

熊本地域リハビリテーション支援協議会
総会・特別講演

資料

日 時：令和4年1月28日（金）18：00～20：00
場 所：熊本県医師会館 2階大ホール
（開催形式：ハイブリッド形式）

主 催：熊本地域リハビリテーション支援協議会

令和3年度熊本地域リハビリテーション支援協議会 総会・特別講演 次第

日 時：令和4年1月28日（金）午後6時～

場 所：熊本県医師会館 2階大ホール

（開催形式：ハイブリッド方式）

1. 総 会（午後6時～）

1) 開 会

2) 挨拶

熊本地域リハビリテーション支援協議会 会長 福 田 稔

3) 総会議事

① 報告事項

(1) 令和2年度事業報告及び収支決算報告

(2) 監査報告

(3) その他

② 協議事項

(1) 令和3年度事業計画及び収支予算について

(2) その他

4) その他

5) 閉 会

2. 特別講演（午後6時30分～午後8時）

座 長：熊本地域リハビリテーション支援協議会 副会長 金 澤 知 徳

演 題：「ポストコロナ時代の介護予防・フレイル予防
～「三方よし」型地域づくりの視点から」

講 師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤 原 佳 典 先生

以 上

令和 2 年度熊本地域リハビリテーション支援協議会 事業報告

- I 役員会、総会・特別講演を開催した。特別講演では、藤田医科大学 医学部 歯科・口腔外科学講座教授の松尾浩一郎^{まつおこういちろう} 先生より「口から繋げるフレイル・オーラルフレイル予防ーカムカム健康プログラムの提案ー」と題しご講演をいただいた。

○熊本地域リハビリテーション支援協議会役員会 (R2/11/9)

○熊本地域リハビリテーション支援協議会総会・特別講演 (R3/2/26)

- II 熊本県地域リハビリテーション支援センター事業 (県委託事業)

センター事業内容は、地域リハビリテーション広域支援センターへの技術的支援、運動器機能評価システムの運用、活動事例集の作成、災害時のリハビリテーション活動への協力、ホームページ更新維持管理などとなっており、運営委員会 (1 回)、連絡協議会 (2 回)、研修会 (2 回) を開催した。また、地域広域支援センターの活動事例集を作成し、ホームページへ掲載を行った。

○熊本県地域リハビリテーション支援センター運営委員会 (11/4)

○各圏域地域リハビリテーション広域支援センター意見交換会 (12/7)

○各圏域地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会 (R3/2/8)

○熊本県地域リハビリテーション支援センター研修会 (R3/2/8、2/26)

- III 復興リハビリテーションセンター設置・運営事業 (県委託事業)

令和 2 年 7 月豪雨に伴う被災地域 (八代・芦北・球磨圏域) の高齢者等の心身機能の低下を防ぐため、8 月 12 日に委託を受け、避難所及び仮設住宅等へリハビリテーション等の専門職の派遣を行った。また、関係団体や専門職の方々には会議や説明会等で本事業の理解を深め、災害リハビリテーションから復興リハビリテーションへのシームレスな移行に努めた。令和 2 年度の専門職の派遣登録者数、派遣人数は下記のとおりである。

○令和 2 年 7 月豪雨災害に伴う復興リハビリテーション活動に関する説明会

(10/30 球磨圏域、11/5 芦北・八代圏域)

※その他、諸会議は別紙参照

○専門職の登録者数 457 名 (実数)、被災地域への派遣人数 475 名 (延べ数)

※詳細は別紙参照

令和2年度(2020年度)復興リハビリテーションセンター設置・運営事業
実績報告書

(1) 専門職の派遣登録(3月31日時点)457名(実数)

	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	歯科衛生士	看護師・ 准看護師	医師	薬剤師	管理栄養士 ・栄養士	健康運動指 導士	介護福祉士	社会福祉士	介護支援専 門員	その他	合計
球磨	29	17	1	0	9	1	2	2	0	0	12	2	5	80
八代	49	24	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85
芦北	24	13	5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	43
その他	109	39	15	43	13	2	0	1	2	15	0	3	7	249
合計	211	93	33	43	22	3	3	3	2	15	12	5	12	457

(2) 専門職の派遣(3月31日時点活動状況 専門職の派遣延べ人数475名)

	体操・運動機能 訓練	仮設住宅の住環境 調整	相談対応	出前講座	地域ケア会議等 における助言	派遣調整	その他(市町村へ のヒアリング)	合計
8月	42	3	11	0	0	4	5	65
9月	54	26	7	0	0	4	10	101
10月	52	12	2	0	0	7	5	78
11月	54	9	0	0	0	11	9	83
12月	57	9	0	0	0	11	8	85
1月	8	0	0	0	0	7	1	16
2月	14	3	1	1	1	6	3	29
3月	46	5	6	11	2	9	6	85
合計	327	67	27	12	3	59	47	542

