

コロナ禍における 高齢者フレイル対策



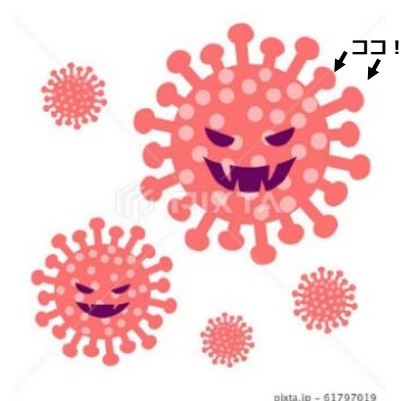
東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長

東京大学 未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

IF 東京大学未来ビジョン研究センター
Institute for Future Initiatives



コロナがもたらした高齢者における

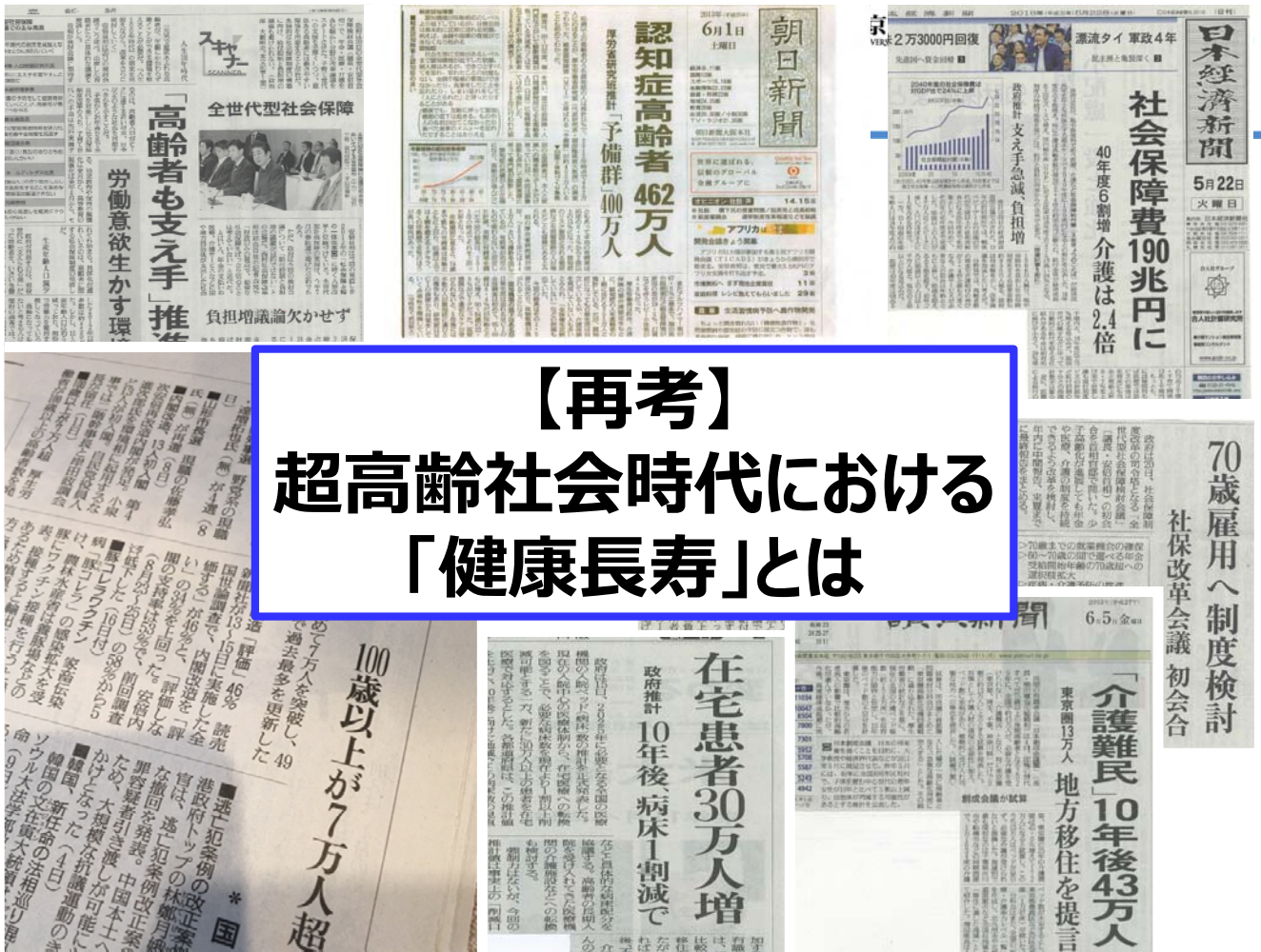
健康二次被害

医療的問題と社会的問題

コロナ太り？ コロナ痩せ？

地域活動を徐々に
再開させるにあたっての
プラス要因とマイナス要因

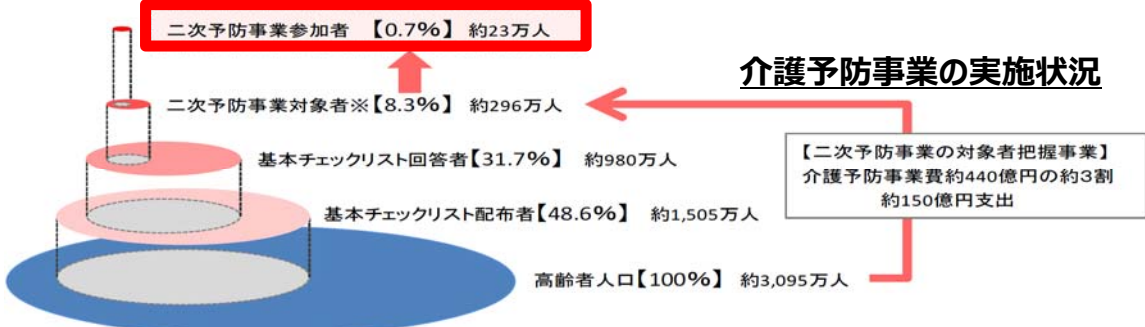
ピンチをチャンスに！
新たな生活様式
地域での新たな集い方・
人とのつながり方



【再考】 超高齢社会時代における 「健康長寿」とは

平成18年度の「介護予防」から見直す課題

- ✓ 実際の二次予防事業の参加率が低かった： **高齢者の0.7%どまり**（目標5%を目標）
- ✓ その原因の一つとして、
 - ①事業内容が筋力トレーニングなどへの偏り
 - ②費用対効果が低い
 - ③虚弱高齢者の把握が不十分
 - ④出口対策の不足（二次予防事業の「卒業後」も含めて包括的な取組↓）
- ✓ 基本チェックリストの未回答者ほどハイリスク層としての把握が重要
⇒人員・費用面での負担が大きく、十分に手が回らなかった点も否めない



出所)「平成24年度介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査」に基づき、三菱UFJリサーチ&コンサルティングが作成。 ※二次予防事業対象者：要介護認定更新非該当による対象者(0.1%)、前年度からの継続者(1.2%)を除く

フレイルとは

高齢期に生理的予備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

① 中間の時期

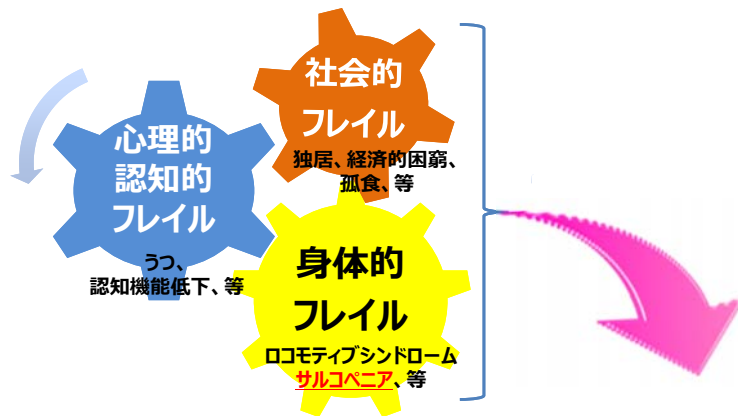
(⇒健康と要介護の間)

