

「高齢者の虚弱化を予防し 健康余命を延伸する社会システムの開発」

1. 研究開発プロジェクトの概要、達成目標

急速な高齢化が進む中、健康余命を延伸することは、高齢者本人の生活の質を向上させるだけでなく、持続可能な社会保障制度を確保する上でも喫緊の課題である。

ここで、高齢期に生じる障害のうち**約8～9割は後期高齢期に生じる**(右図)。したがって、今後、健康余命を延伸するには、後期高齢期に生じる障害に対して、**最新の研究成果に基づいて予防戦略を練るとともに、その予防戦略をコミュニティの力で遂行する社会システムを構築すること**が必要である。

そこで本研究開発は、

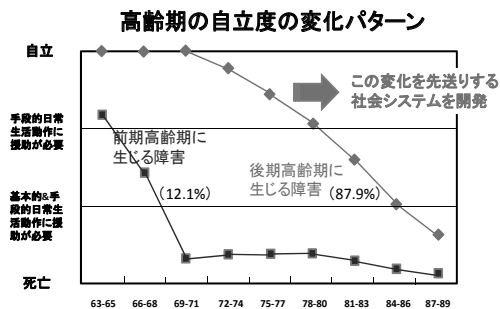
1. 後期高齢期に生じる障害の背景にある「**虚弱**」の**予防システムを開発**する。
2. 1が地域でうまく機能するための包括的コミュニティシステムとして、3つのフィールドにおいて**コミュニティ会議を設立し、行政・住民・専門機関が一体となって実際に予防活動を展開**する。

★その成果は、当該地域に住む高齢者の健康余命、医療費・介護費、ソーシャルキャピタル(地域の絆)の観点から評価



これらの
社会実験から

健康長寿を支える社会システムを開発し、他地域にも実装可能なモデルを提案



「虚弱」とは・・・

高齢期に様々な要因が関連して生じ、多臓器にわたり生理的予備能力が低下するためストレスに対する脆弱性が増し、障害、施設入所、死亡などを起こしやすい状態



兵庫県養父市 群馬県草津町 埼玉県鳩山町

2. 全体計画



- 1) 養父方式 ■ 介護予防サポーターを養成し、「介護予防」等を目指した自主グループの立ち上げを支援
■ 全行政区を巡回し、介護予防教室を実施
- 2) 虚弱予防健診 ■ 病気の状態だけでなく、心、体力、栄養状態、生活機能なども評価
- 3) 虚弱予防(改善)プログラム ■ 運動、栄養、心理社会面に働きかける複合プログラム
- 4) コミュニティ会議 ■ 当該地域における虚弱化予防の戦略・戦術を協議し、その進捗を管理
■ 高齢メンバー：・行政職員 ・高齢者団体や地域団体の代表者 ・研究開発者等





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と共同して健康長寿のまちづくりを追求している。

3. 進捗状況と今後の予定

一次予防システムの開発（兵庫県養父市）

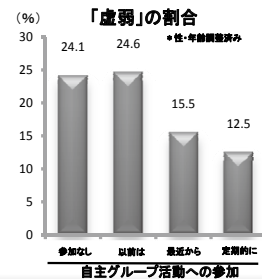
◆ 悉皆（しっかい）調査を実施し、『養父方式』の効果を評価

⇒ 要介護認定を受けていない65歳以上の男女7264名を対象に実施。回収率：92%

【結果】

⇒（養父方式開始前の健康状態と同じと仮定しても）巡回健康教室によく参加している者には「虚弱」該当者が少ない。自主グループ活動に定期的に参加している者には「虚弱」該当者が少ない（右図）。後期高齢者の増加が進む中、「養父方式」導入後、要介護認定率も減少している。

「養父方式」は虚弱予防に効果的と考えられる。今後、「養父方式」が医療費・介護費用に与えた影響を調べる予定。



二次予防システムの開発（群馬県草津町）

＜虚弱予防健診の開発に向けて＞

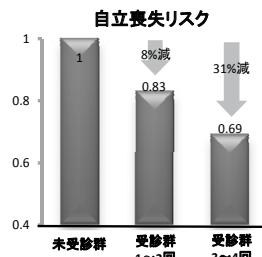
◆ 「生活機能評価型健診」（会場型）の効果を検証

草津町では、2002年から「生活機能評価型健診」を導入するとともに、健診の結果説明会を集団型で実施し、「運動、栄養、社会参加」の重要性を強調してきた。

⇒ 2001年から05年までの健診受診回数で対象者を分類し、2010年までの、死亡、要介護認定（要支援含む）の発生リスクを比較

【結果】

⇒（2001年の健康状態と同じと仮定しも）健診によく参加している者は、自立喪失リスクが低く（右図）、死亡率も低い。



◆ 虚弱指標（郵送型）の開発

日本人に適用できる簡便な虚弱指標は未だ提案されていない。そこで、要介護リスクのスクリーニング尺度として開発された『介護予防チェックリスト』を虚弱指標として用いることの妥当性を検討した。

【結果】

構成概念妥当性に課題を残すものの、『介護予防チェックリスト』を虚弱指標として用いることの併存的および予測的妥当性が示された。（日本公衆衛生雑誌、印刷中）

「生活機能評価型健診」は有効と考えられる。今後、検査項目を精査するとともに結果返却フォーマットを改良する予定。

三次予防システムの開発（埼玉県鳩山町）

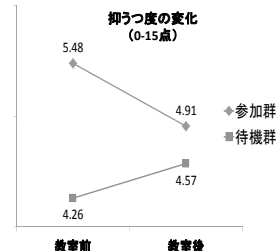
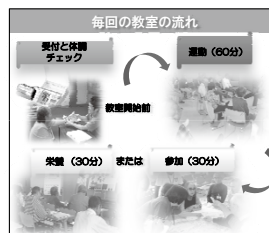
◆ 虚弱予防（改善）教室を実施し、「生活モデル型虚弱予防（改善）プログラム」の効果を検証

鳩山コホート研究の参加者742名のうち、軽度以上の虚弱が疑われ、プログラム募集に回答した47名を対象に、虚弱予防（改善）教室を3か月間実施。

【結果】

⇒ 短期的には、運動機能、栄養面に顕著な変化は見られなかったが、心理的健康は改善した（右図）。

今後、中・長期的な効果を検証する予定。



包括的コミュニティシステムの開発（全フィールド）

「コミュニティ会議」を設立し、住民・行政・専門機関が一体となり実際に地域で虚弱予防に取り組む

＜兵庫県養父市＞



目標は、「健康づくりの場を地域の中に広げ、それを通して相互に支え合う地域を築く」こと。今後、協力者の発掘に向けて動き出す予定。

＜群馬県草津町＞



地域の課題を見つけて、関係機関が一体となってその解決に向かうために、現在、地域資源の把握を行っている。

＜埼玉県鳩山町＞

3月にコミュニティ会議が立ち上がる予定。