳で退職後、西東京市に転居。グラウンドゴルフ、書写などの趣味を楽しむ。フレイルサポーターに応募。



退職後は社会貢献をと思い、新しい「やりがい」を発見！仲間もできて楽しいです

(石井さん)

フレイルチェックを受けた佐藤和三郎さんも、地域活動の大切さを実感したといっています。

「フレイルチェックを受け、問題なしでしたが、社会参加が大切だと聞いて目からウロコ。今後はサポーターに応募するつもりです」

その言葉は、人生のソフトポイントに一步を踏みだすための、心強いエールだといえるでしょう。

やりたいことから仲間ができ、それが健康につながるなら一挙兩得です。「社会参加の形は人それぞれでいい」という飯島さん。

フレイル予防は「総合知によるまちづくり」

【個人】
気づき/自分事化
意識変容～行動変容

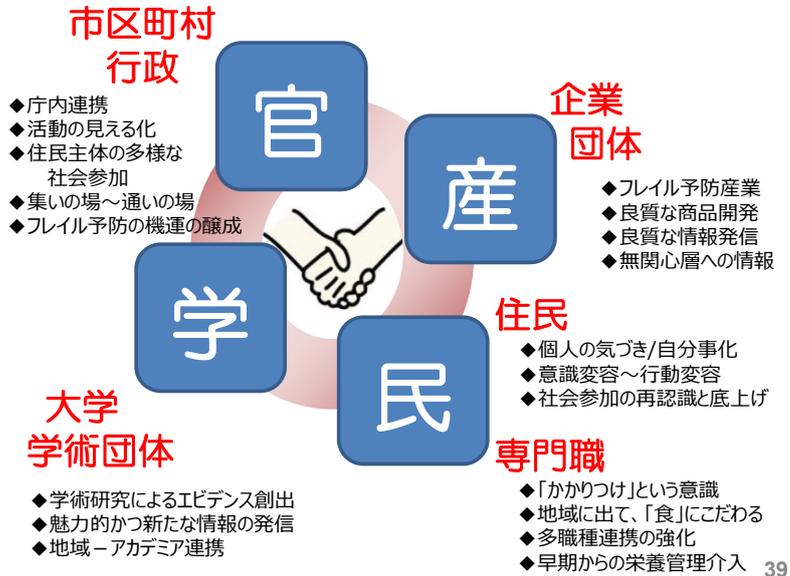


【受け皿】
良好な社会
環境の実現

活力ある
長寿社会の実現
 健康寿命の延伸
 生活の質の向上
 健康格差の縮小

↓

オール自治体で



東京大学フレイル予防研究チームのFacebookができました！

 <https://www.facebook.com/utfrailty/>



どこよりも早く、最新情報をお届け！

参考資料

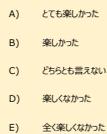
【フレイルチェック】 全国の参加市民や 市民フレイル予防サポーター達の 生のコメント

市民による、市民のためのフレイルチェック —参加した住民、そしてフレイルサポーター自身、両方にプラスになる—

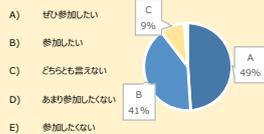
参加者へのインパクト

【受け手としての高い満足度】

（とても）楽しかった 96%



また（ぜひ）参加したい 90%



【参加者の声（気づきから行動へ）】

サルコペニア予防

これ（ふくらはぎ）がね、どうしても細くてさ、でもね、もうすごい私、もう何とかしてこれ（指輪かテスト）を青丸になりましたね。（中略）体操とかやったり、お風呂入ってもじっとはいつてないよ。マッサージやったり。だから、その歩くのにはだから自転車に今もって、電源付きの自転車だったけど、電源がたまたまなくなっちゃったけどそれ外して、重たい自転車をこいでのってんの。

社会性向上

今までも注意はしてましたけど、いっそう努力するようになりました。それから、一人でなく、仲間とやるように心がけてますね。そういうのに参加してますね。

健康増進活動

（フレイルチェックの後）健康体操に出来るだけ参加するようになった。（中略）出来るだけ多くの人と会い話すことを心がけている。



結果が改善した方（83歳男性）のチェックシート【チェックシートで赤から青になった項目】
人とのつながり：8点（赤：社会的孤立）→ 18点（青）
セルフ・チェック：5点（赤）→ 6点（青）
【セルフ・チェックが赤から青になった項目】
Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか

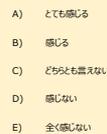
オーラルフレイル予防（フレイルチェックの結果を受けて）これやって！硬いものにも挑戦して、たくあんも食べられるようになりました。（中略）（赤）丸だったから挑戦しようってね、これが（赤）丸じゃなかったらね、挑戦しなかったかもしれないけどさ、常だから、これには気を付けようってね。



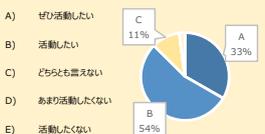
サポーターへのインパクト

【担い手としての高い満足度】

（とても）やりがいを感じる 94%



（ぜひ）活動を続けたい 87%



【サポーターの声（人のため、自分のため）】

自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考えられる機会を与えられています。TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見るようになったと思います。いろいろな方と交わる大切さを感じています。

＜普段の活動がポジティブに変化＞

- ・ 地域活動の幅の広がり
- ・ 運動習慣・食習慣の見直しと実行
- ・ サポーター同士や知人・友人との交流・会話の仕方の変化
- ・ フレイル予防活動を通して得た知識の普及
- ・ 自他の健康への意識・関心の高まり
- ・ 健康情報への関心と収集
- ・ 自身の意欲や期待感の高まり

健康に対する意識が高まり、一日の歩く歩数を確認したり血圧を計ったり、体重測定の数が増えた。新聞を読んだり、テレビを見たりしてもフレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった。



＜地域に貢献したい気持ちが高まった＞

- ・ 地域活動への関心と実行
- ・ 自身が参加している活動でのフレイル予防活動の普及
- ・ 高齢者の健康に貢献したい
- ・ 地域への愛着・地域住民への関心の高まり
- ・ 地域住民にフレイルチェックへの参加を促し、フレイルを知ってもらいたい
- ・ 地域活動へ参加にとまどいやめいりなくなってきた
- ・ 地域活動を継続的にやっていきたい
- ・ 地域活動を横につなげていきたい

サポーター活動で得た情報はとても大切なことばかりなので周りの人々への関心も強くなり、そのことを常に提供できるように心がけています。

フレイルチェック参加者の声【新たな気づき】

- 筋力をつけたいとよく歩いていたが、歩くだけではそんなに力がつかないと知った。食べることを大事にしているのに、意外と固い物が摂れていないことがわかった。
- いす立ち上がりが少しふらついたので、ちょっとビックリ。フレイルカー？と実感した。
- 自分では関心をもって口の中のケアをしているつもりだったが、そうでもないところも見つけて少々ショック。
- 参加してよかった。自分の健康状態の悪さがわかって良かった。
- 足腰が弱いことを確認できて、もう少し足腰をきたえたいと思います。食事に気をつけて健康を維持できるよう頑張ります。
- 「指輪っか」テストでサルコペニアの可能性はあるということに気がつきました。
- 体力の低下を切実に感じました。栄養不足ありや？反省。社会参加の必要性を痛切に感じました。
- 体はそこそこ元気だが、社会性が乏しいのかなと考える。

フレイルチェック参加者の声【これからの生活】

- もう少し足の筋肉を付け、大勢で活動できるものに参加したいです。
- ウォーキングや歯磨きをしながらのスクワットは続けていこうと思いました。
- 筋トレ・ウォーキングに心がけていること、近所の人との何気ない会話を今までどおり行っていきたいと思う。
- 毎日は無理ですが、なるべく人と一緒に食事をするを心掛けたい。
- これからもこのような企画があればどんどん参加したい。
- もっと進んで社会に（ボランティア活動等）参加するようにしたいと思った。
- 市が行う各種活動に積極的に参加したいと思います。
- 市や町のサークル活動を探して1つくらい入ってみようと思った。
- 今は大勢の友達がありますが、これからは少し心配です。いろいろな所に参加したいと思います。
- このままの状態を続けていくために時々反省の意味もこめて、本日の企画は参加できてよかったです。
- 今日の講習を参考にもっと積極的に生きたいと思う。