② 多面的

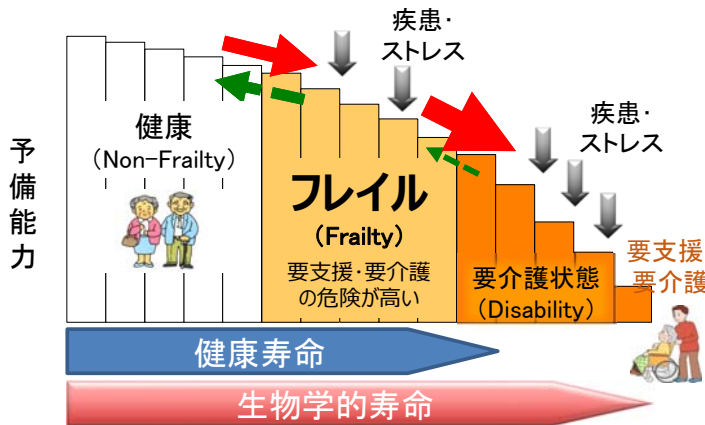
(⇒色々な側面)

③ 可逆性

(⇒様々な機能を戻せる)



フレイル概念から見た「負の連鎖」



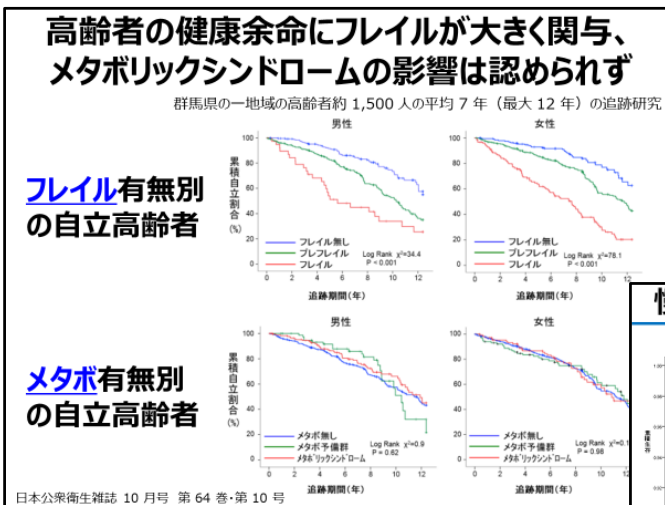
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文, 日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変) (杉本 研, 楽木宏実ほか, 2014)

【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研究 (柏スタディ)—



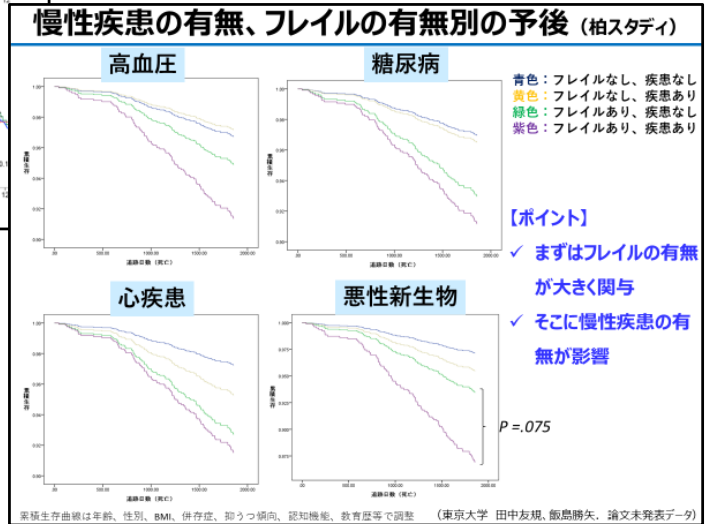
【高齢者の健康余命】

生活習慣病の関与よりは、フレイルが大きく関与



東大ジェロントロジー
飯島フレイル予防研究チームより

東京都健康長寿医療センターより



Sarco=Muscle
(筋肉)

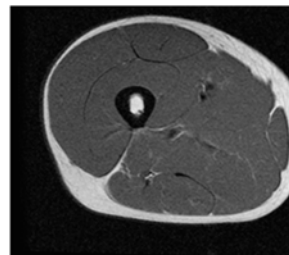
Penia=lack of
(減少)

Sarcopenia
サルコペニア(筋肉減弱症)

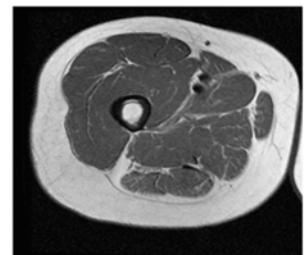
<診断基準>

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



とにかく、廃用（不活発）は怖い！

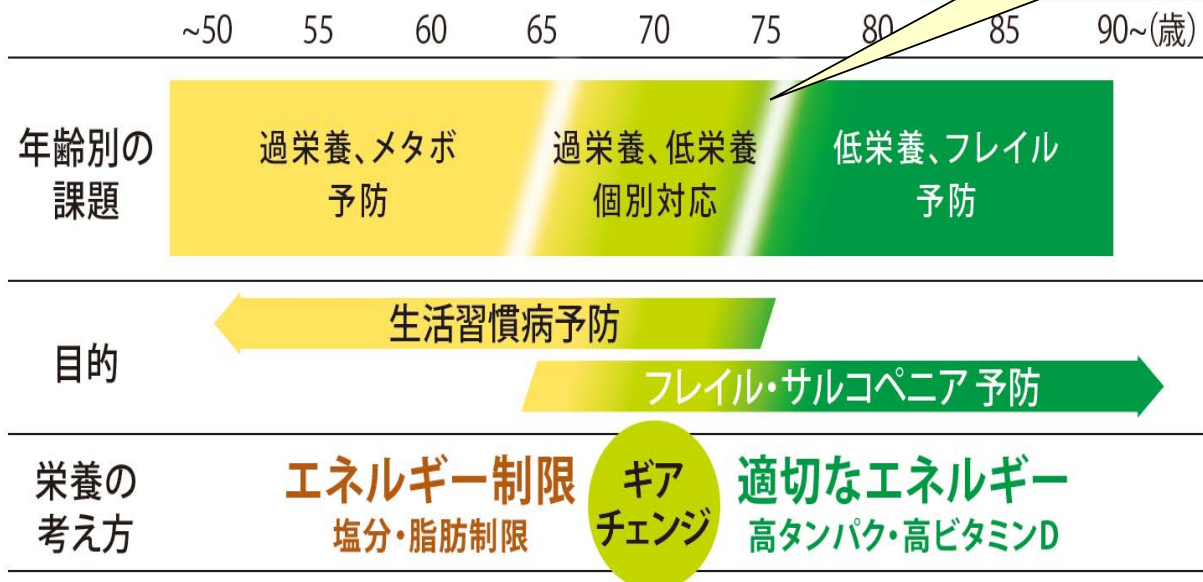
- ✓ 自然の加齢変化で、1年間に**筋肉は1%ずつ**減っていく
- ✓ 入院期間中では、1日間で**筋肉は0.5~1%ずつ**減っていく
- ✓ 高齢期での「**2週間**」の寝たきり生活は**実に7年分の筋肉を失う**



【メタボ予防からフレイル予防へ】

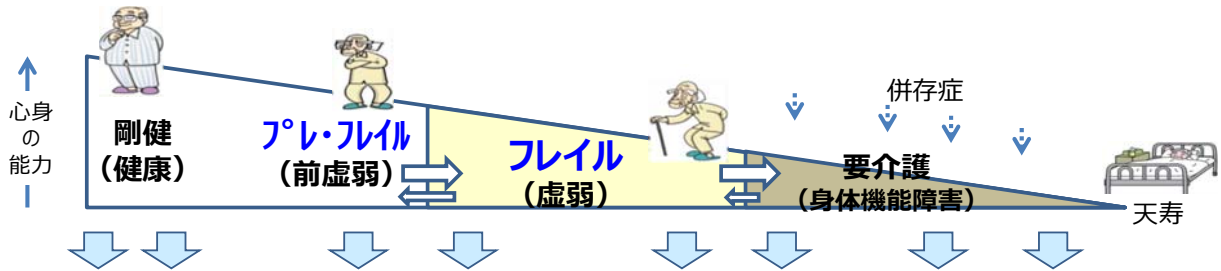
年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

要注意！
【BMIパラドックス】
【新型栄養失調】



葛谷雅文「高齢者における栄養管理—ギアチェンジの考え方」日本医事新報. 2016 ; 4797 : 41-7から引用改変
飯島勝矢監修「食べるにこだわるフレイル対策」https://nutritionmatters.jp/tools/medical.html Abbott発行2017年
飯島勝矢「医療羅針盤・私の提言：今、フレイル予防・対策に必要なことは何か」月刊新医療. 2018 ; 45 : 18-21

