

【平成29年度 神戸市地域包括ケア推進部会講演会】

2017年11月16日

地域包括ケアと市民主体の 総合知によるまちづくり － 予防からケアまでの全体像を考える －



東京大学 高齢社会総合研究機構（ジェロントロジー：総合老年学）

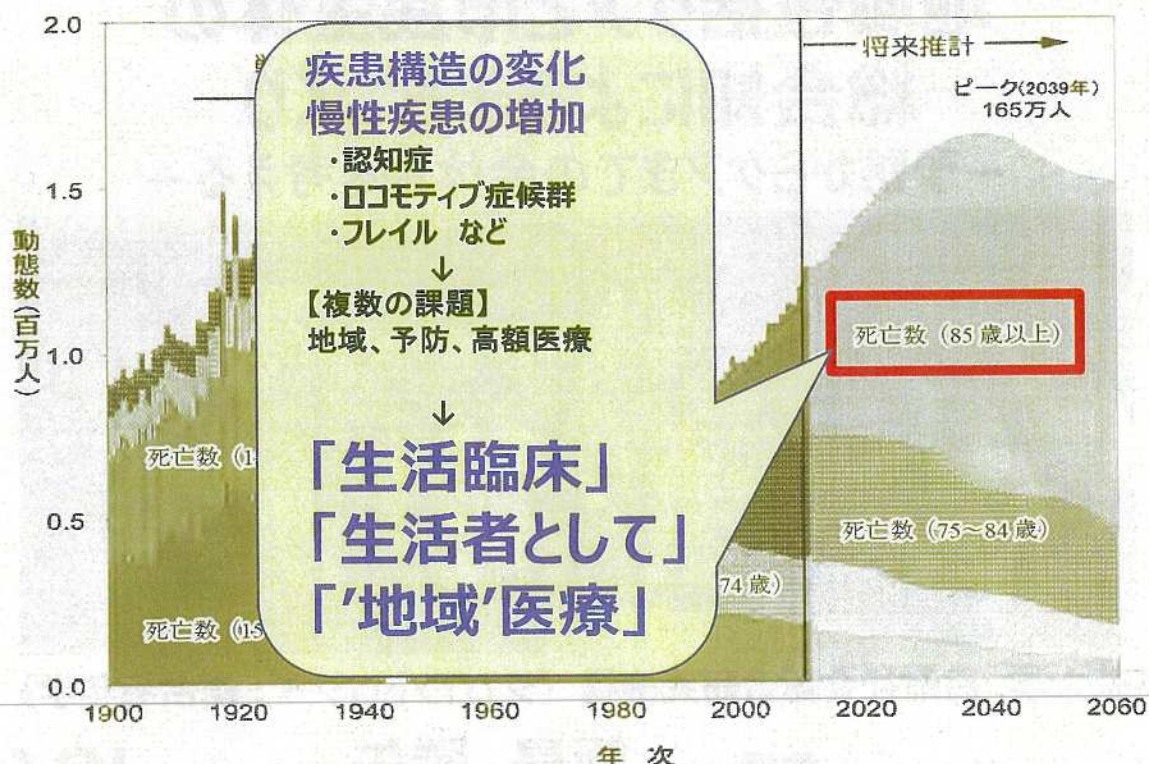
教授 飯島 勝矢



同一の市内でもこれだけ違う Q)この違いが出るのは何故？

地域	高齢者 人口	高齢化 率	介護認定 率
F町00丁目	895人	50.1%	10.3%
T台団地	953人	45.3%	24.5%

年齢別死亡数の歴史的推移

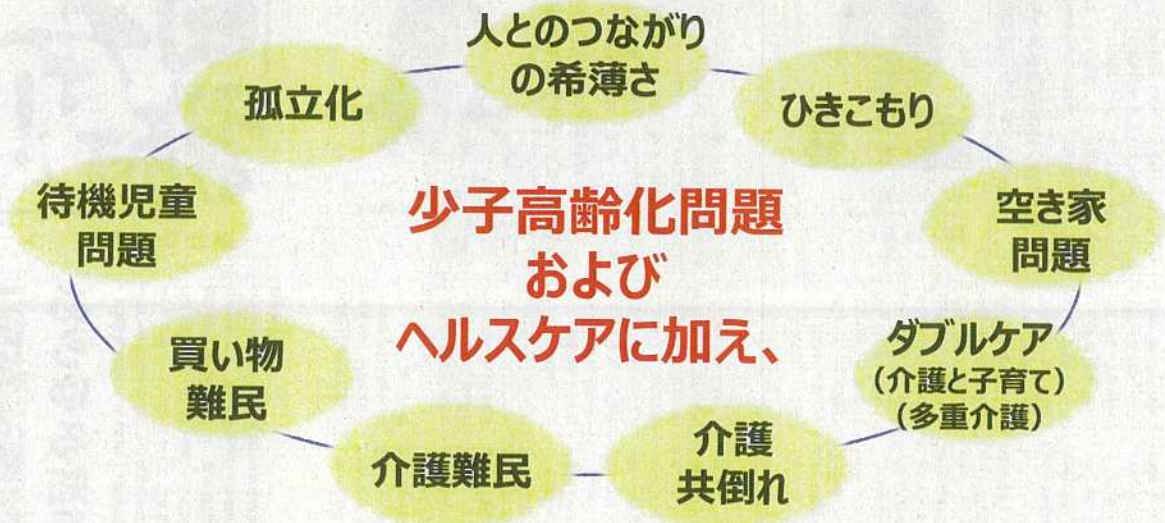


国立社会保障・人口問題研究所・社会保障研究「口高齢化の諸相とケアを要する人々」金子隆一, 2016年

なぜ、生活を支える医療が必要か

- 人口構造の変化 (少子高齢社会)
 - 「騎馬戦型」から「肩車型」へ 死亡数の歴史的推移 (85歳以上急増)
- 社会保障制度改革
 - 医療効率化 社会的入院の是正
- 疾患構造の変化 慢性疾患の増加
 - 認知症 ロコモティブ症候群 **フレイル** 老衰(衰弱) など
- 医学の進歩 と 'Cure'を目指す方向性の限界
 - 救命できても障害(低ADL含)を残す がん治療の限界(緩和ケアの普及)
- 国民の終末期医療に対する期待の変化: 長寿より「天寿」
 - 延命治療の果て病院で死ぬ文化への「再考」 延命よりも「生活の質」

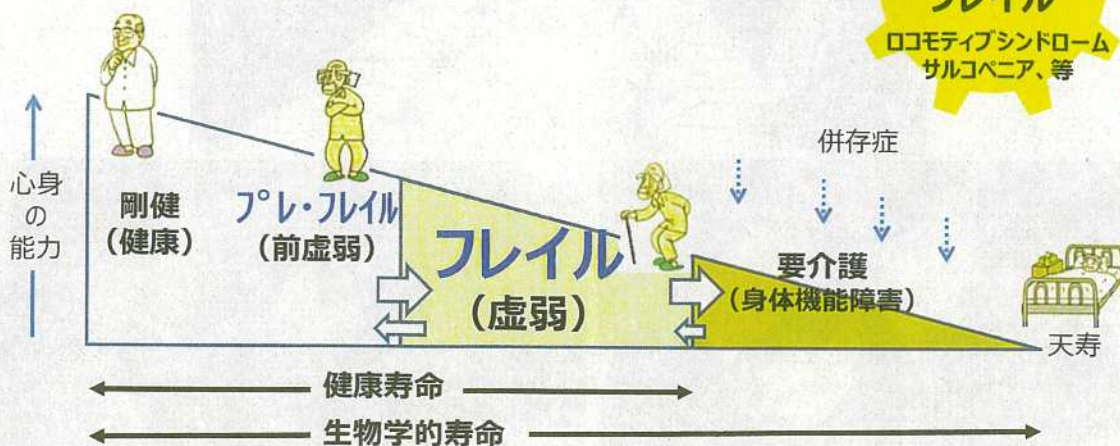
抱えている多くの課題とその重複



- ✓ 高齢者にとって、「役割」「出番」「居場所」のある地域とは、、、
- ✓ 住民、行政、民間事業者等が行動原理の違いを乗り越え、地域課題を協働して解決する関係性を備えた地域とは、、、

虚弱(Frailty)⇒フレイル

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

日本挑む!

～新たなステージへ～

一億総活躍社会実現へ あらゆる知見の結集を

安倍政権が掲げている「一億総活躍社会」実現に向けて、さまざまな知見を結集して、新たなステージへ進む。10月23日（日）に開かれた「一億総活躍国民会議」には、法政界、産業界、学術界、市民社会など、幅広い分野から約100名が参加し、議論が交わされた。白河桃子氏が、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、白河桃子氏が、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、白河桃子氏が、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、



白河桃子氏
ジャーナリスト
相模女子大学 准教授
「新たな働き方」研究員

女性の経済的なエンパワメントで 希望の持てる子育てを

少子化対策の鍵は、若年層の収入を伸ばすこと。子育ての負担を減らし、女性が働きやすい環境を整えることが、希望の持てる子育てを実現する鍵となる。白河桃子氏は、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、



飯島 勝矢氏
東大大学院
社会科学研究科
教授

総合知によるまっすぐな 活力ある高齢社会へリ・デザイン

高齢化が進む中で、高齢者の生活の質を向上させることが、社会全体の活力を高める鍵となる。飯島勝矢氏は、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、

少子化対策の鍵は、若年層の収入を伸ばすこと。子育ての負担を減らし、女性が働きやすい環境を整えることが、希望の持てる子育てを実現する鍵となる。白河桃子氏は、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、

高齢化が進む中で、高齢者の生活の質を向上させることが、社会全体の活力を高める鍵となる。飯島勝矢氏は、東大大学院で研究している「新しい働き方」について、

内閣府「一億総活躍社会」の実現に向けて

一億総活躍国民会議



ニッポン一億総活躍プラン

(2016年6月2日 閣議決定)

介護離職
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その2）

【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

・健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）

・メタボ人口 1,400万人（2008年度）

・健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 68.2%（2013年）

【具体的な施策】

・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。

・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防プログラムの充実に取り組み。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。

・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。

・2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会及びラグビーワールドカップ2019に向け、競技会場及び公共の場における運動喚起防止対策を強化するとともに、高齢者が外出し活躍しやすいユニバーサルデザインの社会づくりを推進する。

・配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれ

【具体的な施策】

・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。

・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防プログラムの充実に取り組み。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。

・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。



WHOアジア太平洋国会銀会議

THIRD MEETING OF THE ASIA-PACIFIC PARLIAMENTARIAN FORUM ON GLOBAL HEALTH（22か国）

（2017年8/24-25 @東京（衆議院国際会議場） & 千葉県柏市）

【Declaration in Tokyo: 東京宣言(抜粋)】

We, Parliamentarians, had the opportunity to learn about Japan's experiences, both successes and failures, to address a super-ageing society through multisectoral strategies, and recent efforts towards a more sustainable system:

- from institution to community, including social engagement;
- from cure to care, including prevention of physical, mental, and social frailty; and
- from government to multistakeholder participation, including for financing and governance.