※1回の活動につき、複数項目実施分を含む

(3) 被災市町村及び関係団体との連絡調整
別紙のとおり

日付	会議・説明等	概要	参加団体
7月27日	災害リハビリテーション意見交換会（於：県医）	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年7月豪雨災害に伴う支援活動について（各福祉団体の活動状況把握） 今後の体制（復興リハの設置予定について説明） 	JRAT熊本、県老人保健施設協会、県老人福祉施設協議会、県社会福祉協議会、地域密着型サービス連絡会（熊本DCAI）、県健康福祉政策課、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
7月下旬～8月中旬	熊本地域リハビリテーション支援協議会構成団体への事前説明（於：各団体）	<ul style="list-style-type: none"> 復興リハの設置について事前説明 	県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
8月24日	復興リハビリテーションに関する打合せ（於：県医）	<ul style="list-style-type: none"> 熊本地震の際の活動を踏まえて、7月豪雨災害への支援活動に関する意見交換 	JRAT熊本、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
8月28日	復興リハビリテーションに関する打合せ（於：県医）	<ul style="list-style-type: none"> 球磨圏域の被災状況 リハビリテーション活動の現況把握 	球磨広域リハ（御葉園）、JRAT熊本、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
9月1日	復興リハビリテーションに関する打合せ（於：御葉園）	<ul style="list-style-type: none"> 球磨圏域の現況把握 他 	球磨広域リハ（御葉園）、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
9月11日	球磨圏域被災市町村へのヒアリング（行政間の現地調査）	<ul style="list-style-type: none"> 各被災市町村の状況把握 	人吉市、県認知症対策地域ケア推進課、JRAT熊本、球磨広域リハ、県南広域本部、球磨地域振興局など
9月17日	八代圏域被災市町村へのヒアリング（行政間の現地調査）	<ul style="list-style-type: none"> 各被災市町村の状況把握 	八代市、県認知症対策地域ケア推進課、JRAT熊本、八代広域リハ、県南広域本部など
9月24日	地域リハビリテーション広域支援センター担当者会議（Web開催）	<ul style="list-style-type: none"> 被災地域の状況把握 コロナ禍における職場外活動の制限等 復興リハの派遣体制や事務手続き等（概要）など 	17地域リハビリテーション広域支援センター、県認知症対策地域ケア推進課、県医事務局
9月25日	復興リハビリテーションに関する意見交換会（於：県医）	<ul style="list-style-type: none"> 復興リハの支援体制（概要） 被災市町村ヒアリング 人吉・球磨地域の現況報告 7月豪雨災害から現在までの活動状況 仮設住宅・避難所等における外部支援団体との連携及び支援活動他 	JRAT熊本、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会、県歯科衛生士会、県栄養士会、県社会福祉協議会、県健康福祉政策課、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
10月7日	球磨圏域訪問（於：球磨村・人吉市、人吉市医）	<ul style="list-style-type: none"> 復興リハの設置、協力依頼等の説明 	球磨村、人吉市、人吉市医師会 ※球磨郡医師会は別途説明
10月19日	復興リハビリテーションに関する意見交換会（於：県医）	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年7月豪雨災害に伴う復興リハの体制等について 	JRAT熊本、県理学療法士協会、県作業療法士会、県言語聴覚士会、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会

被災市町村及び関係団体との連絡調整

日付	会議・説明等	概要	参加団体
10月30日	令和2年7月豪雨災害に伴う復興リハビリテーション活動に関する説明会（於：球磨地域振興局）	・復興リハビリテーションセンターの役割、支援活動、専門職派遣の流れなど	医療機関、施設、関係団体、地域リハビリテーション広域支援センター、広域本部等
11月5日	令和2年7月豪雨災害に伴う復興リハビリテーション活動に関する説明会（於：エルセルモ八代）	・復興リハビリテーションセンターの役割、支援活動、専門職派遣の流れなど	医療機関、施設、関係団体、地域リハビリテーション広域支援センター、広域本部等
11月21日	現地視察（於：各仮設団地）	・石野公園仮設団地視察、村山あやめ広場視察、球磨村グラウンド・さくらドーム	球磨広域リハ（御薬園）、県医師会
12月25日	坂本地区における復興リハ打ち合わせ	・復興リハの取り組み、坂本地区の現状把握、具体的な支援内容について	八代北部地域医療センター、ひかり峯苦クリニック、八代広域リハ、八代市、地域包括支援センター、地域支え合い支援センター、県南広域本部、県認知症対策地域ケア推進課、県医師会
2月5日	坂本地区における復興リハ打ち合わせ	・坂本地区の支援内容について	ひかり峯苦クリニック、坂本住民自治協議会、八代市第6地域包括支援センター、熊本県作業療法士会（アドバイザー）、県医
3月22日	坂本町地域ケア会議	・坂本町における介護予防・重度化防止の取り組みについて 現状及び支援策、今後の方向性など	坂本町住民自治協議会、坂本町民生委員児童委員協議会、峯苦医院、八代市社会福祉協議会、八代市地域支え合いセンター、八代地域リハビリテーション広域支援センター、八代北部地域医療センター（密着リハ）、熊本県南広域本部福祉課、熊本県医師会、熊本県作業療法士会、八代市健康福祉政策課、八代市長寿支援課地域支援係、八代市第6地域包括支援センター

