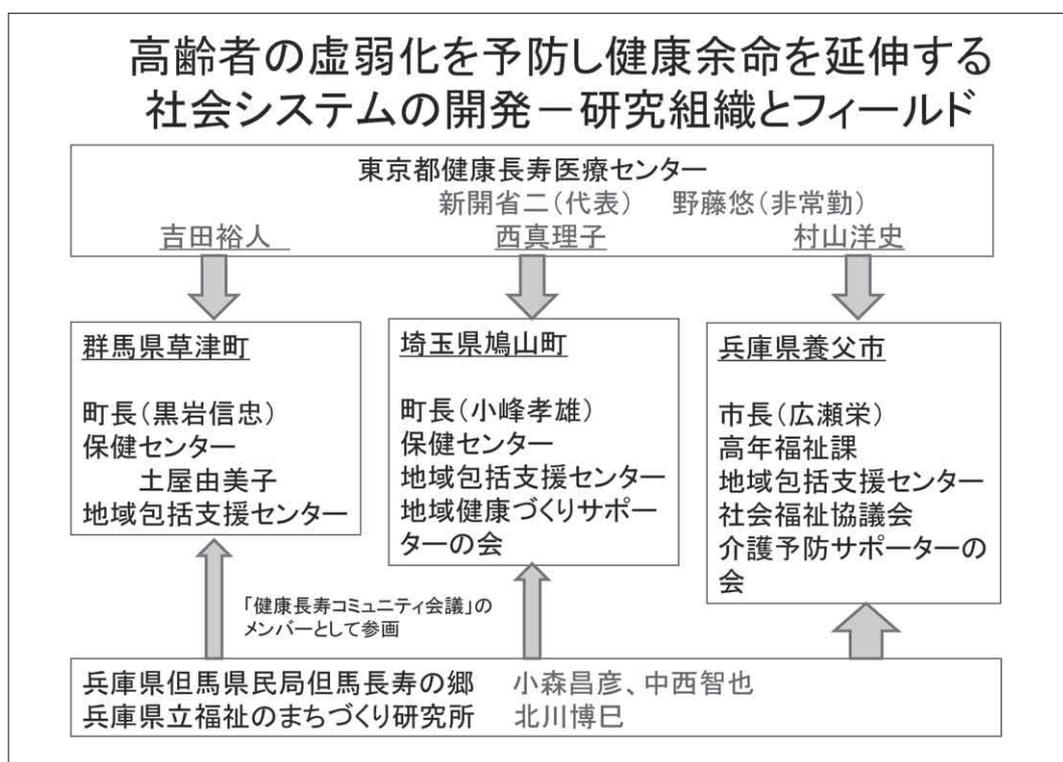


# 『高齢者の虚弱化を予防し健康余命を延伸』



## プロジェクトの概要と達成目標

3つの地方自治体をフィールドとして、最新の老年学研究の成果に基づいて、後期高齢期の要介護化の背景にある**虚弱**の予防戦略を立て、行政、住民、専門機関が一体となって住民参加型の予防活動を展開し、その効果を検証した上で、他地域にも実装可能な「健康余命を延伸する社会システム」を提案する。

# 『する社会システムの開発』



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 **新開 省二** しんかい しょうじ

## 虚弱化の予防、どこに焦点をあてるか

### 高齢期の自立度の変化パターン

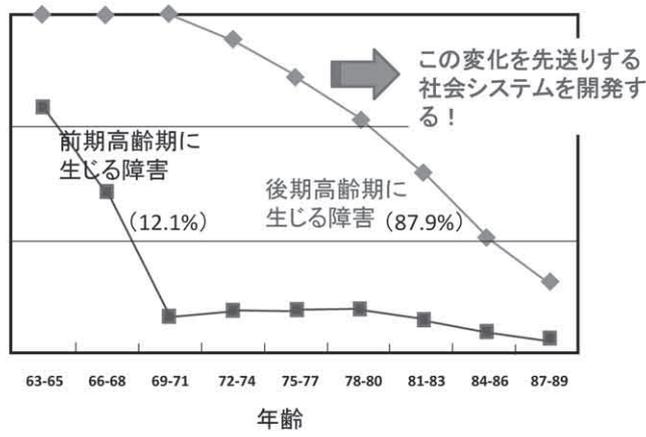
全国高齢者20年の追跡調査(N=5717) 女性



手段的日常生活動作に援助が必要

基本的&手段的日常生活動作に援助が必要

死亡



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』岩波書店, 2010

## 取り組む内容

### 1. 「健康長寿コミュニティ会議」の設立

- 行政職員(研究開発への協力者)
- 高齢者団体や地域団体の代表者
- 地域任意組織(健康づくりボランティアなど)
- 研究開発者、等

→ 虚弱化予防の戦略、戦術を協議し、その進行管理を行う

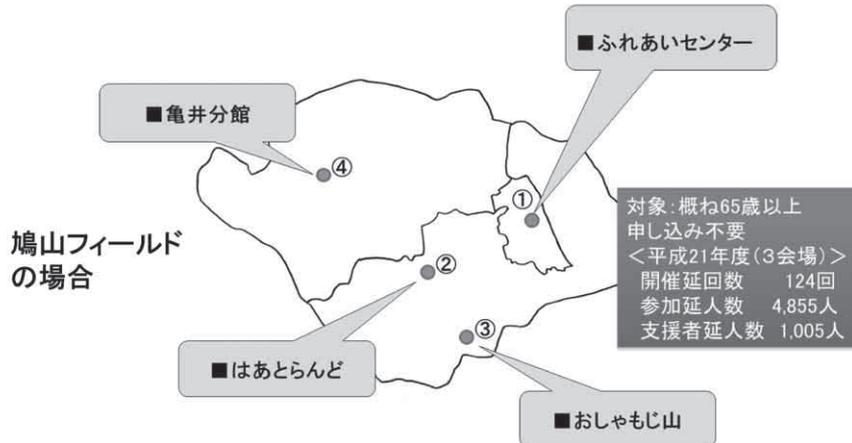


## 2. 虚弱の一次予防の展開

ポイント：栄養、体力、社会参加の促進

→ どう進めるかは、コミュニティー会議で議論

例) 地域の絆に依拠した健康づくりの場の整備



## 3. 虚弱の二次予防システムの開発

スクリーニング

### ◆会場型健診

日本版虚弱指標15項目

栄養指標(BMI, Alb, Hb, T-Chol)

体力指標(5m歩行速度、握力、立位バランス)

Vascular health(血圧、ABI、baPWV)

### ◆郵送式健診

日本版虚弱指標15項目

→ 有効性を草津フィールドで検証



現職は、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究部長。愛媛大学医学部(医師)および同大学大学院終了(医学博士)後、国立公衆衛生院およびカナダ・トロント大学医学部に留学。愛媛大学助教授を経て1998年東京都老人総合研究所地域保健部門研究室長。2005年現職。専門は老年学(ジェロントロジー)、公衆衛生学。地域高齢者を対象とした長期疫学研究により健康長寿の要因を探るとともに、得られた知見にもとづいて、自治体や住民ボランティアなど共同して健康長寿のまちづくりを追求している。次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会委員。

## 4. 虚弱の三次予防システムの開発

### 生活モデル型虚弱改善プログラムの開発

→ 鳩山フィールドで実施(H23.10より開始)

コホート内RCTで長期予後を追跡

#### 実行可能性の検討

身近な生活圏域で提供

→ 健康づくりボランティアと

協働し、「地域健康教室」で



## 虚弱改善プログラムの効果検証

無作為化比較交差試験(*randomized controlled crossover study*)