【食】フレイルから要介護への一連のアプローチ



【剛健～健常】

生活習慣病予防

- ◆個々の厳格な管理
- ◆健康リテラシー向上

メタボ予防

- ◆たっぷり運動
- ◆適正なダイエット (= 食事制限)
- ↳高齢期における減量に潜むリスク

【前虚弱(プレ・フレイル)～軽度フレイル】

フレイル予防：早期予防

- 【三位一体】
- ◆しっかり歩く・動く
- ◆しっかり噛んで食べる
- ◆社会性を高く保つ (就労なども含む社会貢献や社会参加)
- ↳三位一体の重要性 気づき～自分事化

【要支援1/2～要介護1/2 (=軽度者)】

自立支援を実現するケア

- ◆しっかりリハビリ
- ◆しっかり口腔ケア
- ◆しっかり栄養管理
- ◆少しでも外へ出る (閉じこもらない)
- ↳IADL改善、自立機能回復

【要介護3～5 (=重度者)】

医療・介護や住まいも含めた

- トータル・ケアシステム
- ◆地域包括ケア・在宅療養の推進
- ◆医療介護連携の総合的な提供
- ◆生活の質 (QOL) を重視
- ↳多職種連携で「食べる」ことにとこまでもこだわる

【生活期】

- ✓ 社会・地域コミュニティにおける担い手側に ⇒ 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)

【移行期】

- ✓ 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

【集中介入期】

- ✓ 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)

「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

Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. A Meta-Analytic Review.
Julianne Holt-Lunstad, et al. Perspectives on Psychological Science, 2015 vol. 10 no. 2 227-237
http://www.huffingtonpost.jp/robust-health/solitude_b_7133916.html?ncid=fbcklinkjphpmg00000001

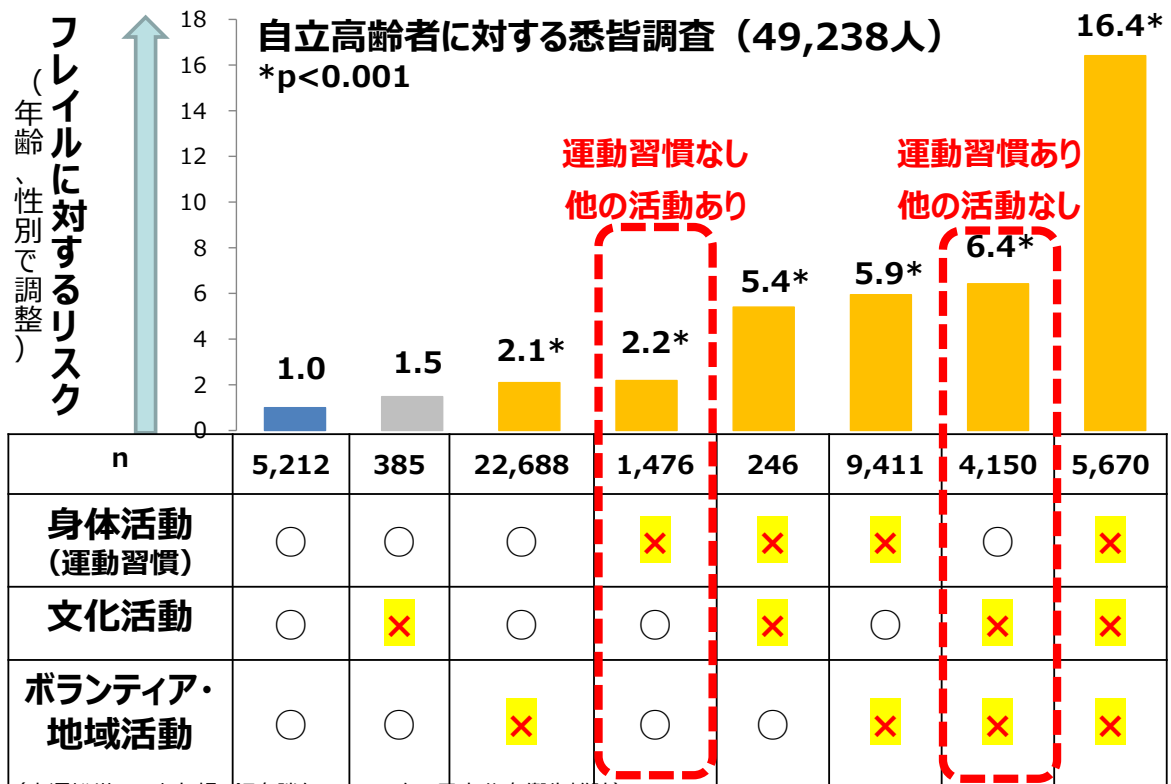
社会性の重要性：+2000歩よりも、「誰と歩くのか」



2018年
NHK ガッテン

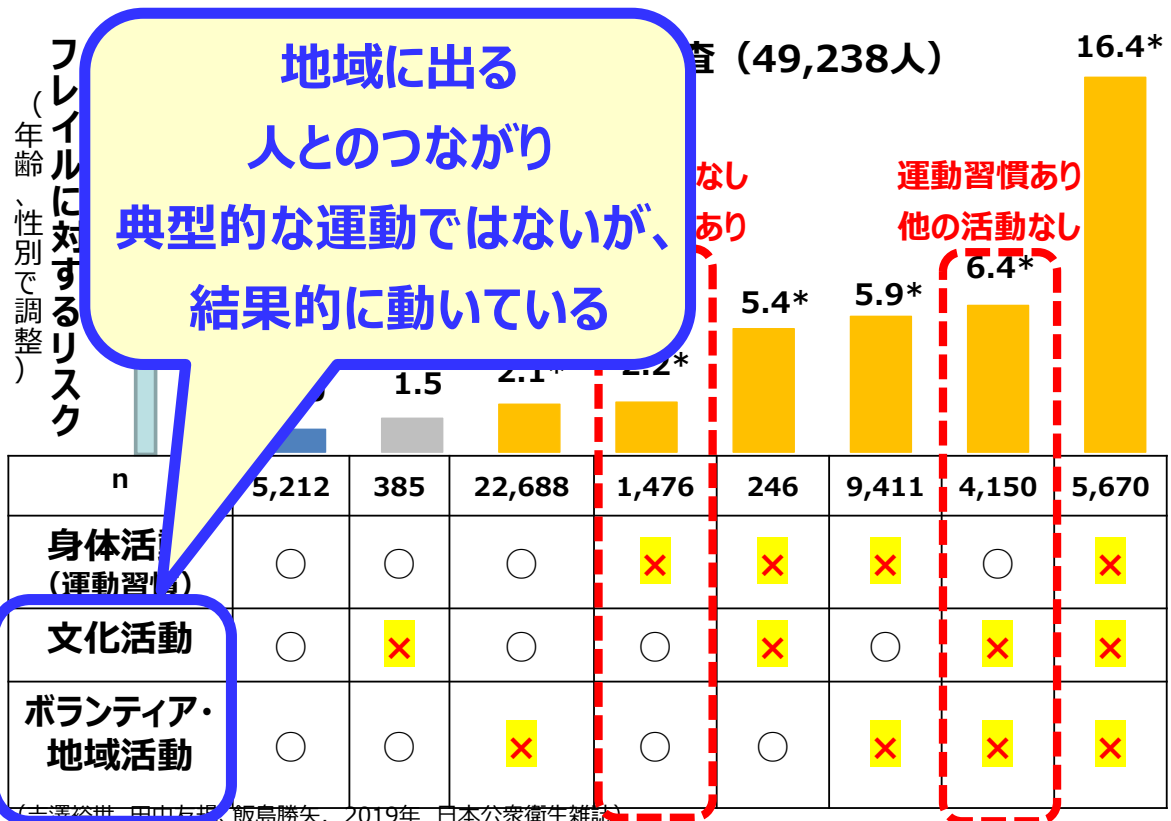
フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



健康長寿に向けて フレイル予防のための「3つの柱」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）. 日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康ぶらざNo.519

15

フレイル予防・フレイル対策を

【国家戦略】として

そのためには？
どこまで来たのか？

「一億総活躍社会」の実現に向けて

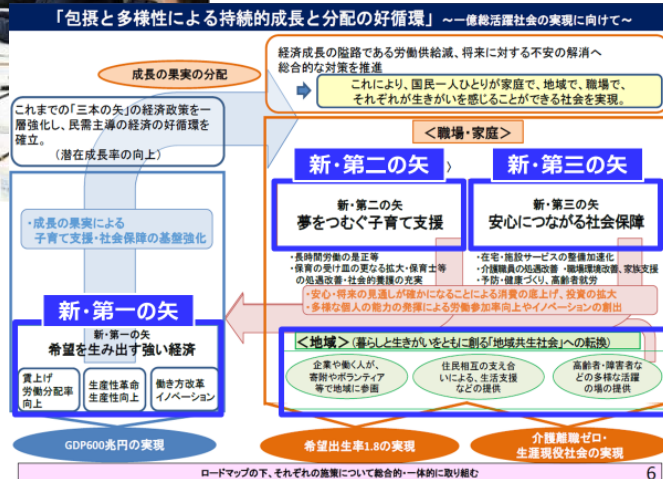
一億総活躍国民会議

フォローアップ会合
(2019年5月30日)