※色付き：行政によるヒアリング

※2020.10.19（球磨圏域）、10.23（八代・芦北圏域）の医療機関、介護施設等に派遣可能な専門職人材の登録について協力依頼を送付

※2020.11.24 被災地外の医療機関、関係機関に、同じく派遣可能な専門職人材の登録について協力依頼を送付

熊本地域リハビリテーション支援協議会

収 支 決 算 書

令和2年(2020年)4月1日から令和3年(2021年)3月31日まで

収 入 の 部

項 目	金 額 (円)	備 考
会 費	350,000	参加団体分担会費(県医師会他)
参 加 費	27,000	総会・特別講演参加費 (@1,000円×27名分)
寄 付 金	0	
受 取 利 息	621	上半期(9月)243円、下半期(3月)378円
そ の 他	10,013,673	委託費 ・ 県地域リハセンター事業(998,000) ・ 復興リハビリテーションセンター設置運営事業(9,015,673)
前 期 繰 越	6,150,267	
合 計	16,541,561	

支 出 の 部

項 目	金 額 (円)	備 考
研 修 会 費	176,551	地域リハセンター事業研修会(2/8、2/26)
・ 会 場 費 等	52,800	県医会場
・ 謝 礼	33,411	講師謝礼
・ 交 通 費 等	42,790	講師交通費、旅費
・ 郵 送 料	7,450	研修会案内他
・ 雑 費	40,100	資料印刷費、封筒代ほか
総会・特別講演費	152,460	
・ 謝 礼	111,370	講師謝礼
・ 交 通 費 等	41,090	講師交通費他
・ 雑 費	0	
広 告 費	0	ホームページ修正料
通 信 運 搬 費	148,576	切手代、通知文等送料
会 費 支 出	10,000	全国地域リハ支援事業連絡協議会会費
租 税 公 課	0	
旅 費 交 通 費	349,740	会議、打合せ等
雑 費	9,243,401	復興リハ専門職派遣費用(4,456,600)、傷害保険料等(436,890)、事務所使用料(400,000)、燃料代・高速代(177,064)、通知依頼諸経費(117,603)、非接触放射体温計(148,500)、説明会旅費報償費(37,310)、人件費(3,145,366)、運動器機能評価お礼(10,000)、会議等会場費(137,500)、会議等諸経費(151,190)、WEB使用料(8,000)、活動報告集印刷費(2,400)、消耗品費(9,014)、雑費(5,964)
予 備 費	0	
合 計	10,080,728	

収 入 合 計	16,541,561円	
支 出 合 計	10,080,728円	
差 引 残 高	6,460,833円	令和3年度へ繰り越し

会 計 監 査 報 告


熊本地域リハビリテーション支援協議会

会 長 福 田 稷 様

令和2度熊本地域リハビリテーション支援協議会
収入支出決算

上記決算によって、帳簿並びに関係書類を慎重に監査したところ適正
妥当であるものと認めます。

令和3年9月1日

監 事 丸 目 新 一 

監 事 福 島 貴 子 

熊本地域リハビリテーション支援協議会 令和3年度事業計画（案）

I 熊本地域リハビリテーション支援協議会

(1) 役員会

- ・日 時：令和3年9月1日（水）午後7時～
- ・場 所：熊本県医師会館
- ・議 題：
 - ① 令和2年度熊本地域リハビリテーション支援協議会の事業報告並びに決算
 - ② 令和3年度熊本県地域リハビリテーション支援センター事業運営委員会報告
 - ③ 熊本県復興リハビリテーションセンターの活動について
 - ④ 令和3年度熊本地域リハビリテーション支援協議会の事業計画並びに予算に関する件
 - ⑤ 令和3年度熊本地域リハビリテーション支援協議会の総会・特別講演開催に関する件

