

虚弱になる時期を遅らせ、 高齢者が自立して元気に暮らせるコミュニティを創る

「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」は、東京都健康長寿医療センター研究所・研究部長・新開 省二先生を研究代表者とする研究開発プロジェクトです。

年を重ねるとつれ生活機能が衰えていくのは自然なことではありますが、元気に健康で、出来る限り自立して暮らしたいとは誰しもが願うことです。新開先生のグループは、科学的研究に裏付けられた健康長寿・虚弱予防のための理論とコミュニティの社会的な力を合わせることで、高齢者の生活機能の低下を予防し、「虚弱」となる時期を遅らせることができるよう、健康余命を伸ばす社会システムの開発に取り組んでいます。

研究開発期間終了までほどない 2014 年 8 月、「天空の城」竹田城跡のすぐ近く、兵庫県養父市で行われたサイトビジットに参加しました。



自治体と協力して虚弱予防プログラムを実践



「やぶからぼうたいそう」。
新聞紙を丸めたものなど「棒」を持って行う

気温 30 度を超える真夏日。兵庫県養父市高柳自治協区の下八木公民館に続々と地域のお年寄りが集まってきました。13 時 30 分から始まる「毎日元気にクラス」に参加するためです。

「毎日元気にクラス」は、新開先生のグループが開発した全 20 回、運動・栄養・社会の 3 つの側面から虚弱予防を行うプログラムを元に、養父市が運営している健康教室です。

養父市は高齢化率が 34%、後期高齢化率が 20% 超と県内でもっとも高いため、「地域ぐるみで健康づくり・虚弱予防に取り組もう」という意識が根付いている自治体です。高柳地区では市が創作した体操「やぶからぼうたいそう」を毎日 2 回、3 年以上にわたってほぼ休みなく行っているそうです。「年に 720 回も地域の人が顔を合わせる地区は全国的にも珍しいのでは」と話すのは、「やぶからぼうたいそう」の発案者の一人でもある吉田保健師です。



保健師の吉田さん

第 17 回目のこの日は、地域の平均年齢 70 歳台後半のお年寄りが 22 名集まり、1 時間半にわたって運動と栄養のプログラムを受けました。プログラムを進めるために新開 PJ が開発したマニュアル（指南書）



にもとづいて実際にクラスを進めるのは、養父市シルバー人材センターが組織した「笑いと健康お届け隊」の皆さん。全員養父市在住の高齢者です。



「笑いと健康お届け隊」のみなさん。

「研修中は自分が人前で話せるのかしら？と不安でした。実際に現場に出てやってみたら楽しいです」（「お届け隊」の中野さん）「仕事として引き受けたからには頑張らなきゃという意識で一生懸命やっています。これから実践の場を広げていきたいです」（近藤さん）

「健康づくりは価値を創造する大切な仕事ですが、場の担い手がいなかったことが課題とわかり、ボランティアではなく有償の『仕事』にしました。良い事業なので、養父市から全国に広がってくれば」（シルバー人材センターの久保田局長、山下次長）。また、クラスの運営に携わる西垣コーディネーターも「シルバー人材センターが高齢者の健康づくりを『仕事』として進めていくという熱意に驚きました。とても先進的だと思います」と話します。



シルバー人材センターの
久保田局長（左）、山下次長（右）



コーディネーター
西垣さん

健康プログラムでは「やぶからぼうたいそう」、ストレッチや筋力トレーニングなどを行います。スクワットなど強度

の高いものも含まれ、立って行うのが難しい人には椅子が用意されています。円座になってお手玉を渡しあうゲームでは、渡す方向が 3 回毎に変わるので間違ってしまう人も多く、みなさん大笑いしながら声をかけあって楽しんでいました。

■ 研究の成果を地域社会で実証

新開先生は、どのようにしたら高齢者の虚弱化を遅らせることができるのかを長年研究してきました。その成果として、虚弱を招く危険因子が明らかになり、「運動・栄養・社会参加・潜在性血管障害」を予防すれば多くの人の虚弱化を遅らせることができるということがわかりました。