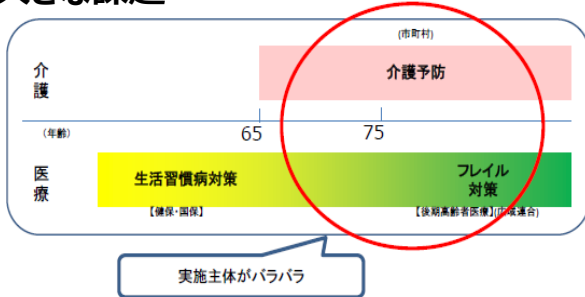
新・三本の矢

1. 希望を生み出す強い経済
2. 夢をつむぐ子育て支援
3. 安心につながる社会保障



＜高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施＞

大きな課題

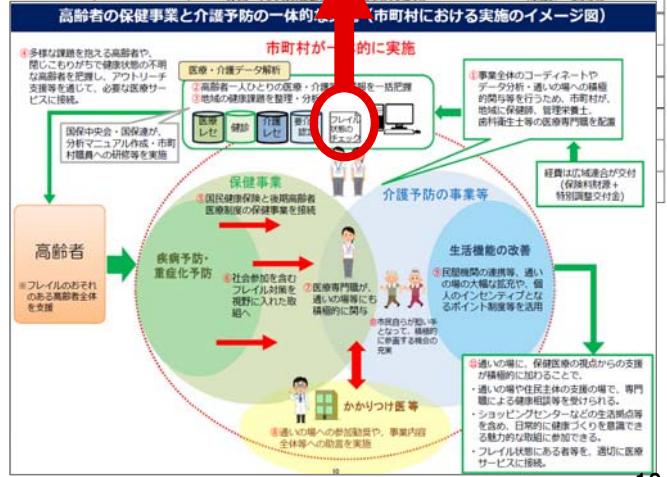


フレイル健診 来年度から
厚労省、75歳以上対象

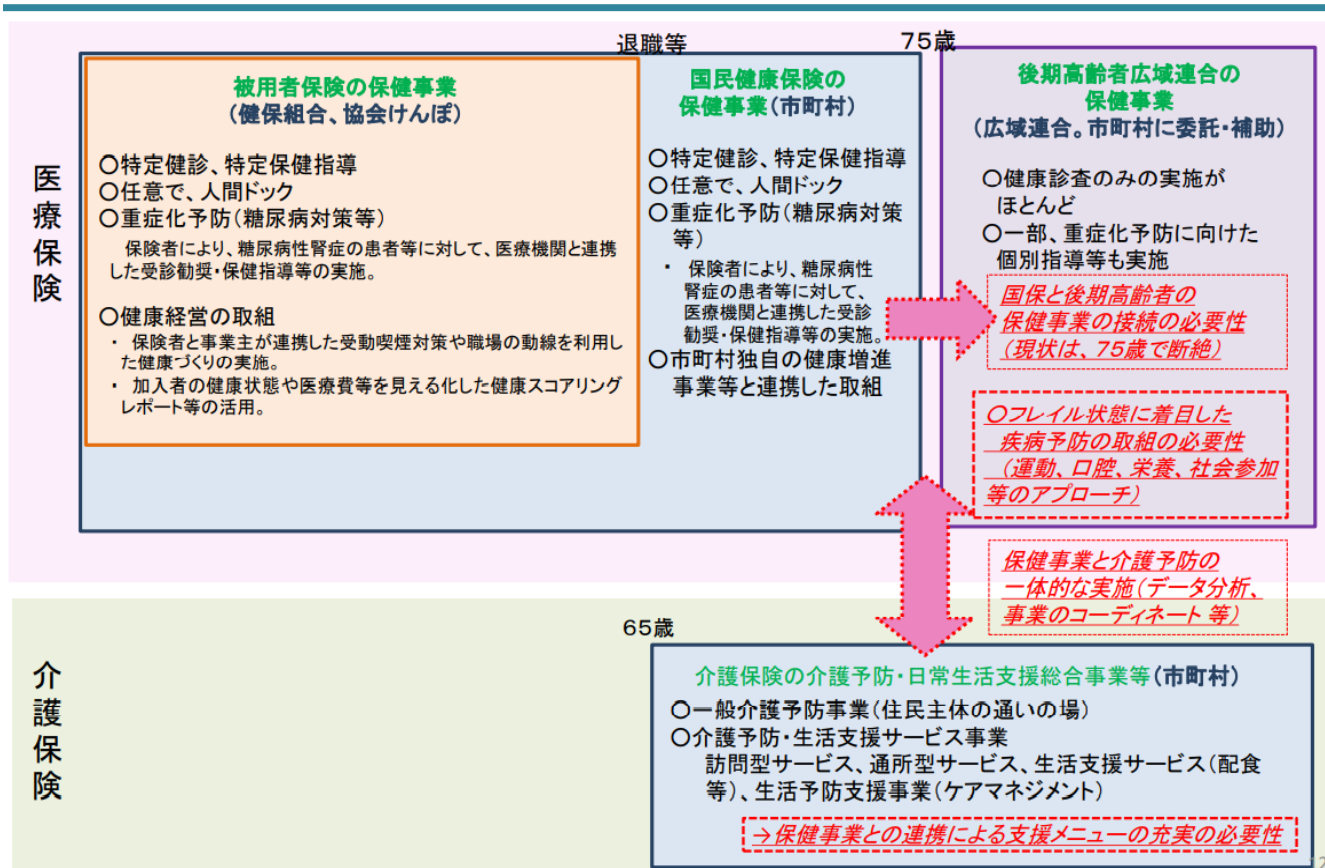
2019年10月29日 読売新聞

後期高齢者の新質問票

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はどうか	①よい ②まあよい ③よつふ ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たあなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなっていますか	①はい ②いいえ
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	この1年間に転倒したことがありますか	①はい ②いいえ