平成18年度の「介護予防」から見直す課題

- ✓ 実際の二次予防事業の参加率が低かった： 高齢者の0.7%どまり（目標5%を目標）
- ✓ その原因の一つとして、
 - ①事業内容が筋力トレーニングなどへの偏り
 - ②費用対効果が低い
 - ③虚弱高齢者の把握が不十分
 - ④出口対策の不足（二次予防事業の「卒業後」も含めて包括的な取組↓）、など
- ✓ 基本チェックリストの未回答者ほどハイリスク層としての把握が重要
⇒人員・費用面での負担が大きく、十分に手が回らなかった点も否めない



出所「平成24年度介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査」に基づき、三菱UFJリサーチ&コンサルティングが作成。 ※二次予防事業対象者：要介護認定更新非該当による対象者（0.1%）、前年度からの継続者（1.2%）を除く

我々の試み【フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり】

① 大規模高齢者コホート研究【柏スタディ】

- ・無作為抽出された地域在住自立高齢者を対象とした長期縦断追跡調査（平成24年～）
- ・包括的データ収集：身体計測、運動機能、口腔機能、認知機能、心理社会面、血液データ等
- ・「フレイル～フレイルの兆候」のエビデンス化
- ・簡易評価法の開発と科学的検証
- ・元気高齢者が測定補助員（担い手）としても参加



新概念【オーラルフレイル】による口腔機能向上

悉皆調査による【フレイル地域診断】

- ・基本チェックリストによるフレイル評価および地域別評価
- ・ヒアリングによる質的研究も重ね合わせた地域診断を踏まえ、地域別の包括的まちづくり戦略

研究成果をフィールドへ還元

官民を巻き込むアクションリサーチ

② 地域でのフレイル予防活動【フレイルチェック】 （栄養・運動・社会参加の包括的な市民主体活動）

自治体との協働による フレイルサポーター養成

- ・養成研修（講義、実技練習）
- ・リーダー育成研修
- ・自主練習会



栄養（食・口腔機能）・運動・ 社会参加の包括的フレイルチェック



- ・フレイルサポーター主導で実施
- ・住民に身近な場（通いの場など）で繰り返し実施
- ・フレイル兆候への気づきと「自分事化」を促進

平成29年度フレイルチェック事業導入自治体

- 【千葉県】：柏市
- 【神奈川県】：茅ヶ崎市、厚木市、三浦市、逗子市、藤沢市、座間市、湯河原町
- 【福岡県】：飯塚市、嘉麻市、上毛町
- 【和歌山県】：紀の川市、かつらぎ町
- 【東京都】：西東京市、杉並区、江戸川区、国立市
- 【福井県】：坂井市、あわら市
- 【大分県】：杵築市（準備）



フレイル予防をまちづくりとして各自治体で広域展開

全国規模のフレイルデータベース構築・分析

フレイルチェックデータと他のデータベースを統合・一元化

フレイルトレーナー・サポーター養成研修システム および認定システムの確立

トレーナー
サポーター
地域住民

【食】フレイルから要介護への一連のアプローチ



【生活期】 → 【移行期】 → 【集中介入期】

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 社会・地域コミュニティにおける担い手側に → 高齢者の役割・居場所とは ✓ 男性を地域へ ✓ 継続的な通いの場 ✓ 斬新さ(新規性) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 地域活動に参加できる体力づくり ✓ 状態の維持・改善を目指す ✓ 栄養(食・口腔)と運動への強化 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 廃用症候群からの脱却 ✓ 食(経口摂取)へのこだわり ✓ 多職種の協働 |
|---|--|---|

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

年齢別栄養管理(カロリー摂取)に関する考え方の「ギアチェンジ」



高齢者ケアに携わるすべての方へ 『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢)

Sarco=Muscle
(筋肉)

Penia=lack of
(減少)

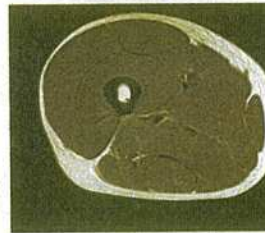


Sarcopenia サルコペニア(筋肉減弱症)

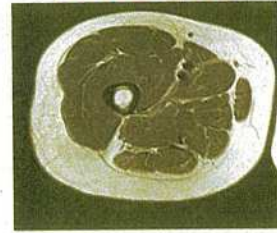
<診断基準>

1. 低筋肉量 ……四肢の筋肉量
2. 低筋力 ……握力
3. 低身体能力 ……通常の歩行速度

正常



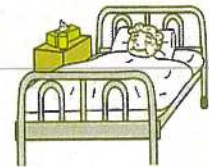
サルコペニア



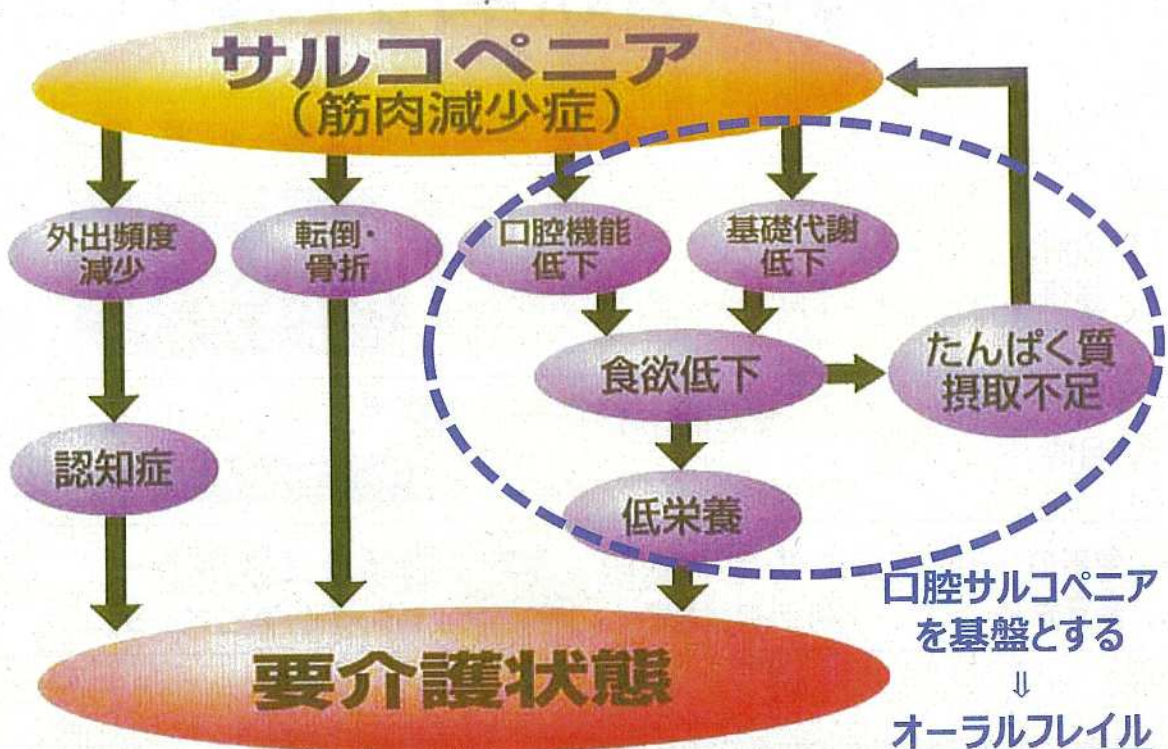
廃用(不活発)は思っている以上に筋力を弱らせる

「2週間」の寝たきりの生活

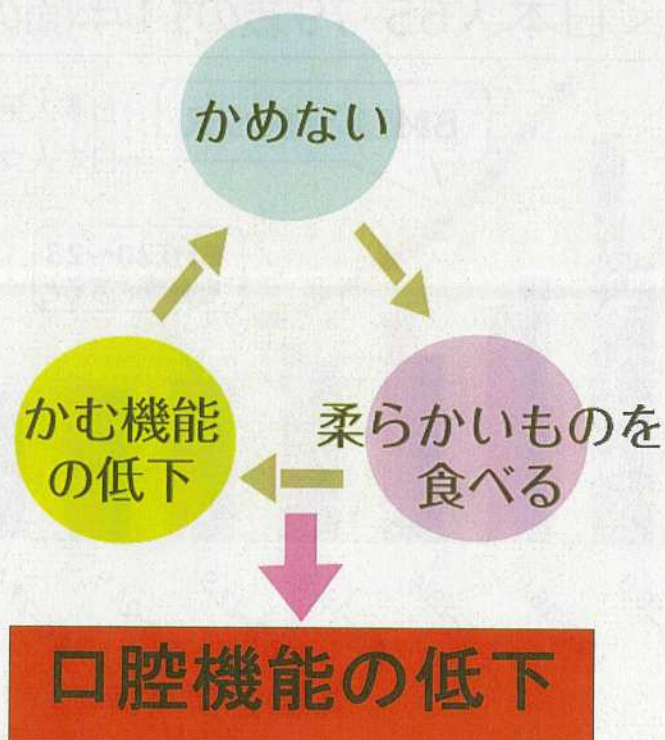
☛ 実に7年分の筋肉を失う



要介護の入り口としての『サルコペニア』



新概念「オーラルフレイル」における 口腔機能の負の連鎖



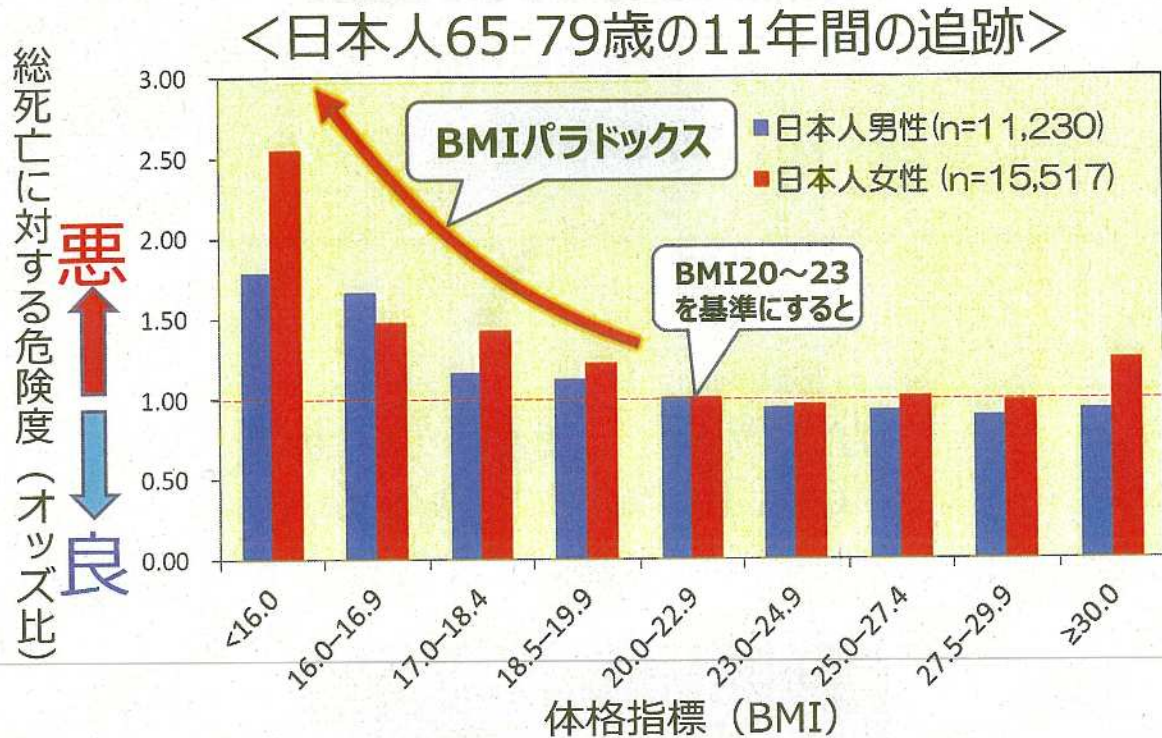
みんなで考え直してみよう！

日本の高齢者における 栄養状態の現状

自分の体格の指標（BMI）

今、改めてどう考えますか？
どのくらいがちょうど良いのだろう？

高齢者の痩せ（低BMI）は総死亡率：高



Tamakoshi A 5. Obesity (Silver Spring). 2010;18:362-9引用改変

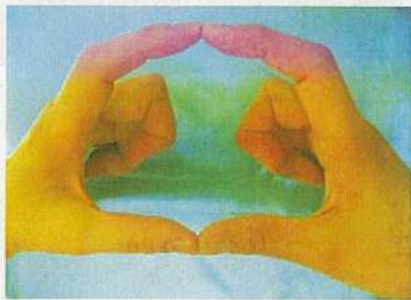
高齢者の『新型栄養失調』

- **3食**食べているのに、栄養失調に陥ること
「体が怠い」、「風邪を引きやすい等の症状が出る」等
- 高齢者**70歳以上の6人に1人**が該当
- Q) なぜ飽食のこの時代に、この日本で栄養失調などが起こるのか？