「そこで次のステップとして、一次予防のために地域で健康教育を行う、また社会参加を促進するための議論の場として『コミュニティ会議』を立ち上げました。

また二次予防対策として、虚弱の兆候を 15 項目で確認できる「虚弱指標」を作成しました。「はい」が4つ以上あると「虚弱」、2～3個なら「虚弱予備群」です。また虚弱の進行具合も簡単にわかるようになっています。

そして三次予防として開発したのが虚弱予防プログラムです」(新開先生)

これら研究開発の成果が社会に実装されて本当に役立つものとなりうるのかは、実際に地域で使ってみないとわかりません。そこで兵庫県養父市、埼玉県鳩山市の二つの地域をモデルとして、前のページでご紹介したような実証を行っています。



埼玉県鳩山市で行われた「食コミュニティ会議」の様子

「養父市は典型的な中山間地域です。そして埼玉県鳩山市は都市近郊モデルです。鳩山は典型的なニュータウンで、現役時代は都心に通勤し、地域と関わりを持ってこなかった人が多いのですが、リタイア年金世代が急速に増加し、10年後には高齢化率が40%超と埼玉県の中でもっとも高くなるのではないかと予想されています。養父市と鳩山市では地域の性質が全く異なります。養父は地縁・血縁が強くまとまりやすい。鳩山はホワイトカラー層が多く健康への関心は高い。プログラムも地域特性に合わせて変えて実装しています」(新開先生)

■ 虚弱を予防するための手帳を開発

地域での実証を行うにあたりまず作成されたのが、『セカンドライフの健康づくり応援手帳』(右)です。お年寄りが自分で虚弱を予防できることを目的に、開発した虚弱指標はもちろん、高齢者に必要な3種類の力(体力・栄養状態・社会面)について簡単にセルフチェックと評価ができるようにし、アドバイスが掲載されています。



参加者の手帳。その日の食事の内容が細かく記載されている

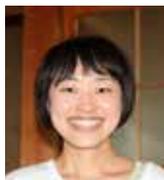
養父市の高柳地区では「毎日元気にクラス」を始める前に体力測定会を行い、この手帳に状況を記録しました。クラス参加者の方は毎回持ってきてくださるそうです。

「これまでの健康手帳は、疾病の管理が目的でした。この手帳は虚弱予防、つまり機能的な健康面を維持することを目的としていてこれからの手帳として有効だと考えています。国や自治体などいろいろな場面でこの手帳を活用してもらえればと思っています」(新開先生)

■ 健康づくりがコミュニティづくりにつながる

実証プログラムや「笑いと健康お届け隊」のマニュアル(指南書、右)の作成、地域との連携や実践には、プロジェクトの若いメンバーが活躍しました。

「怒涛のような半年間でした」と話すのは野藤研究員です。『お届け隊』のみなさんには平成26年3月から全10回の研修を受けていただき、



新開PJ 野藤研究員

26名を養成しました。6月から高柳地区で週2回というハイペースで実際にクラスを運営、指南書はどんどん改善していきます。お届け隊のメンバーも増やしたいと思っています。」

養父市は東京から京都、福知山経由で6時間ほどかかりますが、野藤さんは実証が始まってから毎週のように通ったそうです。

「今後介護保険法や地域支援法の改正がある中で、取り組みの形ができたことはすごいことです。コミュニティ毎に高齢者が集まれる『場』があり、クラスを率いていける人材がいて、虚弱予防プログラムが進められていく。単なる健康づくりでなく、地域のセーフティネットとして機能するようになるといいと願っています」(養父市・吉田保健師)

RISTEXの研究開発期間は平成26年9月末で終了しますが、取り組みは今後、養父市の全18の自治協区に展開する予定です。活動資金をどう調達するか等問題もありますが、行政や地域の熱意のある方たちと、持ち前の地域力の強さで、コミュニティの力をフル活用した虚弱予防の取り組みが大きく広がっていくことが期待されています。