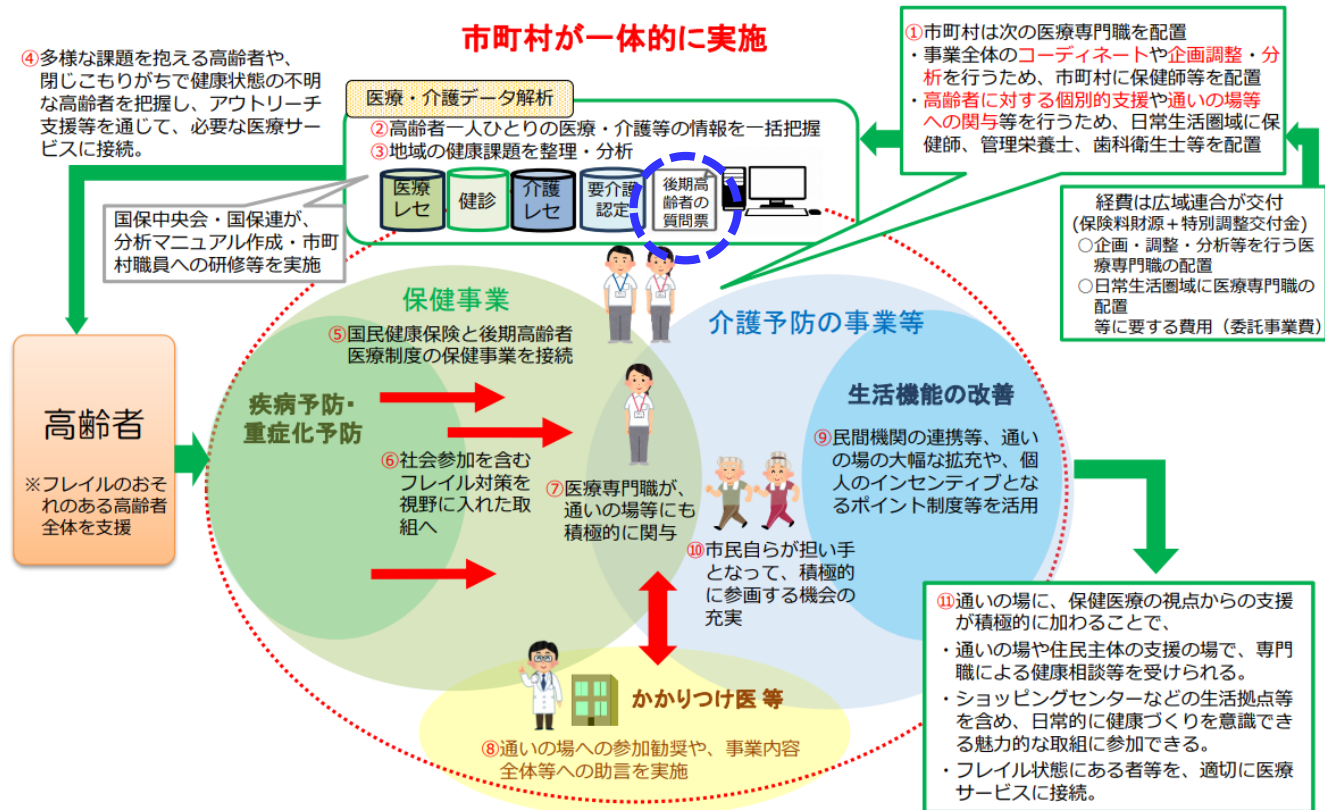


保健事業と介護予防の現状と課題(イメージ)



出典：厚生労働省 高齢者の保健事業について 関連資料 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について <https://www.mhlw.go.jp/content/000769368.pdf>

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 (市町村における実施のイメージ図)



～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開(健康寿命延伸プラン工程表)～

出典：厚生労働省 高齢者の保健事業について 関連資料 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について <https://www.mhlw.go.jp/content/000769368.pdf>

フレイル予防を通じた高齢住民主体の健康長寿まちづくり

1 大規模高齢者 長期縦断追跡コホート研究



【悉皆調査】地域診断 5万人データベース

【エビデンス】三位一体の重要性 (食・口腔・運動・社会参加)
 【アクションリサーチ】エビデンスを地域へフィードバック 産官学民を巻き込む

フレイルチェックツール開発

市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

2 【集いの場を"気づきの場"へ】

自治体との協働によるフレイルサポーター養成



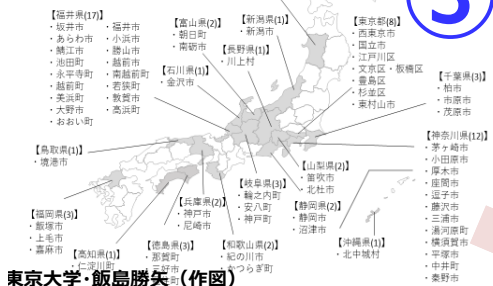
養成研修後、地域の集いの場へ皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく



全国に広がる「高齢住民主体のフレイルチェック活動」

現在、73自治体 (R3年度 20自治体導入予定)

3



フレイルチェックデータと他のデータベースを統合

フレイルトレーナー/サポーター養成システムの確立

実施自治体における健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグデータベース構築・分析

トレーナー
サポーター
地域住民

4

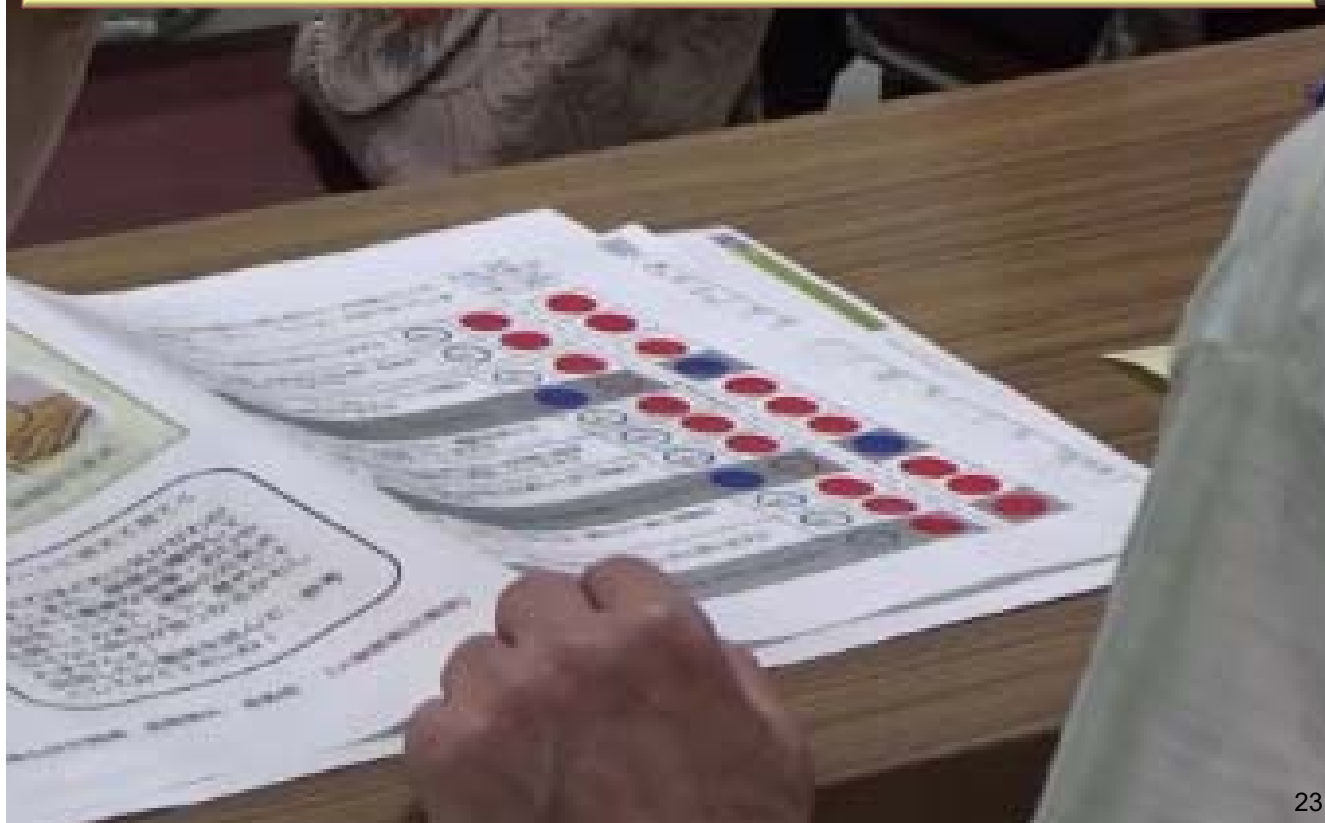
全国のフレイルチェックによる【データベース】

- (1) 地域診断、各自治体の予防施策への反映
- (2) AIによる早期リスク予測
- (3) フレイル予防産業の活性化：官民共同フレイルチェック事業

地域での輝ける場、そして繋いでいく場：【フレイル・チェック】



【例：このような潜在的なハイリスク保有者】
どう見つけ出し、どう声をかけていくのか？



23

【コロナフレイル】

コロナ禍での高齢者のフレイル化

自粛生活長期化 生活不活発 うつ傾向

人とのつながりの低下 食生活の乱れ・偏り



サルコペニア(筋肉減弱)進行

フレイル状態の悪化

フレイル予防を通じた高齢住民主体の健康長寿まちづくり



コロナ自粛による

◆ 社会性の低下

◆ 心身機能の低下

(筋肉減弱サルコペニアの進行)

- ・筋肉量減少 (特に体幹部)
- ・筋力低下 (握力)
- ・ふくらはぎ周囲長の低下
- ・活舌の低下

フレイルチェック活動導入自治体からの新知見②

(例) 81歳女性

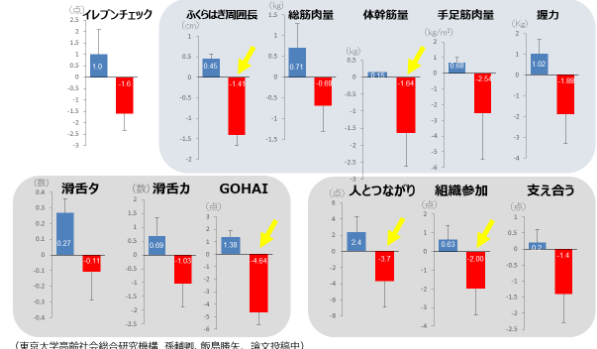
項目	コロナ前	コロナ後
性別	女	女
誕生日	2019.11.19	2020.7.20
身長	158cm	158cm
体重	55kg	55kg
BMI	21.8	21.8
歩行速度	0.8m/s	0.8m/s
握力	18kg	18kg
足指圧	1.2kg/cm ²	1.2kg/cm ²
歩行速度×握力	1.44	1.44
歩行速度×足指圧	0.96	0.96
歩行速度×握力×足指圧	1.28	1.28
歩行速度×握力×足指圧×BMI	27.8	27.8
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度	22.2	22.2
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度	17.8	17.8
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度	14.2	14.2
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	11.1	11.1
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	8.7	8.7
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	6.8	6.8
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	5.3	5.3
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	4.1	4.1
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	3.1	3.1
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	2.3	2.3
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	1.8	1.8
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	1.4	1.4
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	1.1	1.1
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.8	0.8
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.6	0.6
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.5	0.5
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.4	0.4
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.3	0.3
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.2	0.2
歩行速度×握力×足指圧×BMI×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度×歩行速度	0.1	0.1