栄養（食・口腔）に関する意識・行動変容

関心期

- 食生活を意識して改善したいと思います。（69歳、女性、茅ヶ崎）
- 口の滑舌をあまり普通の生活で気にしなかったのですが、改めて検査してみて口が回らないと思うこともあり、今後意識して生活したいと思います。（56歳、女性、柏）
- お口の元気で赤がついてしまいました。口腔ケアに気をつけようと思いました。（62歳、女性、柏）

準備期

- なるべくいろいろな物をたべて栄養に気をつけたい（80歳、女性、柏）
- 食事に気を付けて筋肉をつけたいです。（81歳、女性、茅ヶ崎）
- 口の筋肉が非常に大切なことだと思うので、なるべくかむ回数を増やす。（69歳、女性、小田原）
- 歯の治療を早く進めてお口の中を早くていい状態にしたい。（60歳、女性、柏）

実行期

- 食事には気をつけるようになった。（87歳、女性、柏）
- タンパク質の従前に増して摂取に努める。（75歳、男性、柏）
- 入浴中にパタカ体操をするようにしたら、以前より滑舌が良くなったように感じる。（72歳、女性、茅ヶ崎）
- 口腔に気を配るようになった（歯科医の健診を定期的に受ける事にした）（81歳、男性、茅ヶ崎）

維持期

- 口腔に関しては今までのままの状態をつづけていけば良いかと思いました。（86歳、女性、小田原）
- 年2回の歯科検診は続けていきたいと思いました。（69歳、女性、小田原）
- 歯科検診は定期的に(6ヶ月に1回)7月初旬に行っただけだったのでこれに参加して、安心出来た。（72歳、女性、小田原）

運動に関する意識・行動変容

関心期

- 筋力が意外に少ないので日々の運動に気をつけようと思いました。（62歳、女性、柏）
- 握力がたりないので少しずつ力をつけなければと思う。（79歳、女性、茅ヶ崎）
- 運動をもう少しの方が良いと思いました。（69歳、女性、柏）
- 毎日の運動がしっかりできていないので運動をやりたい。（61歳、女性、柏）

準備期

- 太ももの筋肉の衰えを感じ、スクワットも丁寧にやりたいと思いました。（72歳、女性、柏）
- 毎日の暮らしのなかでもうすこし運動や歩く事をふやしたいと思います。（76歳、女性、茅ヶ崎）
- 足腰が弱いことを確認できてもう少し足腰をきたえたいと思います。（69歳、女性、茅ヶ崎）
- 運動量が減っている。出来るだけ運動（ウォーキング等）するよう心掛けたい。（62歳、女性、柏）

実行期

- 健康体操に出来るだけ参加するようになった。筋トレ（スクワット）にはげむようになった。（75歳、男性、柏）
- エアロビクスに入会しリズム体操をする事にした。社交ダンス月8日間、身体を動かしています。（73歳、女性、柏）
- 毎日ちょっとした運動をこころがける様になりました。（70歳、女性、茅ヶ崎）
- 筋肉をつける為毎日腹筋とスクワットをするようになりました。（64歳、女性、柏）

維持期

- 前回参加して、日々継続的にウォーキング、体操を行ってきました。これからも続けて行きます。（67歳、男性、柏）
- 現在、良好な状態であると認識できたので、今日々行っているウォーキングや体操など継続していきたい。（68歳、男性、柏）
- まだまだ大丈夫だと自信ができました。これからも運動を続けたいと思います。（68歳、女性、茅ヶ崎）

社会参加に関する意識・行動変容

関心期

- フレイルと社会生活の係わりが密接な事が理解できた。今よりも少しでも社会参加に心がけたい。(72歳、男性、柏)
- 一人暮らしですので、どうしてもひきこもりがちになりますが、自分で自分の背中を押すようにして、外へ出ねば、と思いました。(77歳、女性、茅ヶ崎)
- めんどくさい気が先に走り、引きこもり気味でしたが、外に気を向けてやっていきたいと思いました。(69歳、女性、柏)

