

シニア世代の社会参加に主眼を置いた フレイル予防事業の取組について

令和元年6月17日及び12月8日の健康長寿社会調査特別委員会では、「シニア世代活動支援プロジェクト（以下、プロジェクト）」事業を中心に、「豊かな健康長寿社会」に向けた取組について報告した。

本委員会の建議理由にあるとおり、「豊かな健康長寿社会」を実現していくためには、高齢者が生きがいを感じ、地域社会や様々な分野における担い手となるよう、社会参加・活動に対する支援をより一層充実させていく必要がある。

今回は、プロジェクトのリーディング事業でもあるフレイル予防事業に焦点を当て、区が実施している「シニア世代の社会参加に主眼を置いたフレイル予防事業の取組」について報告する。

1 フレイル予防事業導入の背景

(1) シニア世代の社会参加の重要性と活動へのニーズ

令和元年6月17日の健康長寿社会調査特別委員会で説明したとおり、社会活動に対するシニア世代の消極的な姿勢が明らかになり、「活動に関する情報が不足している」「きっかけとなる誘いがない」「一緒に活動する仲間がいない」といった課題が見えてきた。体が衰える最初の入口となりやすい「社会参加の機会の低下」を防ぐため、これらの課題を解決するトリガーとなる事業が必要とされた。

(2) 千葉県柏市のフレイル予防事業

東京大学高齢社会総合研究機構（以下、IOG）は、千葉県柏市で2012年～2014年の3年にわたり、大規模高齢者長期縦断追跡コホート研究（柏スタディ）を行った。当初は高齢者の「食」について原点から考え直そうと始まったこの調査は、最終的には、より健康的で、かつ要介護になりにくい要素の解明（エビデンス）と、社会性が盛り込まれた包括的な改善プログラムの開発の礎となり、栄養（口腔機能）・運動・社会参加の3つを柱とする現在のIOGのフレイル予防プログラムが誕生した。

そのような背景もあり、柏市は他自治体に先駆けてIOGのフレイル予防プログラムを取り入れ、「生涯現役社会」をめざして、区民主体の生きがい就労や健康推進事業を展開している。

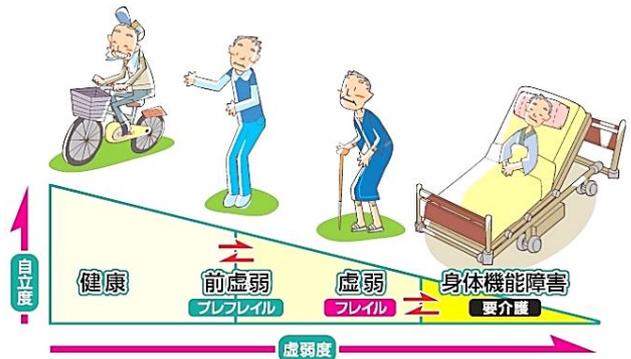


(3) 早期介入の重要性

区の総人口は、平成 27 年から令和 2 年の間に約 4.2%増加している。高齢者人口は同期間で 5.7%増加しており、総人口の増加幅を上回っている。また、平成 30 年度には、前期高齢者割合と後期高齢者割合の比率が逆転しており、令和 2 年 7 月時点での推計では令和 7 年度には後期高齢者割合が 6 割弱まで上昇することが見込まれている。この超高齢化社会において、健康寿命を延伸させる、元気で自立を維持できる高齢者を増加させることは喫緊の課題である。

元気な状態と介護が必要な状態の中間、つまり、加齢により心身の活力（能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態がフレイルだが、早期にフレイルの兆候を発見して、日常生活を見直すなどの適切な対処により、フレイルの進行抑制または元気な状態に戻すことができる。一度要介護状態に陥ってしまうと、再び元気な状態に戻ることは困難と言われている。だからこそ、元気なうちの早い段階から自身の健康状態と向き合い、健康寿命延伸のための行動変容を起こすことが重要である。

令和元年度末時点で、50 歳～64 歳までの人口（99,670 人）が 50 歳以上人口（230,676 人）に占める割合は 43.2%にのぼる。フレイル予防には、早期介入（疾患や虚弱が顕在化する前から取り組める仕組み）が重要であるにも関わらず、一般介護予防事業のサービスを受けない世代へアプローチする事業がなかった。



(4) 国・厚生労働省等の動き

平成 26 年 5 月、日本老年医学会はフレイルに関するステートメントを発表した。その中で、「Frailty の日本語訳についてこれまでは“虚弱”が使われており、加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態といった印象を与えてきたが、Frailty には、しかるべき介入により再び健常な状態に戻るといった可逆性が包含されている。したがって、Frailty に陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待される」とし、また、「“虚弱”では Frailty の持つ多面的な要素、すなわち身体的、精神・心理的、社会的側面のニュアンスを十分に表現できていると言えない」ことから、「フレイル」と表現することを提唱した。

これを受けて、平成 27 年 5 月の経済財政諮問会議がフレイルに対する総合対策に言及。以降、国・厚生労働省等のフレイル対策の検討が活発化し、平成 28 年 12 月、「平成 30 年度からの事業の全国的横展開」に向け、ガイドラインが示された。

フレイル予防の第一人者であり、厚生労働省の有識者会議の構成員である飯島勝矢教授（I O G 機構長）の全面的な支援が得られる状況にあったこと、そして国の指針が定められた状況で I O G によるフレイル予防事業は今まで以上に積極的に展開されると見込まれたことも、フレイル予防事業を始動する大きな後押しとなった。

2 フレイル予防事業の内容と実績

(1) フレイル予防事業の概要

前述のとおり、区のフレイル予防事業は I O G のフレイル予防プログラムを使用し、フレイル予防とシニア世代の社会参加促進を目的に、「フレイルサポーター養成講座」「フレイルチェック