フレイルチェック活動導入自治体からの新知見②

COVID-19による身体面・社会面への影響

フレイルチェックにおけるCOVID-19前後比較: ①維持・増加群 と ②低下群

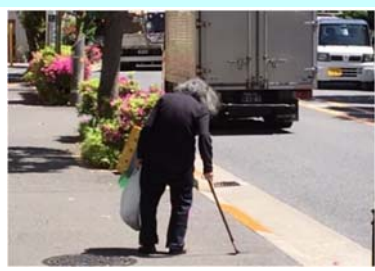


フレイルチェック活動導入自治体からの新知見①

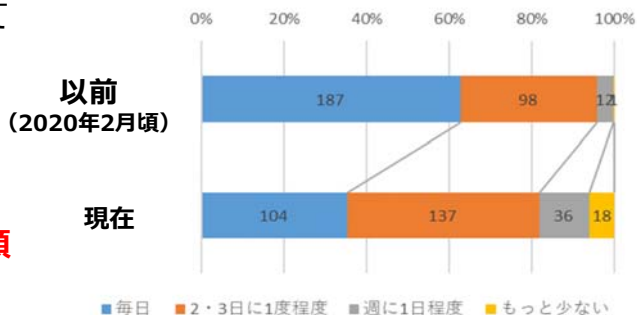
【コロナ渦での外出自粛生活の長期化】 孤立～閉じこもり、生活不活発、食生活の乱れ・偏り それらによる「フレイル状態の悪化」

【外出自粛の長期化による悪影響】

- 40%以上の人で外出の頻度が著明に低下
→「運動できていない」、「会話量が減っている」と答えた人が有意に多い (3.3倍、2.8倍)
- 14%が週1回未満の外出頻度(=閉じこもり傾向)まで低下
→上記に加えて、「バランスの良い食事が出ていない」と答えた人が有意に多い
- 他に、具体的には、「人と会う機会が減ったので会話が減った」、「買い物に行けない」、「食材が手に入らない」等のコメントあり
- 外出自粛にともない、閉じこもり傾向まで外出頻度が低下した人では、食事も簡単にすませる(おそらく欠食頻度もあがる)といった悪影響も



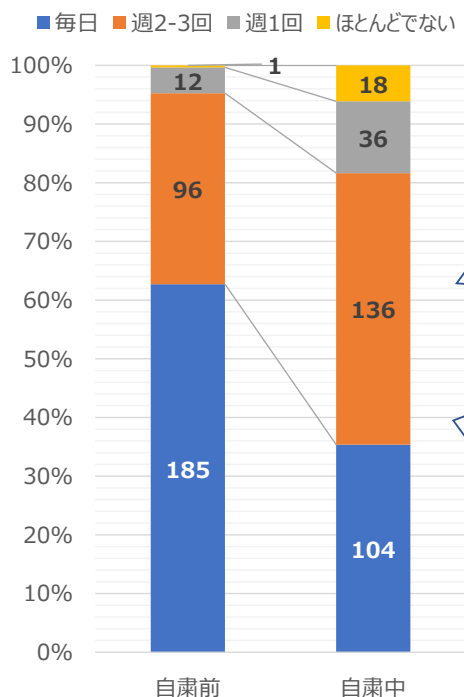
外出の頻度の変化



COVID-19による外出自粛要請が高齢者の健康行動を阻害している：生活不活発によるフレイル化が危惧



対象者：東京都西東京市集合住宅在住中高齢者294名（男性144名；女性150名）
調査方法：自記式質問票配布による調査（非高齢世帯も含めた600戸に配布）
調査項目：外出頻度（2月頃）と外出頻度（4月下旬）を比較、自粛中の運動、食事、会話の機会を評価



自粛要請で外出頻度が低下（41.2%、121名）

- 運動ができない → 3.30倍
- 食生活が悪い → 差はない
- 会話の量が減った → 2.82倍

閉じこもり傾向（週1回以下）へ（13.9% 41名）

- 運動ができない → 5.28倍
- 食生活が悪い → 2.63倍
- 「買い物に行けない等、食材の確保に影響」
- 会話の量が減った → 2.11倍

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢ら

フレイルチェック活動導入自治体からの新知見①

アンケート調査：自由記述より（抜粋）

- 食材を購入するための外出はスーパーの混雑が気になって、こまめに買い物にいけない。従って新鮮な魚が購入できない
- 買い物が思うようにできない 努力はしていますが買い物にあまり行きません
- 買い物の機会が少なくなったので、どうにか間に合わせて済ませている
- 買い物に出たくない、献立を考えるのがめんどろになった
- 不足分をすぐ補充出来ない
- 冷凍食品が多くなった
- 手間がかかり、支度が面倒
- 買い物に行かないので野菜類が足りていない 緑の野菜が高い
- 自らが食事の準備（選択）している為、偏り気味

(例) 81歳女性

連番	コロナ前	21	コロナ後	
性別	女			
受診日	2019.11.19		2020.7.20	
ゆび輪っかテスト	廻りができる	→	廻めない(ちょうど廻める)	
栄養:健康に気がつけた食事を心	はい	→	はい	
栄養:野菜と主菜を毎日2回以上	はい	→	はい	
口腔:「たくあん」の固さの食品	はい	→	はい	
口腔:お茶や汁物でむせることが	いいえ	→	いいえ	
運動:30分の運動を週2日、1	はい	→	はい	
運動:身体活動を1日1時間以上	はい	→	はい	
運動:(70歳と同年齢と比べて)歩く	はい	→	はい	
社こ:昨年と比べて外出の回数が	いいえ	→	はい	
社こ:1回/日以上は、誰かと一	はい	→	はい	
社こ:自分が活気に溢れていると	いいえ	→	いいえ	
社こ:何よりもまず、物忘れが気	いいえ	→	いいえ	
滑舌(夕) 数値	6	→	4	-2
滑舌(力) 数値	5.8	→	3.8	-2
滑舌(夕)	60以上	→	60未満	
お口の元気度 数値	58	→	56	-2
お口の元気度	58~60点	→	12~57点	
世界立上りの	立上る	→	立上る	
ふくらはぎ周囲長 数値	32	→	31	-1
ふくらはぎ周囲長	十分な筋肉	→	サルコペニアの可能性	
握力 数値	21.3	→	19.4	-1.9
握力	十分な筋肉	→	サルコペニアの可能性	
総筋量 数値	30.1	→	29.95	-0.15
体幹筋量 数値	17.75	→	15.8	-1.95
手足の筋肉量 数値	6.3	→	6.46	0.16
人とのつながり 数値	15	→	13	-2
人とのつながり	12~30点	→	12~30点	
組織参加 数値	1	→	1	0
組織参加	1~7点	→	1~7点	
支え合い 数値	3	→	4	1
支え合い	1~3点	→	4点	