【フレイルの早期の兆候】を見出す 大規模長期縦断追跡調査（柏スタディー）



「指輪っか」テスト：サルコペニアの簡易指標



低い

サルコペニアの危険度

高い



囲めない



ちょうど囲める



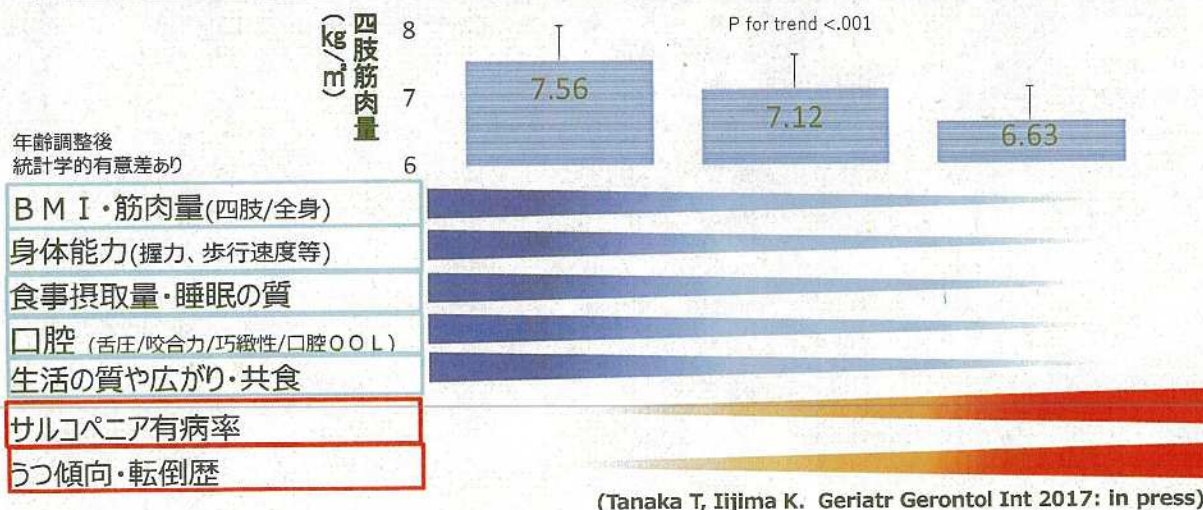
隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図 (Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017: in press)

【指輪っかテスト】によるスクリーニング



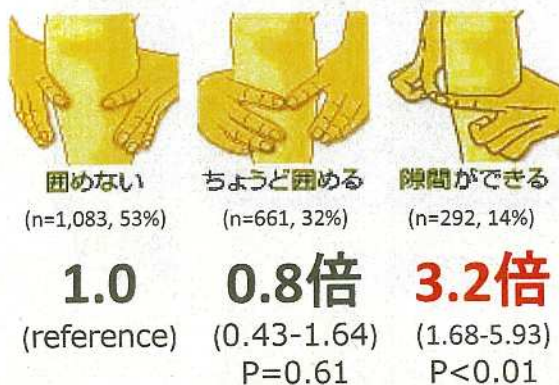
	危険度 (調整オッズ比)		
サルコペニア	—	2.4倍	6.6倍
	危険度 (調整ハザード比)		
サルコペニア新規発症	—	2.1倍	3.4倍



【指輪っかテスト】 総死亡リスク

◆ 総死亡リスク

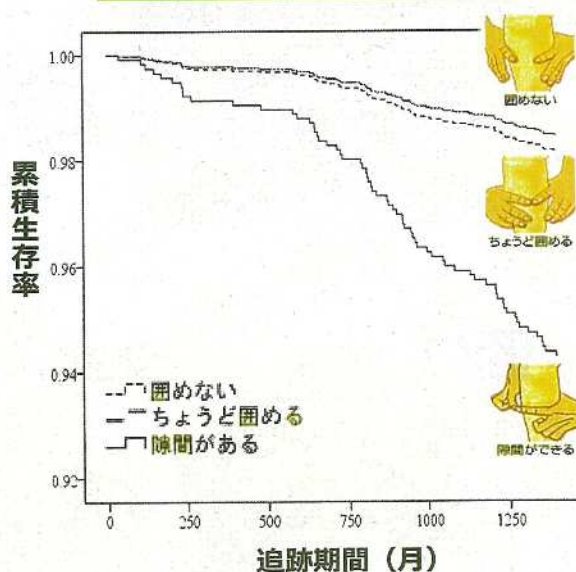
調整ハザード比 (95%CI)



*調整因子: age, gender, IADL, IADL task

対象: 要介護認定を除いた65歳以上地域在住高齢者 2,011名 (平均年齢72.6±5.5歳、男女比1:1)
 最大追跡期間: 45ヶ月間

死亡 (all-cause) に対する
 累積生存曲線 (交絡調整)



(Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int 2017; in press)

同居者がいるのに『孤食』の高齢者は高リスク

一人暮らしかどうかより、孤食かどうかが重要

		共食		孤食	
		同居者あり n=1538	一人暮らし n=39	同居者あり n=107	一人暮らし n=159
精神	うつ傾向	-	0.78倍	4.1倍*	1.5倍
食・栄養	食品多様性:少	-	1.4倍	1.8倍*	1.6倍*
	低栄養	-	0.88倍	1.6倍*	1.5倍*
口腔	咀嚼力低下(グミ)	-	1.3倍	1.7倍*	1.2倍
	残存歯数:少	-	1.6倍	1.6倍*	0.99倍
身体	歩行速度:遅	-	1.1倍	1.6倍*	1.0倍

年齢、性別で調整したオッズ比（二項ロジスティック回帰分析）、N=1843（男性933名、女性910名、年齢79.5±5.5）

*p<.05

低食品多様性：4分位未満、低栄養：MNA-SF 12点未満、低グミ咀嚼・低最大歩行速度：中央値未満、低残存歯数：20本未満

「孤独」は肥満より健康に悪い



「社会的孤立」・・・29%

「孤独感」・・・26%

「一人暮らし」・・・32%

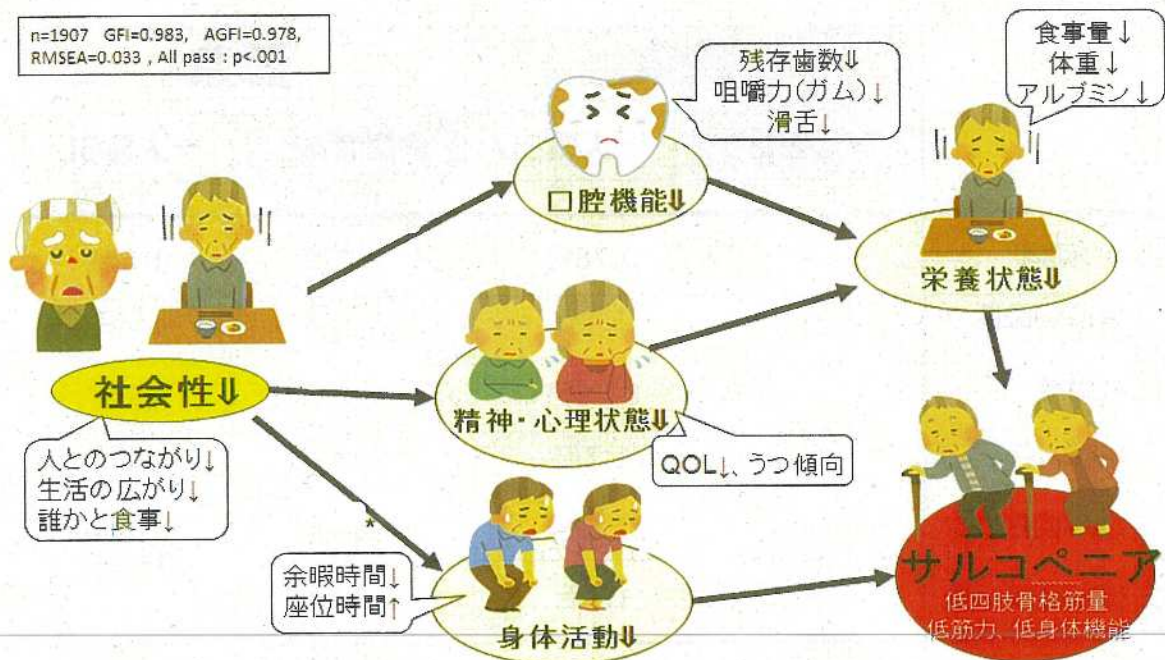
高年齢者の死亡リスクを高める

「一人でいても幸せを感じている」と回答した人でも、「多くの社会的繋がり持っているけれど孤独」という人と同様に死亡リスクが高かった

Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. A Meta-Analytic Review.
Julianne Holt-Lunstad, et al. Perspectives on Psychological Science, 2015 vol. 10 no. 2 227-237
http://www.huffingtonpost.jp/robust-health/solitude_b_7133916.html?ncid=fbckinkjphpmg00000001

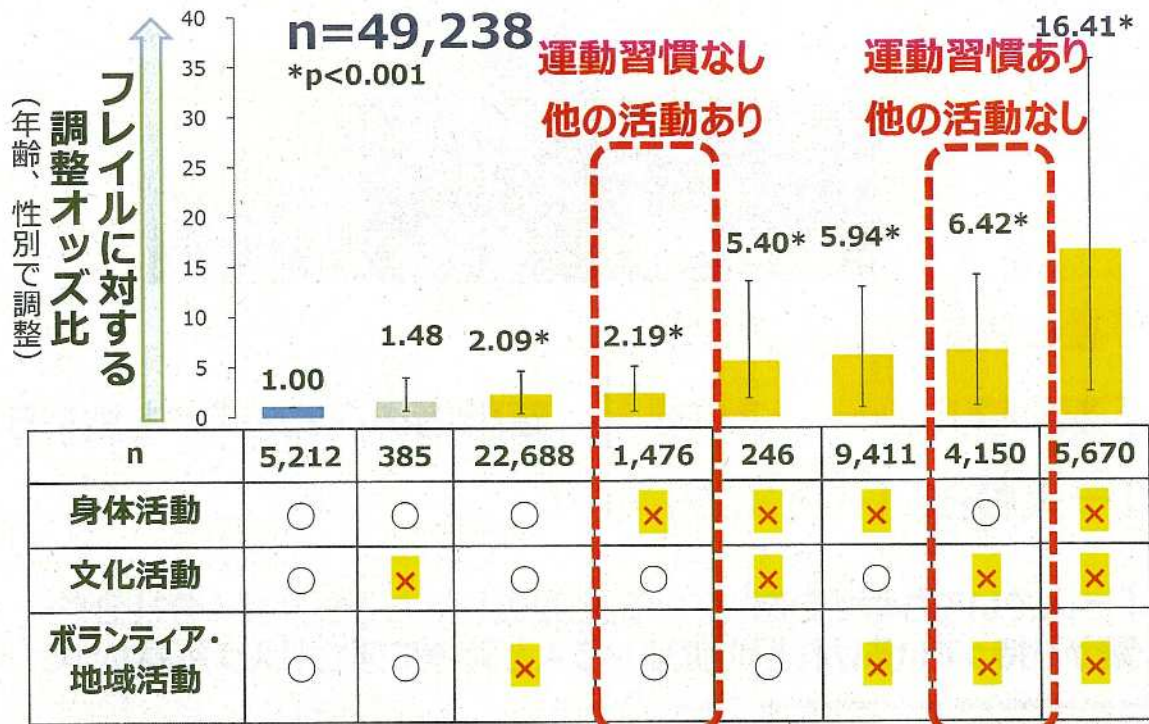
社会性を維持することが、口腔機能や心理状態、身体活動につながり、サルコペニアを予防する

n=1907 GFI=0.983, AGFI=0.978, RMSEA=0.033, All pass: p<.001



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク



(吉澤、飯島、論文準備中)