(2) 総会・特別講演

- ・日 時：令和4年1月28日（金）午後6時～
- ・場 所：熊本県医師会館 2階大ホール（ハイブリッド形式）
- ・総会議事
- ・特別講演

演 題：「ポストコロナ時代の介護予防・フレイル予防
～「三方よし」型地域づくりの視点から」

講 師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤原佳典 先生
- ・参加料：1,000円

II 熊本県地域リハビリテーション支援センター事業（県委託事業）（別紙1）

（詳細は別紙のとおり）

- 1 広域支援センター及び密着リハセンター技術的支援
 - ① 研修会の開催（2回）
 - ② 連絡会議の開催（2回）
 - ③ 運動器機能評価システムの運用
 - ④ 活動事例集の作成
 - ⑤ 災害時のリハビリテーション活動への協力
- 2 ホームページの維持管理

III 復興リハビリテーションセンター設置・運営事業（県委託事業）（別紙2）

（詳細は別紙のとおり）

- ① 派遣する専門職の登録
- ② 被災市町村及び関係団体との連絡調整
- ③ 専門職の派遣

令和3年度（2021年度）熊本県地域リハビリテーション支援センター業務委託仕様書

地域リハビリテーションの取組みが、自立支援に向けた効果的なものとなるよう地域リハビリテーション広域支援センター（以下「広域支援センター」という。）及び地域密着リハビリテーションセンター（以下「密着リハセンター」という。）等に対して、以下の支援を行う。

1 広域支援センター及び密着リハセンターへの技術的支援

(1) 研修会の開催 2回

広域支援センター及び密着リハセンターの医師、理学療法士、作業療法士等を対象に研修会を開催し、新たな情報や技術等の提供を行う。

(2) 連絡会議の開催 2回

広域支援センター、密着リハセンター及び関係団体等との情報交換を行う等、広域支援センターの円滑な活動のための協議を行う連絡会議を開催する。

(3) 運動器機能評価システムの運用

介護予防の取組効果検証を目的として、熊本県内の高齢者の標準的な体力を共通した方法で測定、データ収集する運動器機能評価システムについて、使用時の煩雑さ等を改善するため入力フォームを、開眼片脚立位時間、TUG、通常5m歩行時間、最大5m歩行時間、握力の5項目に絞る改修とその運用を行い、データ分析の方法等を検討する。

検討結果報告について、データ及び紙面（1部）により熊本県健康福祉部長寿社会局認知症対策・地域ケア推進課に提出する。

(4) 活動事例集の作成

広域支援センターの活動事例集（令和2年度（2020年度）実施分）を作成し、熊本県健康福祉部長寿社会局認知症対策・地域ケア推進課にデータ及び紙面（1部）により提出するとともに、会議等において、資料として関係者に配布する。

(5) 災害時のリハビリテーション活動への協力

大規模災害発生に伴い高齢者等の生活不活発病予防及び介護予防活動等が必要となった際の災害リハビリテーション活動に対し、専門職派遣の支援や地域の関係機関に対する協力依頼及び調整を行う。ただし、復興リハビリテーションセンター設置・運営事業にかかる業務は除く。

2 ホームページの維持管理

地域リハビリテーションに係る情報や取組事例等について、新しい情報の掲載・更新を行う。

令和3年度（2021年度）復興リハビリテーションセンター設置・運営事業
業務委託仕様書

1 業務名

令和3年度（2021年度）復興リハビリテーションセンター設置・運営事業業務

2 目的

本事業は、令和2年7月豪雨に伴う被災地域の高齢者等の心身機能の低下を防ぐため、熊本地域リハビリテーション支援協議会内に避難所及び仮設住宅等にリハビリテーション等の専門職を派遣し、以下に取り組む体制（「復興リハビリテーションセンター」という。）を構築することを目的とする。

- (1) 介護予防に資する運動の指導
- (2) 個別訪問による避難所及び仮設住宅等の環境調整
- (3) アクティビティプログラムの提供
- (4) 自主グループの育成
- (5) 地域ケア会議等における助言や研修等を通じた活動支援
- (6) その他、心身機能の低下を予防するために必要な取り組み