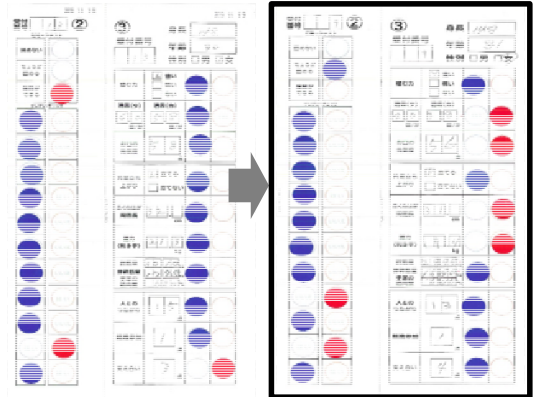


コロナ流行前

2019年11月19日

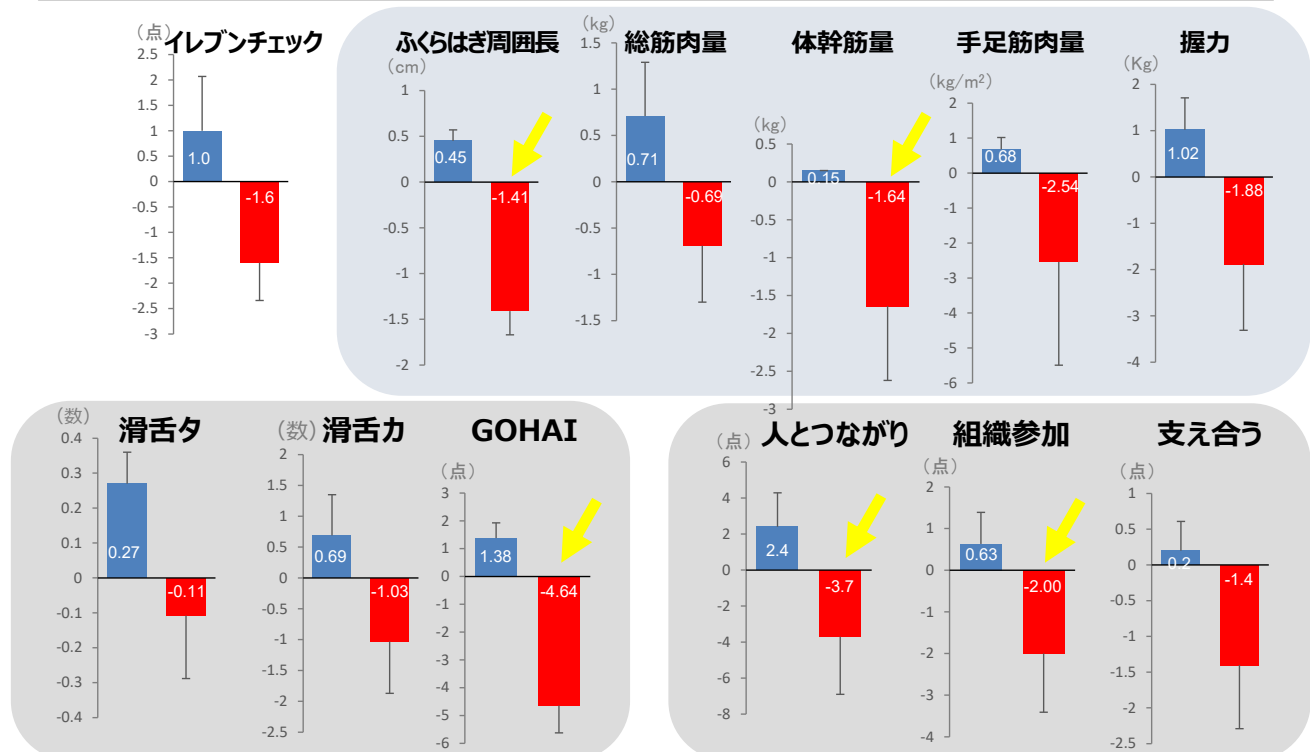
コロナ流行による
非常事態宣言後

2020年7月20日



COVID-19による身体面・社会面への影響

フレイルチェックにおけるCOVID-19前後比較: ①維持・増加群 と ②低下群



コロナ禍における活動自粛生活により筋肉減弱(サルコペニア)が進行

筋肉量や歩行速度が減少した高齢者では生活の何が変わったのか？

「**筋肉量***が低下した高齢者（24.3%）」は、自粛要請中に

- ・**身体活動量の低下した人**で、**2.8倍**多い
- ・**人と会う機会やつながりの低下した人**で、**3.4倍**多い
- ・同時に、**口腔機能の低下**を訴える人が**5.2倍**多い

COVID-19による
自粛要請前後での比較



「**歩行速度***が低下した者（27.3%）」は、自粛要請中に

- ・**身体活動量の低下した人**では、**3.4倍**多い
- ・**人と会う機会やつながりの低下した人**では、**9.5倍**多い
- ・同時に、**口腔機能の低下**を訴える人が**3.7倍**多い

(東京大学. 田中友規、飯島勝矢:論文準備中)

*筋肉量は指輪つかテスト、歩行速度は質問票による評価

フレイルチェック：コロナ禍での対応を自分達で

会場（距離をとって換気、こまめにアルコール消毒）

握力



滑舌



イレブンチェック

指輪つかテスト



いす立ち上げり



筋量計算（手袋つけて）



コロナ禍における フレイルサポーター主導のフレイル予防活動

令和3年3月末までの導入自治体

21都道府県73市区町村



オンライン版全国フレイルチェックの集い

2021年3月12日 オンライン版全国集い：104自治体 795名参加



フレイルサポーター養成研修における オンライン遠隔指導システム

現地会場

リモート会場

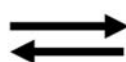


ポイント

- ① 人と人との接触機会の削減
- ② オンラインを活用
- ③ 研修の「質」の維持
- ④ 再現性の確保

ハイブリッド型フレイル予防システム

**対面型
フレイルチェック**



**オンライン型
フレイルチェック**

住民主体の気づきの場・集いの場



コミュニケーションを取りながら
行うフレイルチェック！



フォローアップ

対面型

オンライン型

対面型



活用 1 持続性 活用 2 啓発 活用 3 有事

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するIOGからの情報発信

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵 「おうちえ」

- ・自治体・企業メンバーが中心となった**地域連携プロジェクト**
- ・**分野横断型**のIOGの特色を生かし、**からだ・くらし・きずな・こころ**の4項目でシニアの健康を多面的に捉えた情報発信
- ・「つくる」ことより「届ける」ことに重点をおき、高齢者ニーズ／地域ニーズをフィードバックして制作・広報戦略に反映
- ・**アフターコロナ・ウィズコロナ**を見据えて「何か一つ得ることができる」**ポジティブに楽しめる情報発信**を目指す



2020年5月24日（第3版）リリース
IOGホームページに掲載
教員・研究員によるリレメッセージ／リンク集



IOGトップページより
おうちえのニュースをご覧ください
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

<問合せ・利用申請状況>
うち 自治体
関係機関（社協・包括など）
医療機関・介護施設等
メディア関係（取材）
その他団体 等

<メディア>
・NHK[おはよう日本]
・TBSテレビ[あさチャン！]
・フジテレビ[FNNプライムオンライン]
・毎日新聞
・協働通信社 他

誰かとのつながりはとおきの処方箋！

地域の声かけにひと工夫



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけでほっとします

オンライン活用



今日の議題は？

今度はワークショップを
したいね

手紙や写真でつながろう



折った作品を
写真で送ってみよう！

ご近所の魅力再発見しながら つながる！



「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」

「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」

東京大学高齢社会総合研究機構



2019年度-2020年度
日本医療研究開発機構 長寿科学研究開発事業
地域高齢者のエンパワメントによる
フレイル予防推進と健康長寿のまちづくり

目次

はじめに

基本知識:フレイルとは
フレイル予防の3本柱: 栄養・口腔・運動・社会参加

1. 住民主体活動について

- 1-1. 住民主体活動とは?
- 1-2. 住民主体活動の種類
- 1-3. 住民主体活動の紹介

2. [住民向けの地域情報] 参加したい・立ち上げたい

- 2-1. 何か活動を始めたい。
自分に合った活動をしたい。
- 2-2. 活動団体を立ち上げたい
- 2-3. 事例紹介

3. [住民の声] 住民主体活動をさらに活性化するために行政は何ができるか

- 3-1. 行政に求められている支援は、なにか?
(1) 身近な地域活動の情報をもっと欲しい!
(2) 地域ともっとつながりたい!!
(3) 活動の結果、地域にどのように貢献できているのだろう!