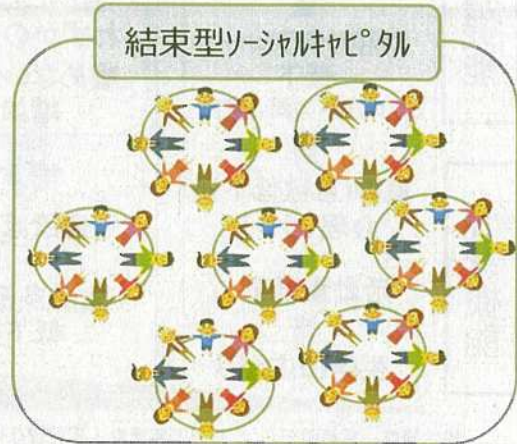
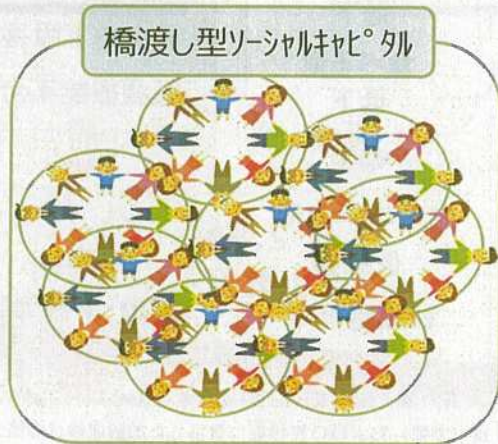
ソーシャルキャピタルからみた地域の差：地域でのヒアリングより

地域活動への参加者が多い 【フレイルの人が少ない】

- ▶ 地域サロンの参加者はリピーターが多いが、新規参加者も入ってきている
- ▶ サロン以外の地域全体でのイベントや行事が頻繁に開催され、イベントや行事には全町会が参加している
- ▶ 関係者を巻き込むのが上手で協力者がどんどん増えていく
- ▶ 行事に関しては、さまざまな年代が参加しにぎわっている子どもから高齢者までさまざま

地域活動への参加者が少ない 【フレイルの人が多い】

- ▶ 一部の地域は元気で団結力がある
- ▶ しかし、地域サロンの参加者はリピーターで多く占められており、新規参加者を増やすためにはどうしたらいいのだろうか悩んでいる
- ▶ リピーターが多いので、新しい人は入りづらい雰囲気があるみたいです。

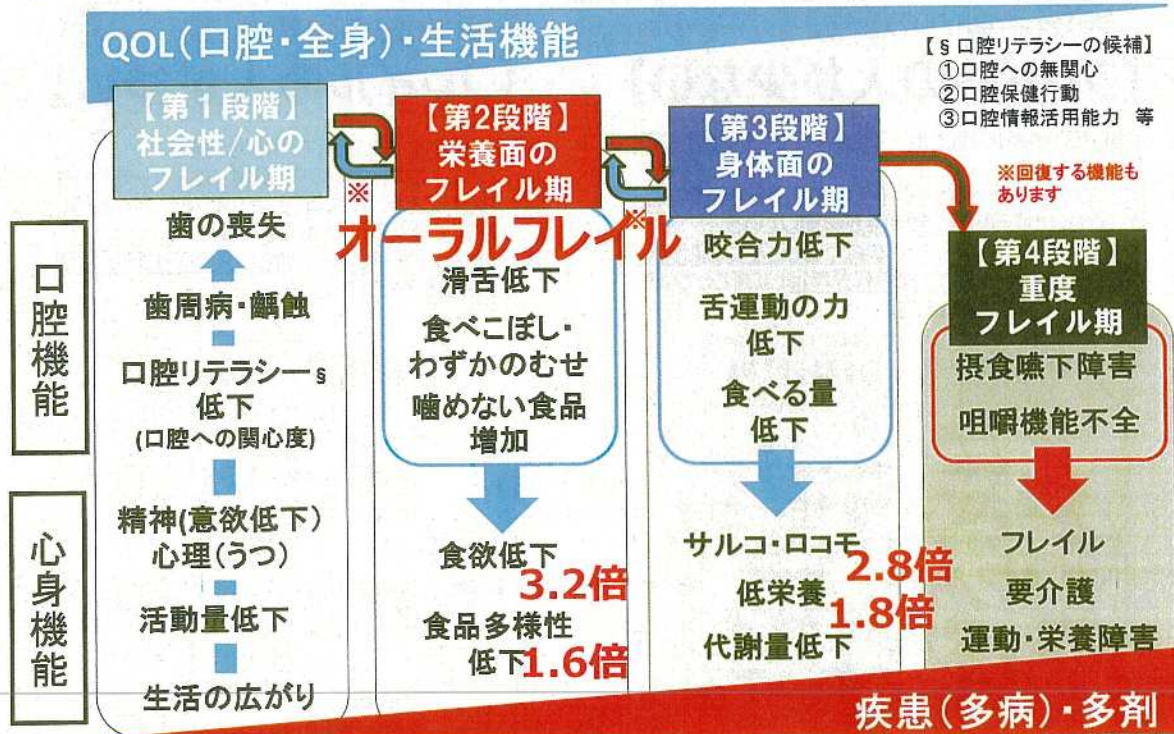


【栄養(食/歯科口腔)からみたフレイルの流れ】 ～フレイル(虚弱)の主な要因とその重複に対する早期の気づき～



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

【オーラルフレイル】 些細な口腔機能の衰え



鈴木隆雄、飯島勝矢ら。平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

【オーラルフレイル】 些細な口腔機能の衰え

◆概念構築に向けて【3つの狙い】 = 何をもたらせることが出来るのか？

- ・歯科界に向けて
- ・多職種(特に医師)に向けて
- ・国民に向けて

◆広義と狭義

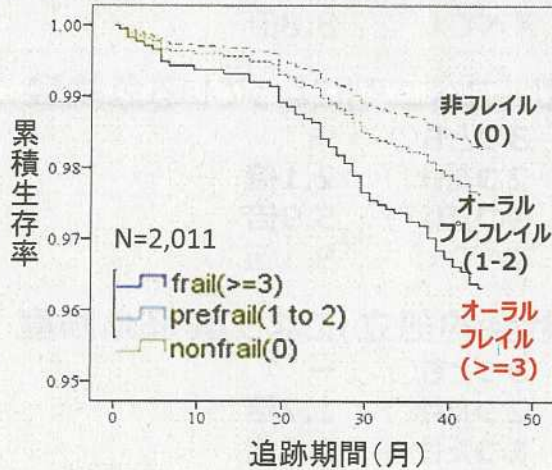
- ・運動論? 誰に向けての考え方なのか?
- ・診断基準?

飯島勝矢、鈴木隆雄ら。平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

オーラルフレイル：総死亡・要介護リスク

【口腔機能：6項目】 ①咀嚼能力、②口腔巧緻性、③舌圧、
④主観的咀嚼能力低下、⑤むせ、⑥残存歯数20未満

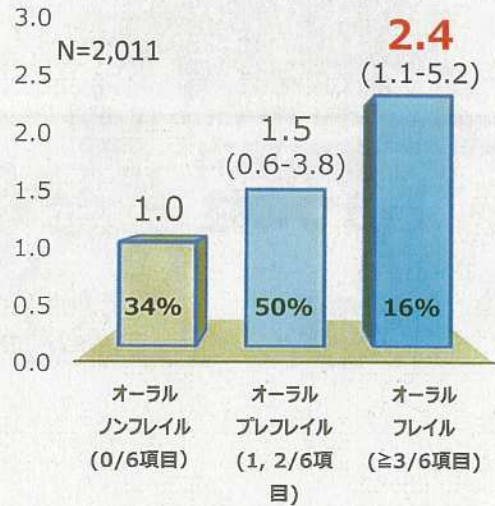
総死亡に対する
 Kaplan-Meier生存曲線



*調整因子：
性別、年齢、BMI、慢性既往、IADLタスクあり

(東京大学高齢社会総合研究機構・田中、飯島 (unpublished: 論文投稿中))

要介護認定リスク
(調整ハザード比†)



†調整因子：年齢、性別、BMI、慢性既往、うつ、認知機能、居住形態、服薬種数、IADLタスク、身体的フレイル



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

『三位一体』の重要性

—より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防—



「フレイル」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	3.4倍
すべて×	8.8倍

「サルコペニア」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	2.1倍
1つだけ○	3.9倍
すべて×	9.1倍

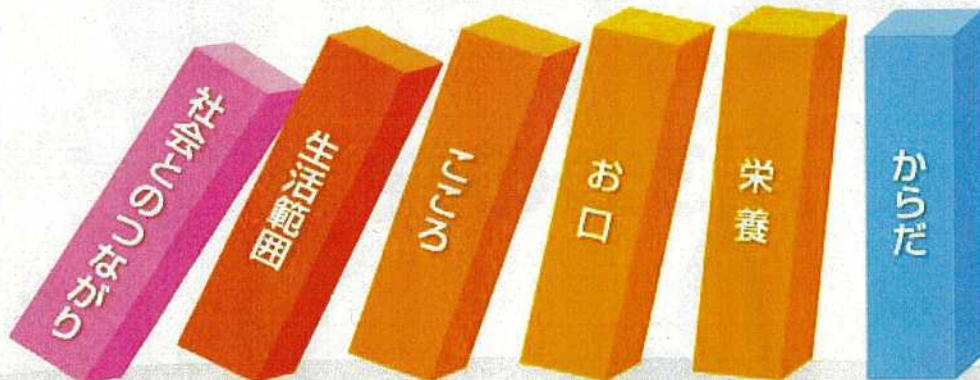
「社会的孤立」になっている危険度

3つとも○	—
2つだけ○	1.7倍
1つだけ○	2.7倍
すべて×	3.4倍

(東京大学高齢社会総合研究機構・田中、飯島 (unpublished data))

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

新たな健康増進活動：【市民フレイルサポーターによるフレイルチェック】

【フレイル予防のための市民サポーター養成研修】



【市民の手による、市民のためのフレイルチェック】



フレイル予防を通じた快活なまちづくりのモデル構築 ～全国展開へ～

市民の手による【フレイル・チェック】 2つの狙い

住民自身の早めの気づき・自分事化
⇒三位一体への行動変容へ



元気シニアの活躍の場（役割）
⇒生きがいを持った担い手側に



何が違う？ どのくらいリスクが異なるのか？ 何を指導すれば良いのか？

全て青シールの集団

赤シールの多い集団

検査シートID: 10	検査シートID: 11	検査シートID: 12
測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日
氏名: [青シール]	氏名: [青シール]	氏名: [青シール]
性別: [青シール]	性別: [青シール]	性別: [青シール]
年齢: [青シール]	年齢: [青シール]	年齢: [青シール]
身長: [青シール] cm	身長: [青シール] cm	身長: [青シール] cm
聴力 (両耳)	聴力 (両耳)	聴力 (両耳)
視力 (両眼)	視力 (両眼)	視力 (両眼)
口腔の元気度	口腔の元気度	口腔の元気度
片足立ちあがり	片足立ちあがり	片足立ちあがり
ふらつき	ふらつき	ふらつき
握力 (利手)	握力 (利手)	握力 (利手)
総質量	総質量	総質量
体幹質量	体幹質量	体幹質量
手足の筋肉量	手足の筋肉量	手足の筋肉量
人とのつながり	人とのつながり	人とのつながり
社会参加	社会参加	社会参加
こころ	こころ	こころ