3 委託業務内容

復興リハビリテーションセンターを設置し、被災地域におけるリハビリテーション活動に取り組むため、以下の業務を実施すること。

- (1) 2の目的に掲げる業務を行うために派遣する専門職の登録
- (2) 被災市町村及び関係団体との連絡調整
- (3) 専門職の派遣（9チーム程度）

4 委託期間

令和3年（2021年）4月1日から令和4年（2022年）3月31日まで

5 業務完了報告

業務完了後速やかに、収支精算書及び参考資料を添えて、業務完了報告書を熊本県健康福祉部長寿社会局認知症対策・地域ケア推進課に提出する。業務完了報告書には、避難所への入所者を対象にした活動と、避難所以外の入所者を対象にした活動をそれぞれ区分して記載すること。

6 その他留意事項

- (1) 資料等の作成にあたり、第三者（本県及び受託者以外の者）が所有する素材の使用や文献等の引用を行う場合には、著作権処理等を行うこと。
- (2) 本業務により作成した成果品及び委託業務実施に当たり新たに作成、撮影したもの等に関する全ての著作権及び使用権は、全て熊本県に帰属するものとし、本業務以外の業務において、それらを使用する場合がある。
- (3) その他、本業務を円滑に進めるため、本仕様書に定めのない事項については、県と受託者が相互に協議のうえ、決定する。

熊本地域リハビリテーション支援協議会
収支予算書(案)

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

収入の部

項目	金額(円)	備考
会費	350,000	参加団体分担会費 1万円×35件
参加費	50,000	参加費 1,000円×50件=50,000円(総会)
寄付金	0	
受取利息	300	預金利息
その他	16,388,000	・県地域リハセンター事業(1,788,000) ・復興リハビリテーションセンター設置運営事業(14,600,000)
前期繰越	6,460,833	
合計	23,249,133	

支出の部

項目	金額(円)	備考
研修会費	700,000	広域リハセンター研修会(年2回)連絡会(年2回) 講師謝金(200,000)、交通費(200,000円)、会場費(50,000×2回)、案内送料・印刷費・人件費等(200,000円)
総会・特別講演費	250,000	講師謝金、交通費、宿泊費、印刷費、案内等
広告費	50,000	ホームページ更新料
通信運搬費	50,000	ご案内等郵送料
会費支出	10,000	令和3年度全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会会費
租税公課	0	県支援センター業務委託等契約書収入印紙代
旅費	100,000	全国会議等
雑費	14,850,000	熊本県医療・保健・福祉連携学会共催金(50,000円)、 活動報告集印刷費(100,000円)、その他諸経費(100,000円) 復興リハビリテーションセンター設置運営事業関係費用(14,600,000)
予備費	7,239,133	
合計	23,249,133	

収入合計	23,249,133円	
支出合計	23,249,133円	

特別講演

座 長：熊本地域リハビリテーション支援協議会 副会長
公益社団法人熊本県医師会 副会長 金 澤 知 徳

「ポストコロナ時代の介護予防・フレイル予防
～「三方よし」型地域づくりの視点から」

講 師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長
藤 原 佳 典 先生

ポストコロナ時代の介護予防・フレイル予防 ～「三方よし」型地域づくりの視点から



2022年1月28日



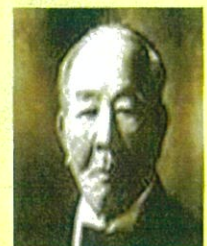
東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 藤原佳典

1

本日の話題

- フレイルとは
- フレイル予防の三本柱
- 多様な通いの場と「三方よし」
- 「ちょい足し」でフレイル予防

近江商人「売り手よし、買い手よし、世間よし」
(論語と算盤のポリシー)