4. ウイズ・ポストコロナ社会での住民主体活動の創意工夫

- 4-1. 「新たな生活様式」での住民主体活動の工夫
(1) 高齢者のフレイル予防のための総合情報まとめ集の発信: 「おうちえ」
(2) オンラインの活用: Web版全国フレイルチェック集
(3) オンラインを駆使した地域での住民主体活動の先進事例
- 4-2. 外出自粛の期間中でも工夫しながら行った全国のフレイル予防活動の事例
- 4-3. オンライン型フレイルチェック・介入実施の先進事例

終わりに

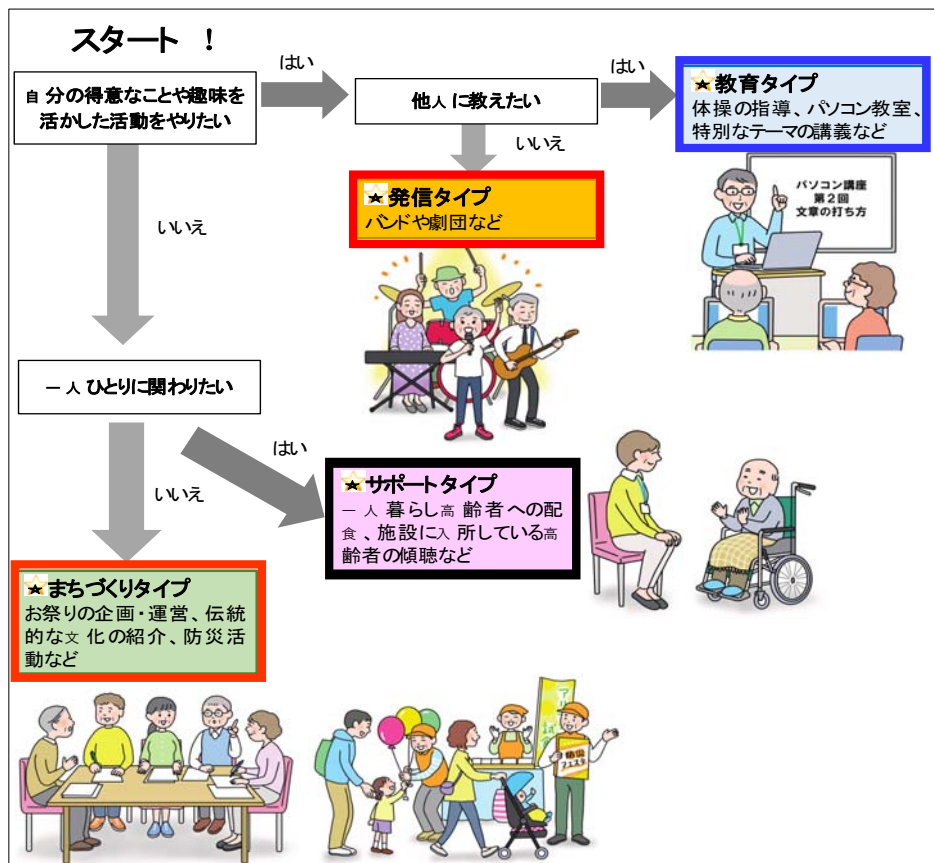
「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」

住民主体活動といっても多種多様



住民主体活動を続けるのに必要な9つポイント

1. 雰囲気
2. 情報
3. 機会
4. 支援
5. 安全
6. 時間
7. 人材
8. 場所
9. 資金



【最初の一步】 住民に見える化できているのか

働きたい



シルバー人材センター	高齢者のライフスタイルに合わせた業務を提供しています。センターでの働き方は、生きがいを得るための就労を目的としています。
ハローワーク	地域の情勢に応じた雇用対策の窓口となっています。
生涯現役支援窓口	全国のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設けられ、再就職などを旨す55歳以上の方を対象にサービスを行っています。

役に立ちたい



社会福祉協議会	ボランティアセンターとしてボランティア活動への参加、入門講座などの相談・受付窓口になっています。
地域包括、地域福祉の関連部署	住んでいる市区町村の役所の窓口となっている部署です。
防災安全の関連部署	
市区町村の広報誌	読み聞かせボランティアなど活動の募集を掲載しています。
ファミリーサポートセンター	地域の育児や介護の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児や介護について助け合う会員組織です。
シルバー人材センター	高齢者のライフスタイルに合わせた業務を提供しています。センターでの働き方は、生きがいを得るための就労を目的としています。

出かけた



社会福祉協議会	地域でのサロン活動や趣味・娯楽活動などサークル活動の情報があります。住まいの近くで開催されているサロン活動やサークル活動を探すことができます。
地域包括支援センター、地域福祉、高齢者支援の関連部署	住んでいる市区町村の役所の窓口となっている部署です。
老人福祉センター	趣味や娯楽を通じた交流やイベントや行事の開催、教養講座や生涯学習の開講などを行っています。
介護予防センター	介護予防講座、体操、パソコン体験、介護予防グッズの貸し出しなど、介護予防の普及や介護予防に係る地域活動を応援する講座の案内を行っています。

Withコロナ・Afterコロナ社会を見据えての フレイル予防を軸とした『健康長寿まちづくり』

地域社会における“新しい集い方”とは

3つの 予防

- ① 感染（正しく賢く恐れる）
- ② 生活不活発（生活の質を落とさない）
- ③ 人とのつながり・社会性

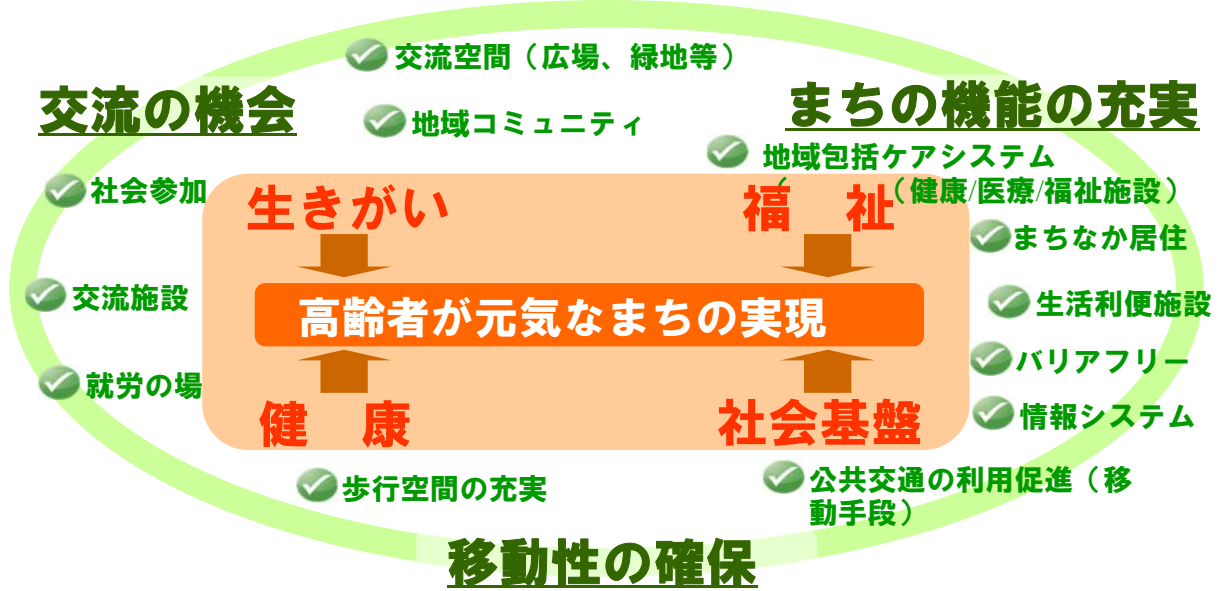


【個人】
 気づき/自分事化
 意識変容～行動変容



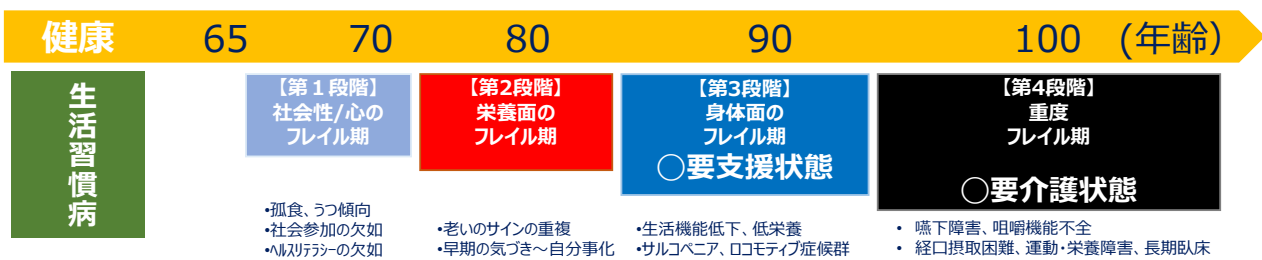
【地域社会のあり方】
 産学官民で環境を変える
 良好な社会環境の実現

健康福祉とまちづくりの両方の視点



【人生100年時代】 国民にとって健康長寿施策とは

産学官民連携 領域横断 多様性 無理ない範囲での心地よさ



(東京大学高齢社会総合研究機構・神谷哲朗・飯島勝矢 作成)