検査シートID: 21	検査シートID: 22	検査シートID: 23
測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日	測定日: 27年6月22日
氏名: [赤シール]	氏名: [赤シール]	氏名: [赤シール]
性別: [赤シール]	性別: [赤シール]	性別: [赤シール]
年齢: [赤シール]	年齢: [赤シール]	年齢: [赤シール]
身長: [赤シール] cm	身長: [赤シール] cm	身長: [赤シール] cm
聴力 (両耳)	聴力 (両耳)	聴力 (両耳)
視力 (両眼)	視力 (両眼)	視力 (両眼)
口腔の元気度	口腔の元気度	口腔の元気度
片足立ちあがり	片足立ちあがり	片足立ちあがり
ふらつき	ふらつき	ふらつき
握力 (利手)	握力 (利手)	握力 (利手)
総質量	総質量	総質量
体幹質量	体幹質量	体幹質量
手足の筋肉量	手足の筋肉量	手足の筋肉量
人とのつながり	人とのつながり	人とのつながり
社会参加	社会参加	社会参加
こころ	こころ	こころ

市民同士みんなて、気づき、自分事化して、明日から、、、

健康長寿を目指す、3つの心構え。

健康長寿を目指すには、3つの心構えが必要です。それは、「健康」「生活習慣」「社会参加」です。これら3つをバランスよく実践することで、健康長寿を実現できます。

健康長寿3つの柱

- 健康
- 生活習慣
- 社会参加

知っていますか？ 健康寿命。

健康寿命とは、健康で生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差を「健康寿命延伸期間」といいます。この期間を延ばすことが健康長寿の鍵です。

平均寿命と健康寿命の差 (2013年)

性別	平均寿命 (歳)	健康寿命 (歳)	差 (歳)
男性	78.5	71.5	7.0
女性	84.5	74.5	10.0

フレイルって何だろう？

フレイルとは、健康と要介護の中間状態です。身体機能の低下や、社会参加の減少などが特徴です。フレイルを予防することで、健康状態を維持し、要介護状態を避けることができます。

フレイルの予防には、運動、栄養、社会参加が重要です。

筋肉は衰えます。何もしないと。

筋肉は年齢とともに衰えます。運動をすることで、筋肉量を維持し、フレイルを予防できます。

サルコペニアとは、筋肉量の減少や、筋力の低下を指します。サルコペニアを予防するには、定期的な運動が必要です。

ストップフレイル

フレイル予防ハンドブック

いつでも元気なまま、いつまでも元気に生活するために、だから今からフレイル予防。

しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しく。

【市民フレイル予防サポーター】 男性をどう引っ張り込むのか

石井龍児さん(65歳)

フレイルサポーター／65歳で退職後、西東京市の第1期フレイルサポーターに応募。フレイルチェックの運営や普及活動に携わる。

佐藤和三郎さん(75歳)

フレイルチェック参加者／63歳で退職後、西東京市に転居。グラウンドゴルフ、書写などの趣味を楽しむ。フレイルサポーターに応募。

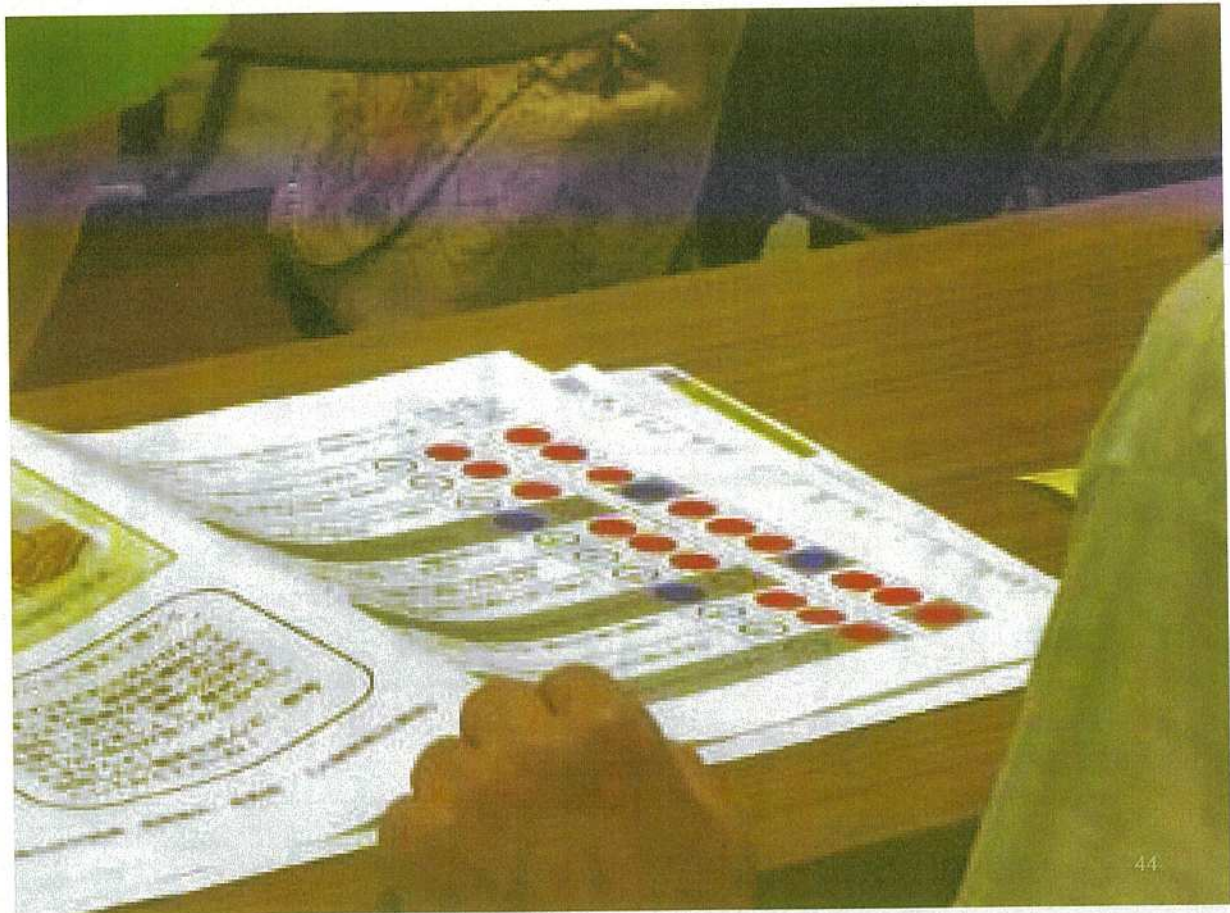


**退職後は社会貢献をと思い、
新しい「やりがい」を発見！
仲間もできて楽しいです**

(石井さん)

フレイルチェックを受けた佐藤和三四郎さんも、地域活動の大切さを実感しています。
「フレイルチェックを受け、問題なしでしたが、社会参加が大切だと聞いて目からウロコ。今後はサポーターに応募するつもりです」

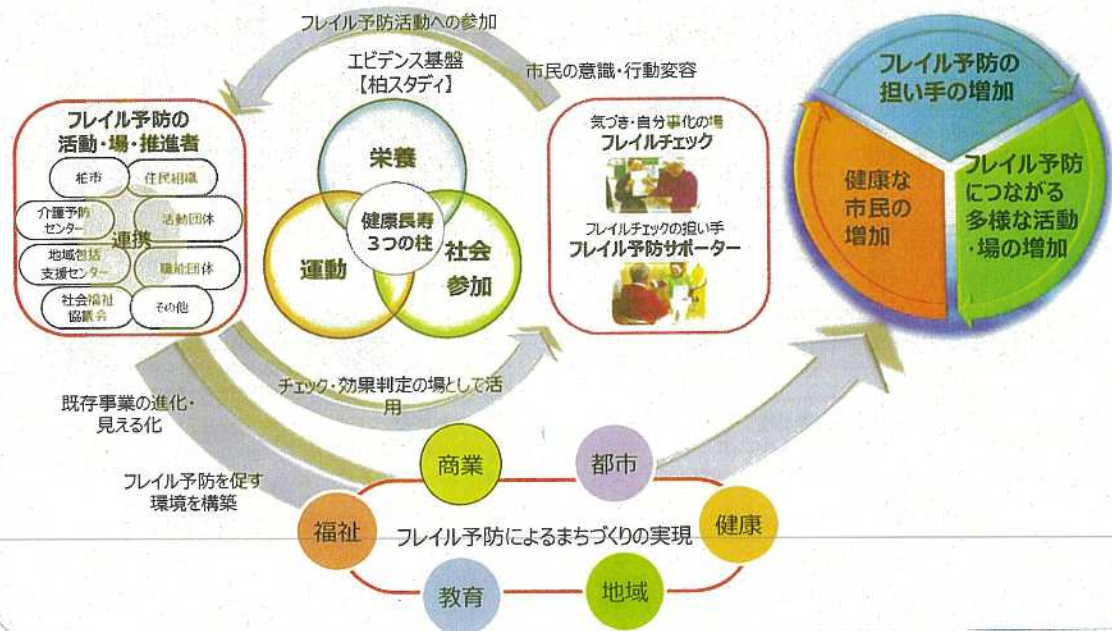
やりたいことから仲間ができ、それが健康につながるなら一挙両得です。「社会参加の形は人それぞれでいい」という飯島さん。その言葉は、人生のシフトポイントに一步を踏みだすための、強いエールだといえるでしょう。



柏フレイル予防プロジェクト2025

プロジェクト目標

フレイル予防の概念の下、より早期からの「三位一体（栄養・運動・社会参加）」への包括的アプローチにより、いつまでも健康で充実した生活を営める健康長寿のまちを目指す



自分のからだ：
変えられる？ いや、変えてみせる！



“3つの原点” ヒントは身近にある！

- ✓ 自分の健康（特にお口）に対する興味
- ✓ 三位一体：「栄養(食・口腔)・運動・社会性」
- ✓ 重要性の認識（気づき・自分事化）と実現
- ✓ 「しっかり噛んで、しっかり食べる」 改めて原点を
- ✓ 教養（＝今日、用事がある） 教育（＝今日、行くところがある）



フレイル予防は「総合知によるまちづくり」

【個人】
気づき/自分事化
意識変容～行動変容



【受け皿】
良好な社会
環境の実現

活力ある
長寿社会の実現
健康寿命の延伸
生活の質の向上
健康格差の縮小

↓

オール自治体で



在宅地域で
フレイルに立ち向かう

老いることの 意味を 問い直す

健康で長生きの切り札は、**フレイル予防!**

新田國夫 飯島勝矢・戸原 玄・矢澤正人

1501-8387 東京都中央区新富1丁目6-7
TEL.075-661-5741 FAX.075-693-6605 <http://www.creatok.jp>
〒100-0001 東京都千代田区千代田4-2-1

フレイルに立ち向かう

老いることの 意味を 問い直す

健康で長生きの切り札は、**フレイル予防!**

地域包括ケアの未来像 = フレイル対策は「総合知」によるまちづくり

1501-8387 東京都中央区新富1丁目6-7
TEL.075-661-5741 FAX.075-693-6605 <http://www.creatok.jp>
〒100-0001 東京都千代田区千代田4-2-1

参考資料

(参加市民や市民フレイル予防サポーター達の声)

市民による、市民のためのフレイルチェック —参加した住民、そしてフレイルサポーター自身、両方にプラスになる—

参加者へのインパクト

【受け手としての高い満足度】

(とても)楽しかった 96%



また(ぜひ)参加したい 90%



【参加者の声 (気づきから行動へ)】

サルコペニア予防

これ(ふらつき)がね、どうしても細くてさ、でもね、もうすごしね、もう何となくこれ(握力が減った)を両方になりたくね。(中略)体操とかやったり、お風呂入ってみたいっていいよ。マッサージやったり、だから、その歩くのはだから自転車に今もって、電源が尽きたらたけぞろ外して、軽い自転車こいでってのよ。