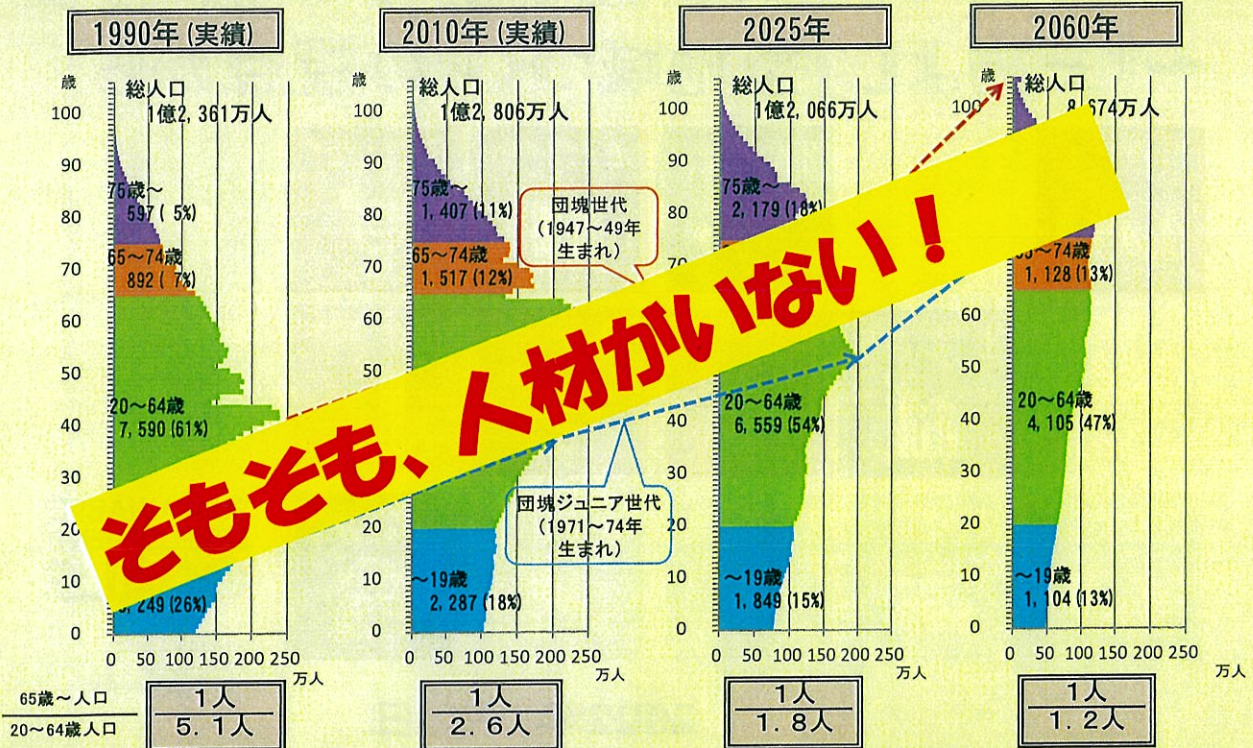
澁澤榮一

東京都養育院(当センター)の初代局長

なぜ、地域づくり

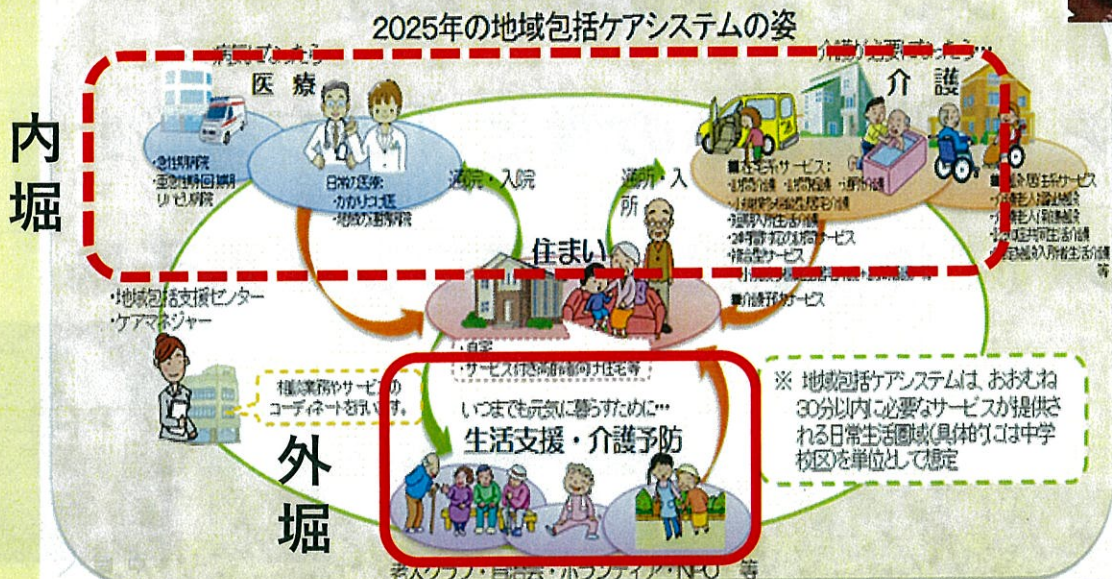
人口ピラミッドの変化(1990~2060年)

厚生労働省資料



(出所) 総務省「国勢調査」及び「人口推計」、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):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)

歴史に学ぶ~地域包括ケアシステムは籠城戦



住民主体は高齢者自身のため！

健康長寿の10か条 (2000)

老化予防

生活習慣病予防

栄養状態良好

足が丈夫
(体力)



最近の記憶力が良い

主観的健康感が高い

社会参加が活発



太り方は中程度

禁煙

酒はほどほど

血圧は高からず、
低からず

血清コレステロール
は高からず、低
からず



自助から互助へ

健康長寿新ガイドライン エビデンスブック

(2017)

