

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

解決したい課題・研究開発目標

解決したい課題

高齢者の健康余命を効果的に延伸するには、『フレイル※(虚弱)』の予防が不可欠である。

※ 障害に至る前段階で、心身機能が減弱した状態

研究開発目標

疫学研究によりフレイル予防に関する科学的エビデンスを構築しながら、地域特性の異なる2地域（中山間地域と大都市近郊地域）でフレイル予防の社会システムづくりに取り組み、他地域にも実装可能な「フレイルを先送りする社会システム」のプロトタイプを提案すること。

プロジェクトの実施方法

プロジェクトの展開方法

①フレイル予防に関する科学的エビデンスを構築

バランスの良い食事を心がけ、しっかりと体を動かし、積極的に社会参加をすることがフレイル予防のポイント（図1）。しかし、こうした取り組みを個人の努力で行うには限界があるため、個人の取り組みを社会全体で支援していくことが不可欠。



図1 疫学研究から見えてきたフレイル予防のポイント

②特性の異なる2地域で、住民や行政等が一体となり『フレイル』の予防システムを構築

住民や行政と共に、フレイルを先送りするために必要な社会環境のあり方を模索。

埼玉県鳩山町（大都市近郊地域）では趣味の会などの機能的コミュニティをベースに、兵庫県養父市（中山間地域）では地縁的コミュニティをベースに予防システムづくりをめざした。



食を通じた参加の場
住民と行政が協働で企画・運営



住民主体の体力測定会
フレイルに対するセルフケア
力の向上を目指す



フレイル予防教室
フレイルの予防・改善を図る



対象コミュニティ

埼玉県鳩山町（大都市近郊）
兵庫県養父市（中山間地域）

研究開発体制

＜鳩山町＞

- ・地域住民
- ・行政（保健センター）
- ・女子栄養大学
- ・健康づくりサポーターの会

＜養父市＞

- ・地域住民
- ・行政（健康福祉部）
- ・シルバー人材センター
- ・但馬長寿の郷

プロジェクトの成果と今後の展望

プロジェクトの成果(開発した社会技術)