社会性向上

今までも注意はしてましたけど、いっそう努力するようにしました。それから、一人でなく、仲間とやるように心がけてますね。そういうのに参加してきてね。

健康増進活動

(フレイルチェックの後)健康体操に出来るだけ参加するようになった。(中略)出来るだけ多くの人と会い、話すことが心がけている。



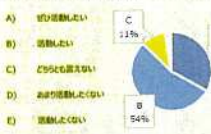
サポーターへのインパクト

【担い手としての高い満足度】

(とても)やりがいを感じる 94%



(ぜひ)活動を続けたい 87%



【サポーターの声 (人のため、自分のため)】

自分のこれからのこと(健康、大げさに言えば生き方)を考えたい機会を与えられています。TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見ようになったと思います。いろいろな方と交わる大切さを感じています。

<普段の活動がポジティブに変化>

- ・ 地域活動への関心が高まり
- ・ 運動習慣・食習慣の見直しと実行
- ・ サポーター同士や知人・友人との交流・会話の仕方の変化
- ・ フレイル予防活動を通して得た知識の普及
- ・ 自他の健康への意識・関心の高まり
- ・ 健康増進への関心と取組
- ・ 自身の意欲や期待感の高まり

健康に対する意識が高まり、一日の歩数を確認したり血圧を計ったり、体重測定を始めた。新着を洗ったり、洗濯を干したりしてフレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった。



<地域に貢献したい気持ちが高まった>

- ・ 地域活動への関心と実行
- ・ 自身が参加している活動でのフレイル予防活動の普及
- ・ 高齢者の健康に関心したい
- ・ 地域への愛着・地域住民への関心の高まり
- ・ 地域住民にフレイルチェックへの参加を促し、フレイルを知ってもらいたい
- ・ 地域活動へ参加にまだいやな気持ちが残った
- ・ 地域活動を継続的に行っていきたい
- ・ 地域活動を横につなげていきたい

サポーター活動で得た情報はとても大切なことばかりなので周りの人々への関心も強くなり、そのことを常に提供できるように心がけています。



オーラルフレイル予防
(フレイルチェックの結果を受けて)これやって！嬉しいものも食べられるようになりました。(中略)(赤)丸なつたから笑顔しよってね。これが(赤)丸じゃなかったら、挑戦しなかったかもしれないけどさ。席にだから、これには気を付けてうってね。



フレイルチェック参加者の声【新たな気づき】

- 筋力をつけたいとよく歩いていたが、歩くだけではそんなに力がつかないと知った。食べることを大事にしているのに、意外と固い物が摂れていないことがわかった。
- いす立ち上がりが少しふらついたので、ちょっとビックリ。フレイルかー？と実感した。
- 自分では関心をもって口の中のケアをしているつもりだったが、そうでもないところも見つけて少々ショック。
- 参加してよかった。自分の健康状態の悪さがわかって良かった。
- 足腰が弱いことを確認できて、もう少し足腰をきたえたいと思います。食事に気をつけて健康を維持できるよう頑張ります。
- 「指輪っか」テストでサルコペニアの可能性があるとということに気がつきました。
- 体力の低下を切実に感じました。栄養不足ありや？反省。社会参加の必要性を痛切に感じました。
- 体はそこそこ元気だが、社会性が乏しいのかなと考える。

フレイルチェック参加者の声【これからの生活】

- もう少し足の筋肉を付け、大勢で活動できるものに参加したいです。
- ウォーキングや歯磨きをしながらのスクワットは続けていこうと思いました。
- 筋トレ・ウォーキングに心がけていること、近所の人との何気ない会話を今までどおり行っていきたいと思う。
- 毎日は無理ですが、なるべく人と一緒に食事をするを心掛けたいと。
- これからもこのような企画があればどんどん参加したい。
- もっと進んで社会に（ボランティア活動等）参加するようにしたいと思った。
- 市が行う各種活動に積極的に参加したいと思います。
- 市や町のサークル活動を探して1つくらい入ってみようと思った。
- 今は大勢の友達がありますが、これからは少し心配です。いろいろな所に参加したいと思います。
- このままの状態を続けていくために時々反省の意味もこめて、本日の企画は参加できてよかったです。
- 今日の講習を参考にもっと積極的に生きたいと思う。

栄養（食・口腔）に関する意識・行動変容

関心期

- 食生活を意識して改善したいと思います。（69歳、女性、茅ヶ崎）
- 口の滑舌をあまり普段の生活で気にしなかったのですが、改めて検査してみて口が回らないと思うこともあり、今後意識して生活したいと思いました。（56歳、女性、柏）
- お口の元気で赤がついてしまいました。口腔ケアに気をつけようと思いました。（62歳、女性、柏）

準備期

- なるべくいろいろな物をたべて栄養に気をつけたい（80歳、女性、柏）
- 食事に気を付けて筋肉をつけたいです。（81歳、女性、茅ヶ崎）
- 口の筋肉が非常に大切なことだと思うので、なるべくかむ回数を増やす。（69歳、女性、小田原）
- 歯の治療を早く進めてお口の中を早くい状態にしたい。（60歳、女性、柏）

実行期

- 食事には気をつけるようになった。（87歳、女性、柏）
- タンパク質の従前に増して摂取に努める。（75歳、男性、柏）
- 入浴中にパタカ体操をするようにしたら、以前より滑舌が良くなったように感じる。（72歳、女性、茅ヶ崎）
- 口腔に気を配るようになった（歯科医の健診を定期的に受ける事にした）（81歳、男性、茅ヶ崎）

維持期

- 口腔に関しては今までのままの状態をつづけていけば良いかと思いました。（86歳、女性、小田原）
- 年2回の歯科検診は続けていきたいと思いました。（69歳、女性、小田原）
- 歯科検診は定期的に（6ヶ月に1回）7月初旬に行ったらばかりだったのでこれに参加して、安心出来た。（72歳、女性、小田原）

運動に関する意識・行動変容

関心期

- 筋力が意外に少ないので日々の運動に気をつけようと思いました。（62歳、女性、柏）
- 握力がたりないので少しずつ力をつけなければと思う。（79歳、女性、茅ヶ崎）
- 運動をもう少しの方が良いと思いました。（69歳、女性、柏）
- 毎日の運動がしっかりできていないので運動をやりたい。（61歳、女性、柏）

準備期

- 太ももの筋肉の衰えを感じ、スクワットも丁寧にやりたいと思いました。（72歳、女性、柏）
- 毎日の暮らしのなかでもう少し運動や歩く事をふやしたいと思います。（76歳、女性、茅ヶ崎）
- 足腰が弱いことを確認できてもう少し足腰をきたえたいと思います。（69歳、女性、茅ヶ崎）
- 運動量が減っている。出来るだけ運動（ウォーキング等）するよう心掛けたい。（62歳、女性、柏）

実行期

- 健康体操に出来るだけ参加するようになった。筋トレ（スクワット）にはげむようになった。（75歳、男性、柏）
- エアロビクスに入会しリズム体操をする事にした。社交ダンス月8日間、身体を動かしています。（73歳、女性、柏）
- 毎日ちょっとした運動をこころがける様になりました。（70歳、女性、茅ヶ崎）
- 筋肉をつける為毎日腹筋とスクワットをするようになりました。（64歳、女性、柏）

維持期

- 前回参加して、日々継続的にウォーキング、体操を行ってきました。これからも続けて行きます。（67歳、男性、柏）
- 現在、良好な状態にあると認識できたので、今日々行っているウォーキングや体操など継続していきたい。（68歳、男性、柏）
- まだまだ大丈夫だと自信がつかました。これからも運動を続けたいと思います。（68歳、女性、茅ヶ崎）

社会参加に関する意識・行動変容

関心期

- フレイルと社会生活の係わりが密接な事が理解できた。今よりも少しでも社会参加に心がけたい。(72歳、男性、柏)
- 一人暮らしですので、どうしてもひきこもりがちになりますが、自分で自分の背中を押すようにして、外へ出ねば、と思いました。(77歳、女性、茅ヶ崎)
- めんどろという気が先に走り、引きこもり気味でしたが、外に気を向けてやっていきたいと思いました。(69歳、女性、柏)

準備期

- 毎日は無理ですが、なるべく人と一緒に食事することを心掛けたいと思います。(66歳、女性、茅ヶ崎)
- 市や町のサークル活動を探して1つくらい入ってみる。(65歳、男性、小田原)
- 自分の趣味活動として短歌をつくっているが、個人的な活動になっているので、地域の老人会などの参加を積極的にするように心がける。(85歳、女性、小田原)

実行期

- 前回の参加から社会参加を増してきました。今後も継続します。(67歳、男性、柏)
- 前向きに行動して、出来るだけ地域の会(老人会)に入会しました。バス旅行今度は一泊旅行です。一人でも参加するようにしています。(78歳、女性、茅ヶ崎)
- 自治活動に参加するようになった。(78歳、男性、柏)

維持期

- 社会参加していると思いました。これからも続けて行こうと思います。(72歳、女性、柏)
- 人との関わりがとても大切なことだと理解できました。これからも大切な友人、知人を大切にしていきたいと思いました。(55歳、女性、柏)
- 色々なサークル、ボランティアに参加しているので、このまま続けて参加できるようにしたいです。(65歳、女性、柏)

【例】フレイルチェック後の行動変容により結果が改善した例(81歳、女性、茅ヶ崎市)

栄養にかかると行動変容

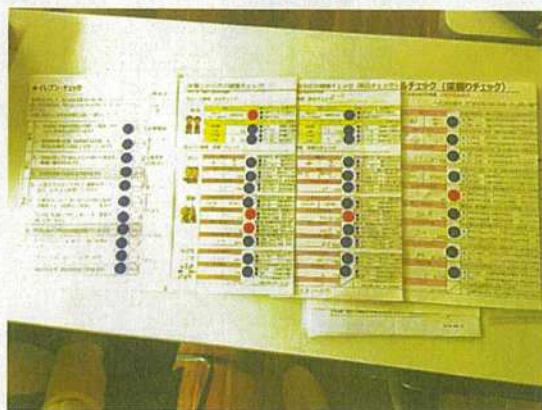
「そう、それ(フレイルチェック)から、あの、考え変わったっていうか、あの、ねえ、やっぱり必ず肉と魚は食べようっていうふうには、気を付けるようになったね。私、あの、できたものは買ってこないから。ほんと自分で手作りだから。食べ物は、うん。(中略)野菜炒めのところは、じゃあ肉入れようとかね。煮物には魚を入れようとかさ。あの、ほら、フリとか何かあいうなのね。いいとこじゃなくともね、そんなあれを入れて。」

運動にかかると行動変容

「やっぱり持続するっていうことでしょうね。で、やっぱりただボートと歩くじゃなくて、大股で歩いたり早足で歩いたりっていう、だから何かするんでもやっぱり常に、うん、気を付けてグーパーやってみたり、歩くんでもちょっとかかとに力を入れてギョッと踏み出してみたり、大幅で歩くとかって、やっぱりこうやって教わったことを、それを常に生活の中に入れてるっていうことかしらね。(中略)やっぱり赤があったからそうやって努力しようっていうことで、ええ。」

社会参加にかかると行動変容

「お茶会とかなんかに出るから。子どもがちっちゃい頃は友人さんって友達できるけど、やっぱりなかなか子どもが大きくなっちゃってそういう機会は自分から求めていかないとなかなかあれないので、なるべくこの地域にあるものには参加しようっていうことで、お茶会も2つと3つかな? まあ、ぐらい参加して、それと転倒防止行ってるし。」