編：東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿新ガイドライン策定委員会

社会保険出版社

1. 食生活
2. 口腔
3. 体力・身体活動
4. **社会参加**
5. ころ (心理)
6. 事故予防
7. 健康食品
8. **地域力**
9. **フレイル**
10. **認知症**
11. 生活習慣病
12. 介護・終末期

●高血圧 ●心疾患 ●脳血管疾患 ●糖尿病 ●慢性腎疾患(CKD) ●呼吸器疾患 ●悪性腫瘍 ●骨粗鬆症 ●変形性関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患

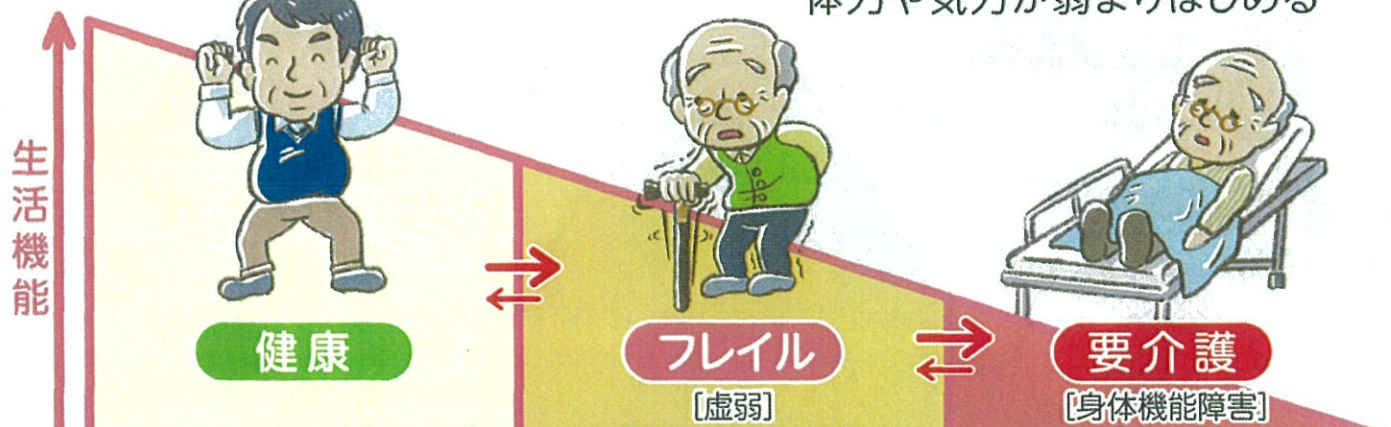
●認知機能障害 ●めまい ●摂食・嚥下障害 ●視力障害 ●うつ ●貧血 ●難聴 ●せん妄 ●易感染性 ●体重減少 ●サルコペニア (筋量低下)