測定会」の2本立てで実施している。

I O Gのフレイル予防プログラムは、

- ・区民主体による運営（シニア世代の活躍の場）
- ・自身の気づきによる行動変容（きっかけづくり）
- ・エビデンスに裏付けられた確立したシステム（結果の見える化・取り組みやすさ）

により成立している。これらは、プレシニアを含むシニア世代が自主的・主体的に健康づくりに取り組むきっかけとしてとても有益である。

また、住民が自らの気づきから主体的にフレイル予防に取り組むことで、社会参加が促進され、地域の活性化につながる仕組みであることが、プロジェクトの方向性とも一致することから、プロジェクトのリーディング事業に位置付けられた。

事業の実施にあたっては、I O Gからフレイル予防に関する知見やサポーター養成のスキル、事業運営に係る支援を受けるとともに、フレイルチェックデータの専門的な分析をI O Gに依頼している。

※令和2年2月時点で、全国66自治体がI O Gのフレイル予防プログラムを導入している（東京都は杉並区・文京区・江戸川区・豊島区・西東京市・国立市・東村山市）。また、1601名のフレイルサポーターが活躍している。

(2) フレイルサポーター養成講座

フレイル予防に関する知識や心身機能の測定技術を習得し、講座終了後は、フレイルサポーターとしてフレイルチェック測定会を主体的に運営する。

■フレイルサポーター養成講座		
	【実施回数】年1回（3日制）	
	【内容】1日目：フレイル全般に関する講義 2日目：実測技術の習得（筋肉量・滑舌・握力等の実測、質問票内容など） 3日目：フレイルチェックの実践（測定会の現場で研修）	
	【対象】①区内在住・在勤で、概ね50歳以上 ②要介護認定を受けていない ②3日間の講座全て受講できる ③フレイルチェック測定会等にフレイルサポーターとして参加できる	
	【定員】20名	
令和元年度実績	日時	①6月19日 ②6月20日 ③7月2日 13:00～16:30 (③は16:00まで) ※③はフレイルチェック測定会A①と合同で実施
	会場	グリーンホール601会議室
	講師	①③I O G機構長 飯島勝矢教授、②I O G特任研究員 田中友規氏、西東京市のサポーター3名
	受講者数	22名 ※実際にフレイルサポーターとして活動しているのは半数程度

(3) フレイルチェック測定会

簡易な心身機能の測定や質問票を用いて、自身のフレイル度の進行状態を把握したうえで、予防のための知識を習得する。

■フレイルチェック測定会		
<p>【実施回数】 4か所（グリーンホール・成増アクトホール・グリーンカレッジホール・高島平区民館）×2回 ※半年後に同じチェックを再度受ける。</p> <p>【内容】▶ チェックリストの項目ごとに赤・青シールを貼り、自身の健康状態を確認 ・イレブンチェック（簡易チェック）・深堀チェック ・実測（ふくらはぎ周囲長・滑舌・握力・片足立ち上がり・筋肉量） ▶ 健康ミニ講座（フレイル予防に有効な活動の紹介等）</p> <p>【対象】 ①区内在住・在勤で、概ね50歳以上 ②要介護認定を受けていない</p> <p>【定員】 各回20名</p>		
令和元年度実績	日時	A①7月2日・②12月17日 B①8月1日・②1月23日 C①9月6日・②2月7日 D①10月4日・②3月6日 ※D②は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止
	会場	Aグリーンホール B高島平区民館 Cグリーンカレッジホール D成増アクトホール
	参加者数	A①17名・②8名 B①18名・②6名 C①19名・②13名 D①16名

3 フレイル予防事業のめざすゴール（得られる効果）

区のフレイル予防事業のめざすゴールについて、短期的視点・中長期的視点で以下に纏める。

【短期的視点】

- ① 社会活動への参加の促進
社会活動の必要性を説き、各種事業活動につなげる。また、「フレイルサポーター」としての社会参加の場を提供する。
- ② 住民主体の事業運営
フレイルサポーターを中心に、区民を主体とした事業を展開することにより、参加者の気づきを促し、行動変容へ導く（同世代区民同士のチェックによる相乗効果）。
- ③ フレイル予防の定着
より身近な場（日常生活圏域ごと）で、フレイル事業を実施することにより、参加しやすい環境を整え、自身による健康管理意識の定着を図る。

【中長期的視点】

- ① 健康寿命の延伸
 - ▶ 社会活動の意義・必要性を啓発し、様々な活動への参加を促すことにより、健康寿命の延伸を図る。
 - ▶ 潜在的なフレイル予備軍や軽度フレイル軍に働きかけることにより、機能改善を促し、健康寿命の延伸を図る。
- ② 医療費・介護（予防）給付費の削減
要支援・要介護に至る年齢を遅らせることにより、医療・介護に係る経費を削減する。
- ③ 測定データの蓄積・分析と高齢者施策へのフィードバック
IOGによる専門的なデータ分析、地域比較等の結果をもとに、より効果的・戦略的に高齢者施策を推進する。

【参考】フレイル予防事業のイメージ



フレイルチェック
測定会

- ・フレイルサポーターの社会参加
- ・区民同士が関わり合うことによる相乗効果



フレイルサポーターの養成

継続的なフレイル予防
に向けた取組み



【栄養】



【運動】



【社会参加】

シニア世代活動支援プロジェクトの他事業を含め、区や関係機関が行っている社会活動に関する事業情報を紹介します。

口腔ケアや栄養講座、筋力アップトレーニング等、担当所管の適切なサービスに繋がります。
※65歳以上の方は一般介護予防事業を活用することもできます。

半年後の
フレイルチェック測定会



- ・結果の見える化
- ・モチベーションの維持