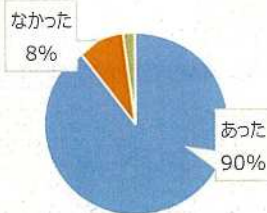


フレイルサポーターの意識・行動変容



活動を通して得た新たな気づき

サポーター活動を通して、自分の健康状態や
社会生活に新たな気づきがありましたか？



- ・積極的に人との“かかわり”を持つことで自分自身が元気になったように思える。
- ・自分自身の健康状態と体力が同年代より又上の年代の人よりも劣るところもあり、どう取り組もうかと、**自分の意志を持つようになった。**
- ・**栄養、運動、社会参加を意識して生活するようになった。**
- ・フレイルサポーターを行ったことで、自分の加齢による体の虚弱への対応がなされていなかったことがよくわかった。
- ・社会的な活動を積極的に行うことが、健康維持の上でも重要である、ということ再認識しました。
- ・参加される方は、それだけで、前向きな気持ちを持っていらっしゃるということですが、そんな方達と接することで、**自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考える機会を与えられています。**TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見るようになったと思います。いろんな方達と交わる大切さを感じています。
- ・運動・食事に関しては健康で元気に生活していく上で大切な要素と認識していました。しかし社会性は、市民サポーターとして活動するようになってからその大切さを強く意識するようになりました。
- ・受検者の話しぶり等を耳にする時、自分の今後の健康づくりの参考となるものがある(サークル活動等に積極的に参加して楽しく活躍している姿等)。
- ・**老いの「正しい気づき方」を意識するようになりました。**漠然とした自分自身の「老い」の姿を想像することはありましたが、測定補助を通して先輩高齢者の実態を間近かに観て、「老い」というものを具体的に意識するようになり、筋肉・筋力の保持や社会参加の必要性をこれまで以上に感じるようになった。

サポーター活動による行動変容

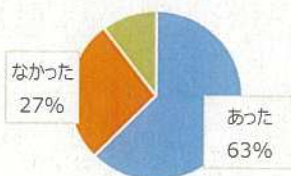
サポーター活動を通して、
自分の普段の行動に変化はありましたか？



- 活動を通じての友人、知人の輪が広がった。
- より活動的になった。外出の機会が多少増えたような気がする。
- サポーター仲間との交流や高齢者と接する機会が増えました。また、自治会や市の活動など気にするようになった。
- サポーターとして参加している以上、自分の健康も大切と感じている。出来るだけ（短い距離でも）歩くように心掛けている。又、町でサポーターの人と会うと挨拶をし、言葉も交わすようになった。
- 健康に対する意識が高まり、一日の歩く歩数を確認したり血圧を計ったり、体重測定の種類が増えた。新聞を読んだり、テレビを見たりしてもフレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった。
- 何事でも考えが前向きになり、くよくよすることがとても少なくなりました。たくさんの方と接することにより、いろいろな価値観を知り得て、その違いも受け入れることが自分への財産になっています。市民サポーターとしての活動は今の生活に欠かせません。
- ウォーキングを時々するくらいで積極的に運動をする方ではなかった。サポーター活動をするようになってウォーキングで補う事ができない筋力をつける為毎日スクワットをするようになりました。
- フレイルチェックを自分自身で行うようになったし、スクワットなど良いと推奨されている生活の中に取り入れて実践するようになった。
- 日々の生活に運動を常に取り入れ筋力低下がないよう気にしています。子ども達も自立し家族との時間が減ってきた分、友達や地域の方との時間をたくさん持つよう心がけている。

地域貢献の気持ちの高まり

サポーター活動を通して、
地域に貢献したい気持ちに
変化はありましたか？



- 私は10年以上自治会等「地域コミュニティ」に参加しているため地域に貢献したいと言う気持ちは以前からありましたが、高齢者の健康と言う新しい面で貢献度合いを深めたいと思います。
- 同じ茅ヶ崎市民として一人でも多くフレイル予防教室に参加されいつまでも元気でいて欲しいと思った。
- 今迄も何か地域に役に立ちたいと思っていたが、これからは具体的に貢献出来ると思う。
- 以前の生活で「地域貢献」等の気持ちはあまり意識しておりませんでした。柏スタディ後の自分に大きな変化が生じ、地域の中で役立つボランティアに非常に関心を持つようになりました。現在はいくつかの活動に関して小さな活動でも大きな喜びや、多くの方とのつながりにやりがいを見出すことができています。
- より多くの人に知ってほしいと思いました。
- 私の住んでいる自治会は、柏市の中でも高齢化が進んでいます。元気でいると自分のこととして考えられないのですが、ご近所にも一人暮らしの方が何人もいらっしゃいます。他人の生活に踏み込むことはむずかしいのですが、どんなに困っていらっしゃるのか？自分にも何か出来ることがあるのか？と思うようになりました。
- サポーターとなる以前から地域に貢献したい思いがあったが、市民サポーターを続けるうち、フレイルチェックの知識が習得できるにしたがって自信をもって行動するようになった気がする。
- 以前から、地域貢献や社会貢献に抽象的な関心はあったが、フレイル調査の市民サポーター活動を通して、まずは地元地域での活動を地道に継続しなければならない、とより強く思うようになった。地域への貢献の継続が、いずれより広く社会貢献につながっていくと感じています。

フレイルチェック(簡易チェック)

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

当てはまる に同じ色のシールを貼って下さい。



右のアンケートに答えてみてください。

皆様がどれほどお元気かがわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。

回答したら裏面を読んで参考にしてみてくださいね！



イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

栄 養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
口 腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい

ID

指輪っかテスト

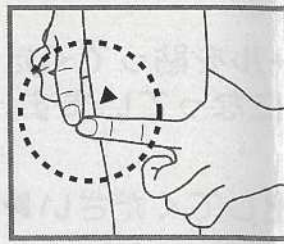
困めない	<input type="radio"/>
ちょうど囲める	<input type="radio"/>
隙間ができる	<input type="radio"/>

イレブン・チェック

<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい

キリトリせん

指輪っかテスト



隙間ができる

問 指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか

解説 隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましょう。

イレブン・チェック

栄養

問1

ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか

解説

「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？ 色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。

問2

野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか

解説

お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

問3

「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食べ物を普通に噛みきれますか？

解説

「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

問4

お茶や汁物でむせることがありますか？

解説

「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いです。

口腔

運動

問5

1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？

解説

この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。

問6

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？

解説

「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。

問7

ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？

解説

歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。

社会性・暮らし

問8

昨年と比べて外出の回数がへっていますか？

解説

外出の回数は社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外にでてみましょう。

問9

1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？

解説

誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう！

問10

自分が活気に溢れていると思いますか？

解説

「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

問11

何よりもまず、物忘れが気になりますか？

解説

「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

神戸市地域包括ケア推進部会 講演会

神戸市の地域包括ケアシステムについて ～フレイル対策を中心に～



神戸市保健福祉局長 三木 孝

1

神戸市の今後の人口減少とシニア世代の増加



～2015 神戸市資料
2025～ 国立社会保障・人口問題研究所資料より

2

認知症高齢者の増加

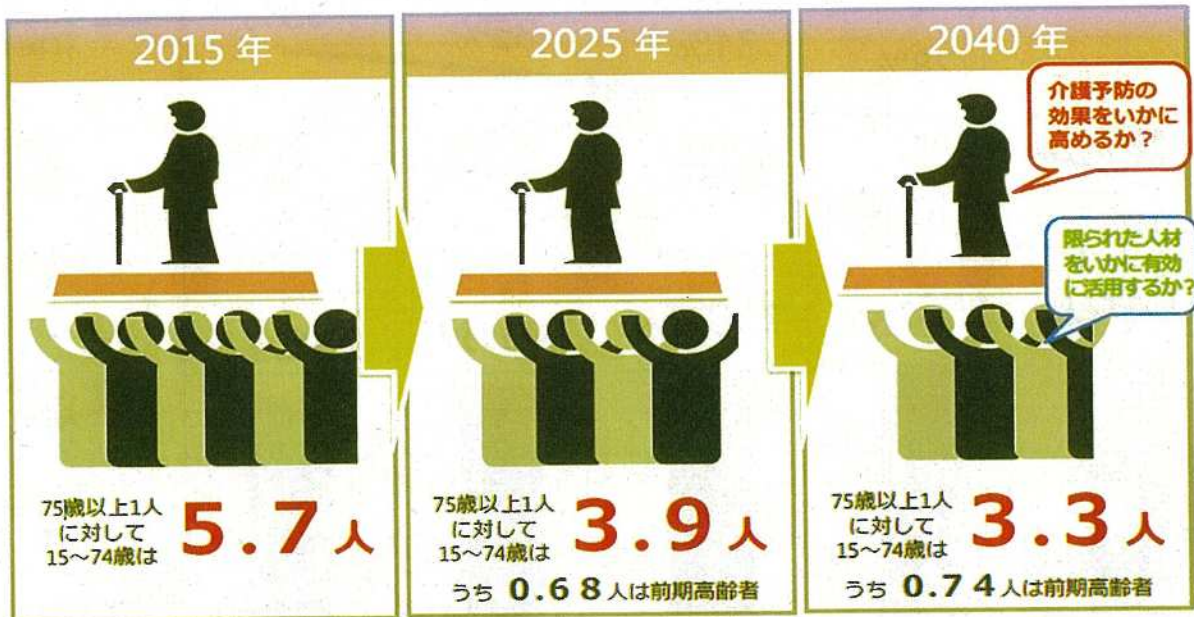
	平成15年度末	平成25年度末	平成37年度
認知症高齢者数 (日常生活自立度判定基準Ⅱ以上)	19,593人	40,624人	60,000人
65歳以上の高齢者のなかで認知症高齢者の占める割合	6.8%	10.4%	12.8%

※認知症高齢者の日常生活自立度判定基準Ⅱ：日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる

第6期 神戸市介護保険事業計画より

後期高齢者の増加と担い手の減少

〈図表2：支える側と支えられる側のバランスは年々厳しくなる〉



出所) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」

出典: 三菱UFJリサーチ&コンサルティング
「新しい総合事業の移行戦略 地域づくりに向けたロードマップ」より抜粋

介護人材不足の将来見込

2025年度の神戸市の介護職員の需給ギャップは約6,600人の不足となる見込み

	2017年度（平成29年度）			2025年度（平成37年度）		
	需要見込	供給見込	不足	需要見込	供給見込	不足
全国	2,078,300	1,953,627	124,673	2,529,743	2,152,379	377,364
兵庫県	94,448	85,782	8,666	117,817	95,314	22,503
神戸市	27,531	25,005	2,526	34,343	27,783	6,559