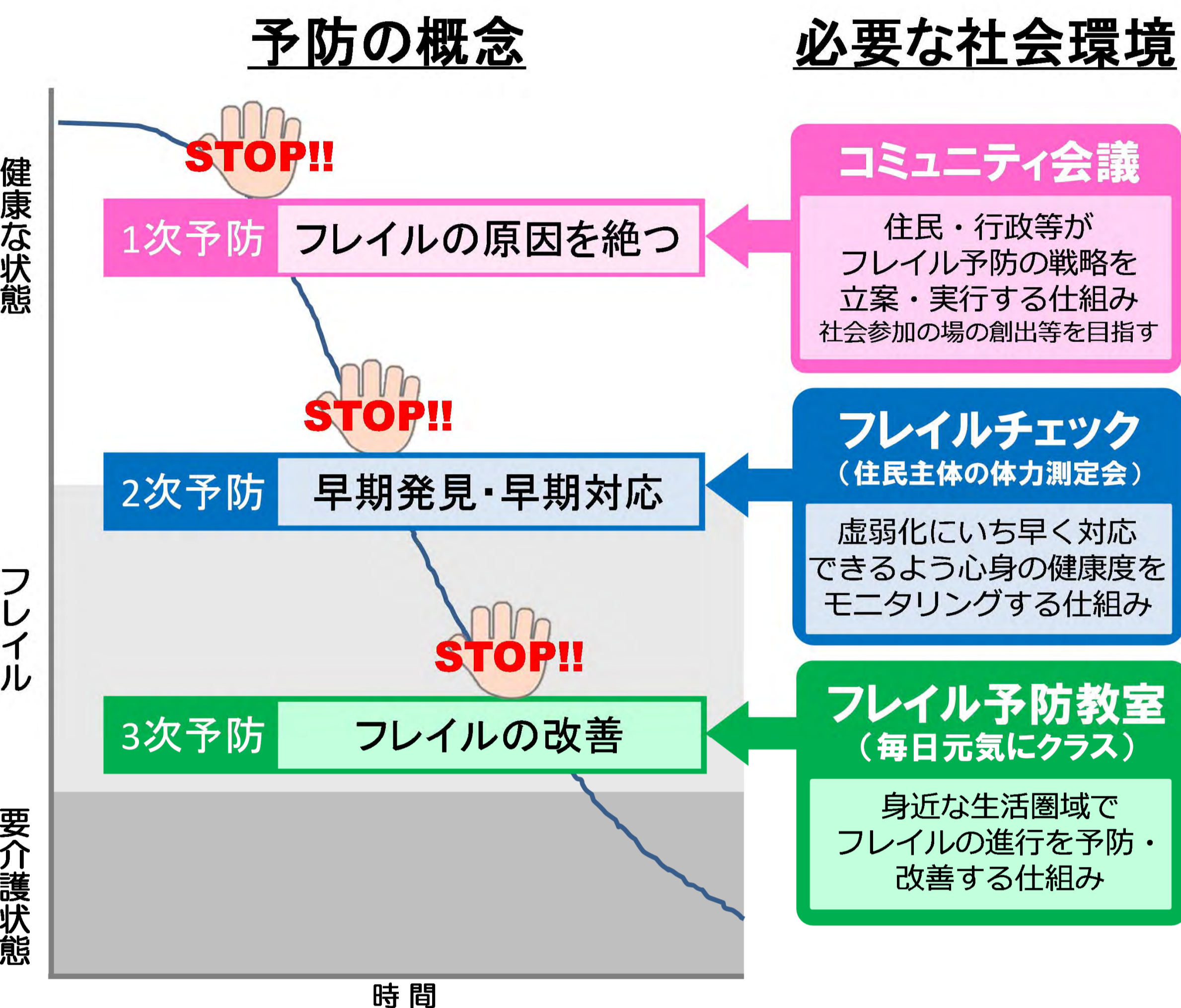


図2 フレイルを予防するための社会システムのプロトタイプ

- ① 15の質問で簡便にフレイルの有無を評価できるチェック票
- ② フレイルの有無やその関連要因である体力、栄養状態、社会参加状況をセルフモニタリングするツール：**セカンドライフの健康づくり応援手帳**



③科学的に裏づけされた全20回のフレイル予防プログラム

運動プログラム

1 ウォーミングアップ
やぶからぼうたいそう/5分

2 ストレッチ
5種類/5分

3 筋力運動
5種類/5分

4 コーディネーション運動
1種類/15分

5 ストレッチ
5種類/5分

全45分

栄養プログラム

- フレイル予防という視点から高齢期の食事のあり方を学ぶ
- 食事日記をつけて食事のくせを見つける
- 1人暮らし向けの便利な調理法を体験する

社会プログラム

- 傾聴をテーマにした寸劇やコミュニケーションゲームを通して、心地よく教室に参加できる雰囲気をつくる
- 教室の効果を言語化しモチベーションを高め合う
- 基本コース終了後にどのように教室を継続するか話し合う

※運動プログラムは毎回実施、栄養、社会プログラムは交互に実施

できるだけ効果的な内容をできるだけ安全に簡単に！！

台詞付きの教材『毎日元気にクラス』 指南書

④フレイル予防教室の運営モデル

シルバー人材センターが仕事の一環として各地に出張しフレイル予防教室を運営する。担い手が確保されることで、行政区ごとの開催も可能に！



今後の展開・展望

- 開発した社会技術をもとに、次年度より、東京都大田区にてフレイル予防の大都市モデルの開発に着手する(図3)！
- 開発した社会技術を群馬県嬭恋村ほか、複数の自治体に横展開中！

プロジェクトWebサイト・お問い合わせ先

- ・ 地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター
野藤悠 (yuuno@jadecom.jp)
- ・ 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
清野諭 (seino@tmig.or.jp)

「明るく活力ある長寿社会の大田区」構築に向けて： 大田区元気シニア・プロジェクト

健康余命の延伸⇨要介護認定率の減少

フレイル(虚弱)の予防と健康格差の縮小

フレイル・要介護化予防を地域で推進する大田区モデル：3つの柱

多様な社会参加の場の創出

- ・プロジェクト拠点の構築
- ・高齢者のニーズに応じた多様な場づくり

セルフケア力向上の仕組みづくり

- ・セルフケア力向上を支援するツールの開発
- ・主体的な健康づくりへの転換

運動・栄養・社会参加による心身機能の向上

- ・3要素を含む教室、キャンペーンの展開
- ・健康づくり無関心層の参加を促す

地域資源(人・物・場所)の活用

モデル地区在住高齢者15,000人を対象とした地域診断を実施
現状把握と健康課題の整理

図3 フレイル予防の大都市モデル構築に向けたビジョン