準備期

- 毎日は無理ですが、なるべく人と一緒に食事をする事を心掛けたいと思います。(66歳、女性、茅ヶ崎)
- 市や町のサークル活動を探して1つくらい入ってみる。(65歳、男性、小田原)
- 自分の趣味活動として短歌をつくっているが、個人的な活動になっているので、地域の老人会などの参加を積極的にするように心がける。(85歳、女性、小田原)

実行期

- 前回の参加から社会参加を増してきました。今後も継続します。(67歳、男性、柏)
- 前向きに行動して、出来るだけ地域の会(老人会)に入会しました。バス旅行今度は一泊旅行です。一人でも参加するようにしてます。(78歳、女性、茅ヶ崎)
- 自治活動に参加するようになった。(78歳、男性、柏)

維持期

- 社会参加していると思いました。これからも続けて行こうと思います。(72歳、女性、柏)
- 人との関わりがとても大切なことだと理解できました。これからも大切な友人、知人を大切にしていきたいと思いました。(55歳、女性、柏)
- 色々なサークル、ボランティアに参加しているので、このまま続けて参加できるようにしたいです。(65歳、女性、柏)

【例】フレイルチェック後の行動変容により結果が改善した例(81歳、女性、茅ヶ崎市)

栄養にかかると行動変容

「そう。それ(フレイルチェック)から、あの、考え変わったっていうか、あの、ねえ、やっぱり必ず肉と魚は食べようっていうふうには、気を付けるようになったね。私、あの、できたものは買ってこないから。ほんと自分で手作りだから。食べ物も。うん。(中略)野菜炒めのところ、じゃあ肉入れようとかね。煮物には魚を入れようとかさ。あの、ほら、プリとか何かああいうのね。いいとこじゃなくともね、そんなあれを入れて。」

運動にかかると行動変容

「やっぱり持続するっていうことでしょうね。で、やっぱりただボートと歩くじゃなくて、大股で歩いたり早足で歩いたりっていう、だから何かするんでもやっぱり常に、うん、気を付けてグーパーやってみたり、歩くんでもちよっとかかたに力入れてギョッと踏み出してみたり、大幅で歩くとかって、やっぱりこうやって教わったことを、それを常に生活の中に入れてるっていうことかしらね。(中略)やっぱり赤があったからそうやって努力しようっていうこと。ええ。」

社会参加にかかると行動変容

「お茶会とかなんかに出てるから。子どもがちっちゃい頃は友人さんって友達できるけど、やっぱりなかなか子どもが大きくなっちゃうとそういう機会は自分から求めていかないとなかなかあれしないので、なるべくこの地域にあるものには参加しようっていうことで、お茶会も2つと3つかな? まあ、ぐらい参加して、それと転倒防止行ってるし。」

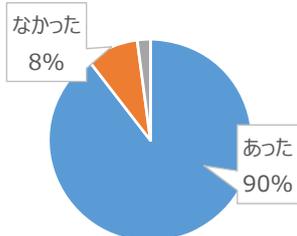


フレイルサポーターの意識・行動変容



活動を通して得た新たな気づき

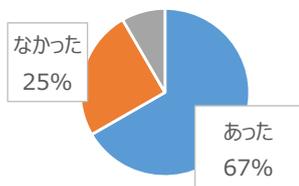
サポーター活動を通して、自分の健康状態や
社会生活に新たな気づきがありましたか？



- 積極的に人との“かかわり”を持つことで自分自身が元気になったように思える。
- 自分自身の健康状態と体力が同年代より又上の年代の人よりも劣るところもあり、どう取り組もうかと、**自分の意志を持つようになった。**
- **栄養、運動、社会参加を意識して生活するようになった。**
- フレイルサポーターを行ったことで、自分の加齢による体の**虚弱への対応がなされていなかったことがよくわかった。**
- 社会的な活動を積極的に行うことが、健康維持の上でも重要である、ということ再認識しました。
- 参加される方は、それだけで、前向きな気持ちを持っていらっしゃるということですが、そんな方達と接することで、**自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考える機会を与られています。**TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見るようになったと思います。いろんな方達と交わる大切さを感じています。
- 運動・食事に関しては健康で元気に生活していく上で大切な要素と認識していました。しかし社会性は、市民サポーターとして活動するようになってからその大切さを強く意識するようになりました。
- 受検者の話しぶり等を耳にする時、自分の今後の健康づくりの参考となるものがある(サークル活動等に積極的に参加して楽しく活躍している姿等)。
- **老いの「正しい気づき方」を意識するようになりました。**漠然とした自分自身の「老い」の姿を想像することはありましたが、測定補助を通して先輩高齢者の実態を間近かに観て、「老い」というものを具体的に意識するようになり、筋肉・筋力の保持や社会参加の必要性をこれまで以上に感じるようになった。