○介護人材需給推計（単位：人）

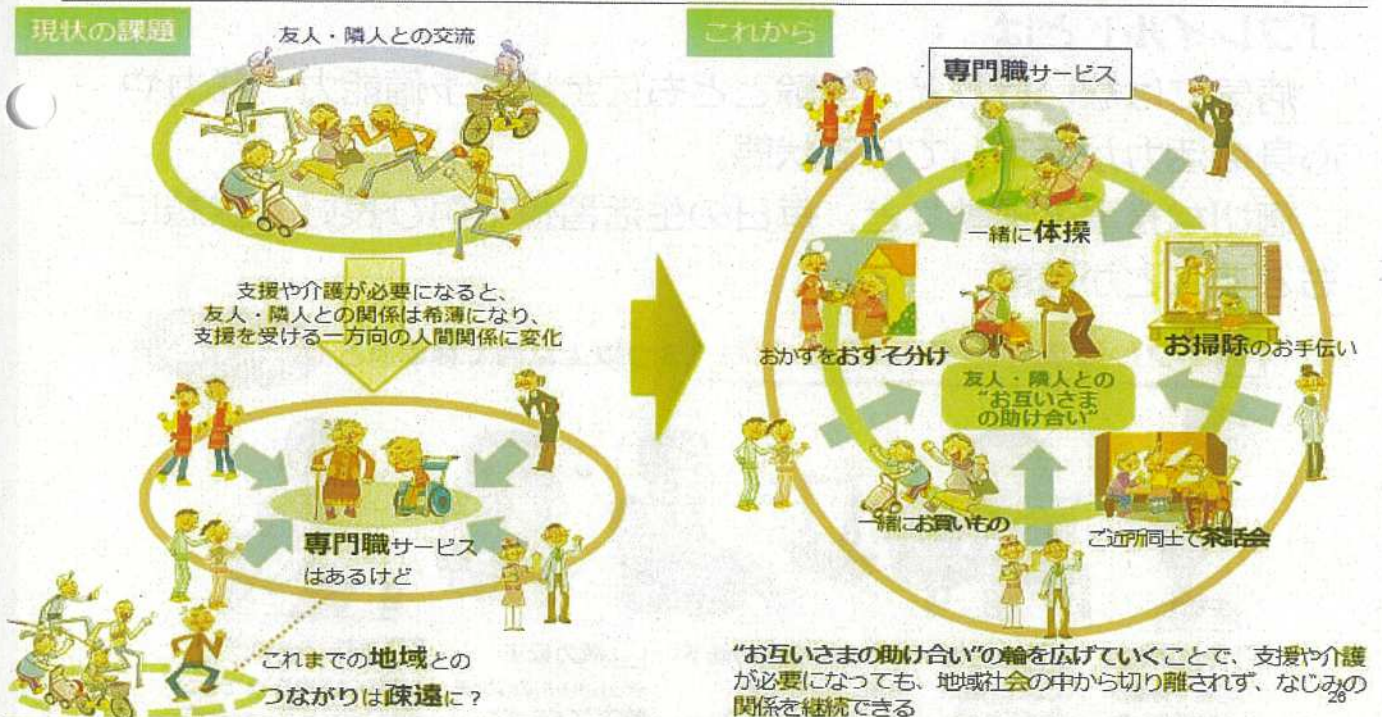
全国・兵庫県：「2025年に向けた介護人材に係る需給推計」（厚労省）

神戸市：兵庫県のデータに基づき推計

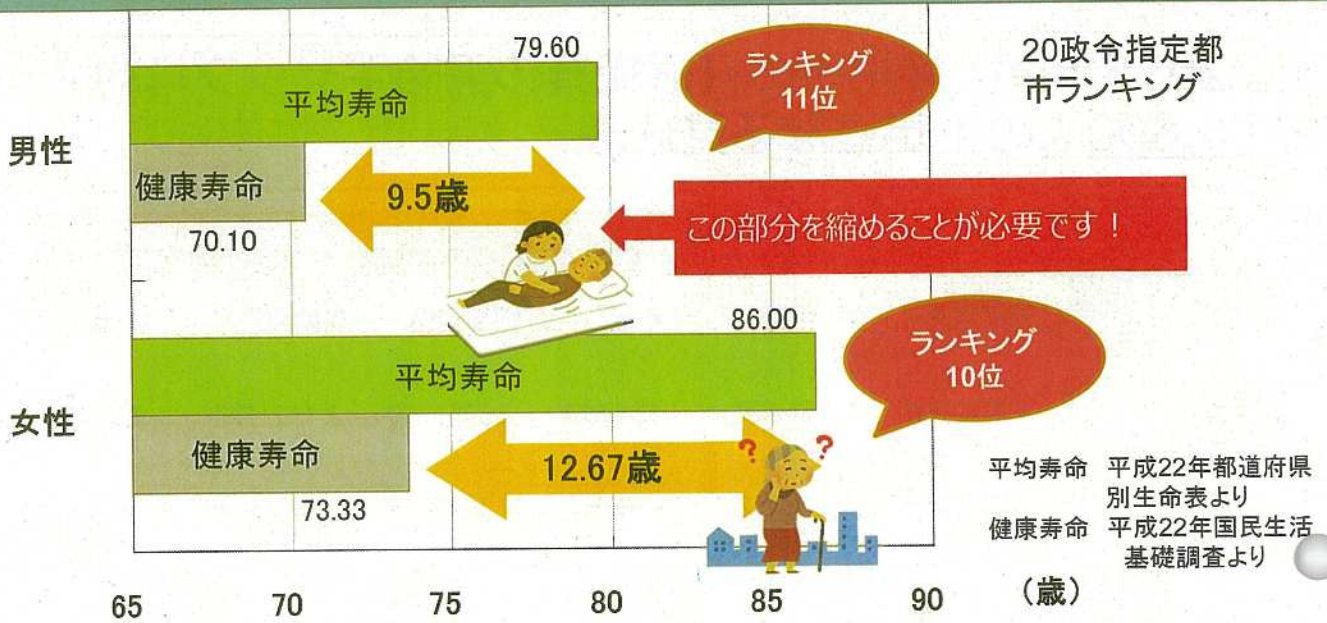
5

IV 総合事業は地域づくりです

1. 地域生活は専門職だけでは支えられない —ご近所からボランティア、専門職までみんなで支える



神戸市の平均寿命と健康寿命



最重点目標

第6期 神戸市介護保険事業計画

健康寿命延伸の取り組みを**市民と行政が一体的に**取り組み、2025年までに健康寿命と平均寿命の差を**2年縮める**

7

健康寿命へのキーワード「フレイル」

「フレイル」とは

病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態。

適切な食事と運動など、毎日の生活習慣で再び良好な状態にもどすことが可能。

「フレイル」セルフチェック! 3つ以上に当てはまると **要注意**

- 

体重の減少
6カ月間で体重が2~3kg減少した
- 

疲労感
以前より疲れやすくなった
- 

身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った
- 

握力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 

歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった

©2018 Fried LP et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 54(3):M146-156, 2001

8

フレイルチェックの実施

薬剤師会との連携による「全国初」の試み 薬局での「フレイルチェック」を実施



- ◇ 対象者 65歳市民 (約2万1千人)
- ◇ 実施場所 市内薬局 (345カ所：9月1日現在)
医療機関で実施する特定健診と
合わせて実施
- ◇ 内 容 日常生活や認知機能等に関する
アンケート
握力・立ち上がり・かむ力などの測定
- ◇ 実施時期 29年8月～

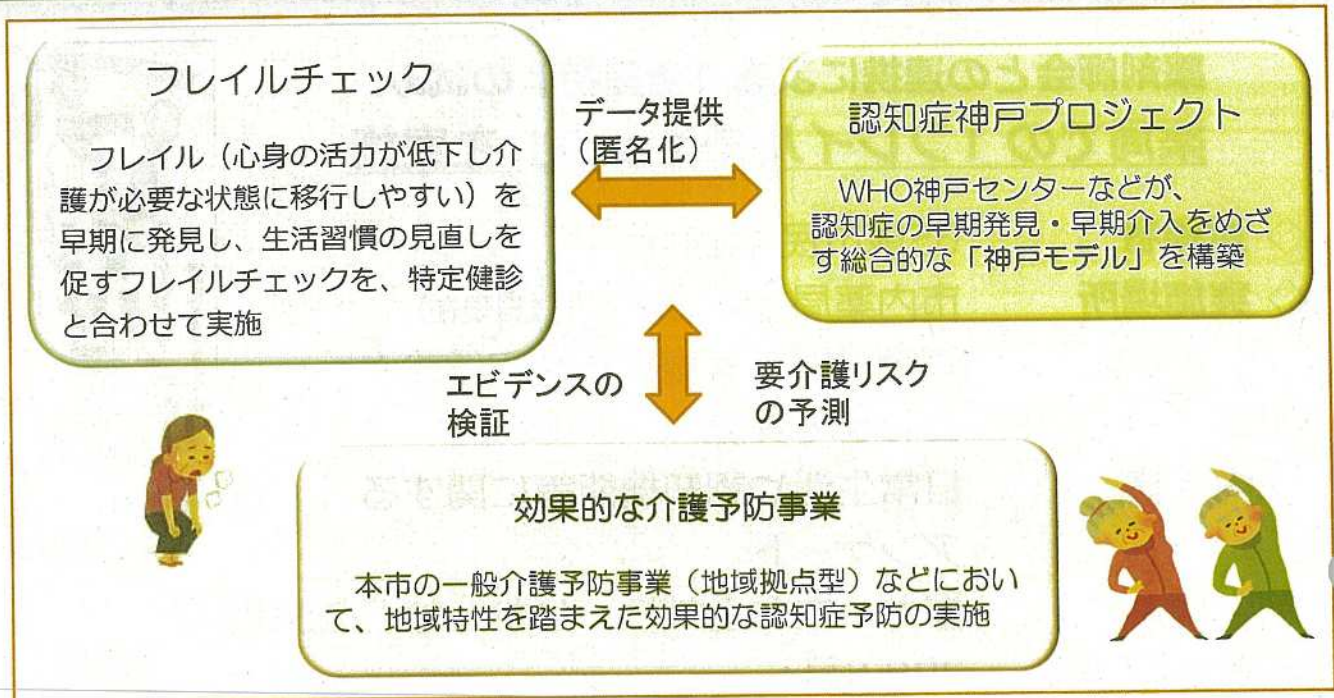
* 市民健診会場では29年4月から開始

9

電子お薬手帳を活用した健康管理



フレイルチェックでのデータの活用



11

これからの神戸市の介護予防の方向性

社会参加と介護予防効果の関係について～日本老年学的研究より～

（研究例）

- ・憩いのサロン参加で認知症など要介護リスク減少
- ・ソーシャルキャピタルが弱い地域に住む女性は要介護状態になる危険性が1.68倍高い！
- ・運動を週1回以上していても、スポーツ組織へ参加していなければ、参加している者と比べ、要介護状態になる危険性が1.29倍！
- ・転倒しにくい地域がある。～最大で転倒発生に3割の差～ など

地域に根ざした介護予防を推進

- ・地域の人々の絆（ソーシャルキャピタル）を醸成していく取り組み

地域の特性に応じた取り組み

- ・地域ごとに、要介護認定率や閉じこもりの割合や転倒に不安の高い高齢者などに違いがあるため、それに応じた効果的な取り組み
- ・地域ごとの、地理的環境や社会資源、暮らしぶりを生かした取り組み



12

地域拠点型一般介護予防事業

内容

実施はNPO法人及び地域団体等に委託

小学校区に1か所を目指し、

地域福祉センター等で、

週1回、1日5時間程度開催

平成29年から、介護予防強化メニューを実施



日常動作訓練

趣味活動

給食



介護予防強化メニュー

対象者

65歳以上の介護予防の取組みが必要な高齢者を対象

13

エビデンスに基づく介護予防の実施

専門職を派遣し効果の高い介護予防メニューの設定

・介護予防講座（運動・栄養・口腔・薬など）

・体力測定の実施（フレイルチェックの項目活用）
⇒効果検証への協力

・機能訓練（体操）、脳トレーニング

・介護予防手帳やICTの活用

専門職団体からの
派遣の
仕組みを構築

現行メニュー

日常動作
訓練



趣味活動

等

給食



14

短期集中通所サービス ～元気！いきいき！！教室～



- ・神戸市オリジナルプログラム
- ・3ヶ月(12回)
- ・運動を中心とした教室
- ・仲間と共に、運動習慣が身につく。

- ・卒業後はあんしんすこやかセンターのバックアップで地域の集いの場への参加や自分たちで自主グループ化を目指す。
- ・運動機能だけでなく、こころの状態の改善の効果もあり。



↑あんしんすこやかセンター職員↑

15

医療介護サポートセンターの全区開設

- ・在宅医療と介護を結びつける連携拠点として、全区に開設(29年7月3日)。
- ・各センターには、介護支援専門員の資格を持つ看護職・社会福祉士等のコーディネーターを2名配置し、医療・介護関係者からの在宅医療に関する相談に対応。
- ・受付日・時間 月～金 9時～17時(祝日、お盆、年末年始を除く)

<役割>

- ・在宅医療に関する相談窓口
- ・地域の在宅医療・介護資源の把握
- ・多職種連携の推進
- ・地域住民への普及啓発
- ・退院調整への支援

16

救急安心センターこうべの開設

病院
行ったほうがいい？

救急車
呼んだほうがいい

いま開いてる
病院はどこ？



救急安心センターこうべ

迷ったら!

#7119

24時間
年中無休

救急相談ダイヤル

17

神戸圏域地域医療構想調整会議 地域包括ケア推進部会の設置

地域包括ケア推進部会



18