サポーター活動による行動変容

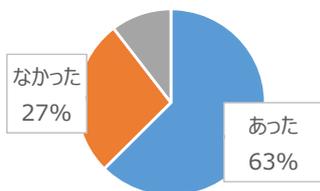
サポーター活動を通して、
自分の普段の行動に変化はありましたか？



- ・ 活動を通じての友人、知人の輪が広がった。
- ・ より活動的になった。外出の機会が多少増えたような気がする。
- ・ サポーター仲間との交流や高齢者と接する機会が増えました。また、自治会や市の活動など気にするようになった。
- ・ サポーターとして参加している以上、自分の健康も大切と感じている。出来るだけ（短い距離でも）歩くように心掛けている。又、町でサポーターの人と会うと挨拶をし、言葉も交わすようになった。
- ・ 健康に対する意識が高まり、一日の歩く歩数を確認したり血圧を計ったり、体重測定の頻度が増えた。新聞を読んだり、テレビを見たりしてもフレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった。
- ・ 何事でも考えが前向きになり、くよくよすることがとても少なくなりました。たくさんの方と接することにより、いろいろな価値観を知り得て、その違いも受け入れることが自分への財産になっています。市民サポーターとしての活動は今の生活に欠かせません。
- ・ ウォーキングを時々するくらいで積極的に運動をする方ではなかった。サポーター活動をするようになってウォーキングで補う事ができない筋力をつける為毎日スクワットをするようになりました。
- ・ フレイルチェックを自分自身で行うようになったし、スクワットなど良いと推奨されている生活の中に取り入れて実践するようになった。
- ・ 日々の生活に運動を常に取り入れ筋力低下がないよう気にしています。子ども達も自立し家族との時間が減ってきた分、友達や地域の方との時間をたくさん持つよう心がけている。

地域貢献の気持ちの高まり

サポーター活動を通して、
地域に貢献したい気持ちに
変化はありましたか？



- ・ 私は10年以上自治会等「地域コミュニティ」に参加しているため地域に貢献したいと言う気持ちは以前からありましたが、高齢者の健康と言う新しい面で貢献度合いを深めたいと思います。
- ・ 同じ茅ヶ崎市民として一人でも多くフレイル予防教室に参加されいつまでも元気でいて欲しいと思った。
- ・ 今迄も何か地域に役に立ちたいと思っていたが、これからは具体的に貢献出来ると思う。
- ・ 以前の生活で「地域貢献」等の気持ちはあまり意識しておりませんでした。柏スタディ後の自分に大きな変化が生じ、地域の中で役立つボランティアに非常に関心を持つようになりました。現在はいくつかの活動に関して小さな活動でも大きな喜びや、多くの方とのつながりにやりがいを見出す事ができています。
- ・ より多くの人に知ってほしいと思いました。
- ・ 私の住んでいる自治会は、柏市の中でも高齢化が進んでいます。元気だと自分のこととして考えられないのですが、ご近所にも一人暮らしの方が何人もいらっしゃいます。他人の生活に踏み込むことはむずかしいのですが、どんなに困っていらっしゃるのか？自分にも何か出来ることがあるのか？と思うようになりました。
- ・ サポーターとなる以前から地域に貢献したい思いがあったが、市民サポーターを続けるうち、フレイルチェックの知識が習得できるにしたがって自信をもって行動するようになった気がする。
- ・ 以前から、地域貢献や社会貢献に抽象的な関心はあったが、フレイル調査の市民サポーター活動を通して、まずは地元地域での活動を地道に継続しなければならない、とより強く思うようになった。地域への貢献の継続が、いずれより広く社会貢献につながっていくと感じています。