慢性疾患を併存

加齢

老年症候群

体力や気力が弱まりはじめる



・要介護の危険性が高い状態

・要介護状態

健康余命

障害期間

余命

フレイルとは、早期からの介護予防

出典：東京都福祉保健局
「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」リーフレット

ICF (国際生活機能分類) からみたフレイル

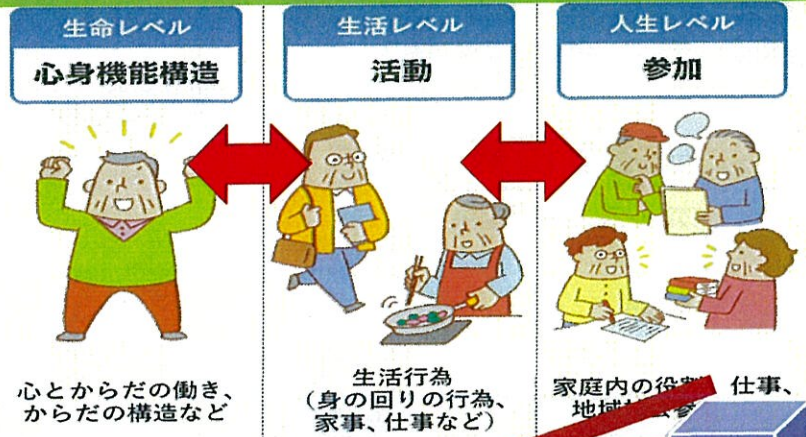
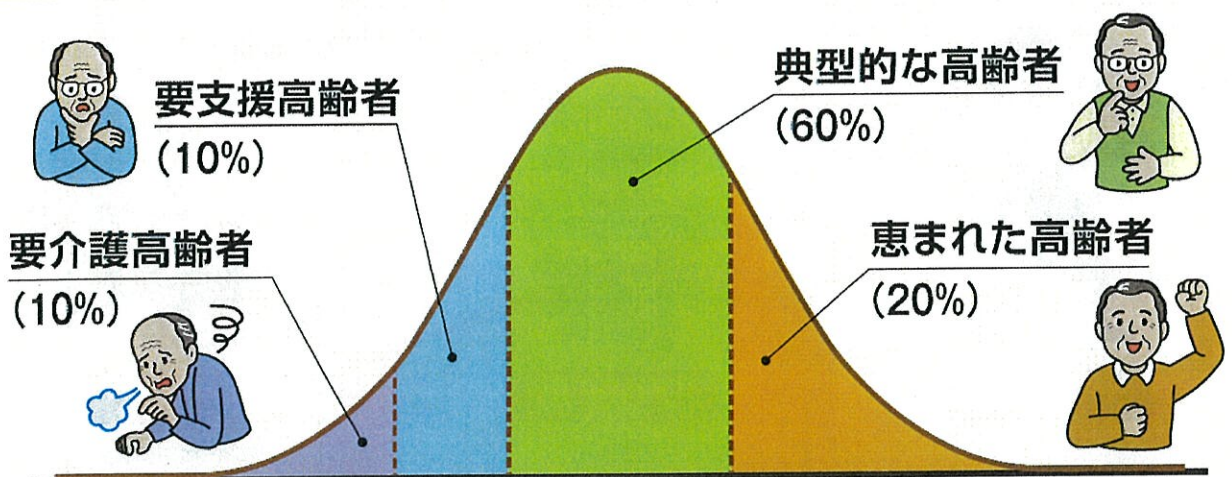


図2.生活機能とは?“元気”とは?



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
 東京都老人総合研究所

ライフステージに応じた社会活動と介護予防・フレイル予防事業

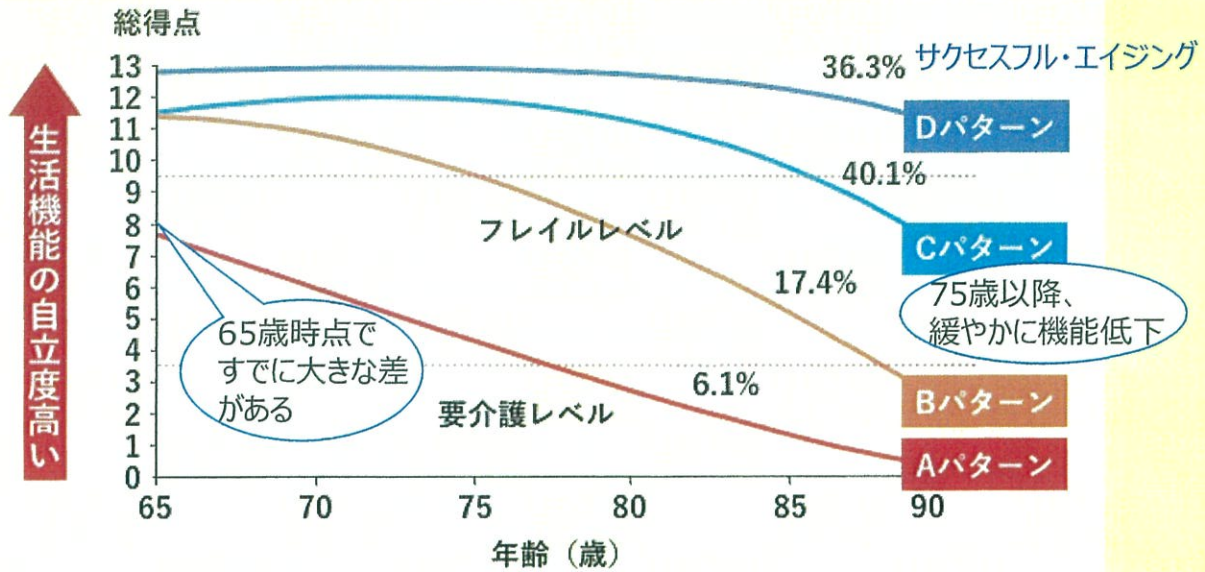


藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加とライフコースに
 応じた重層的な支援とは一，日本世代間交流学会誌，2014，4：17-23

パターン別フレイル対策とは

● 高齢期の生活機能の加齢変化パターンは4つに類型化される

65-90歳の男女2675名の10年間の繰り返し測定データ



(生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定)

(Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci(2019)の図を改変)

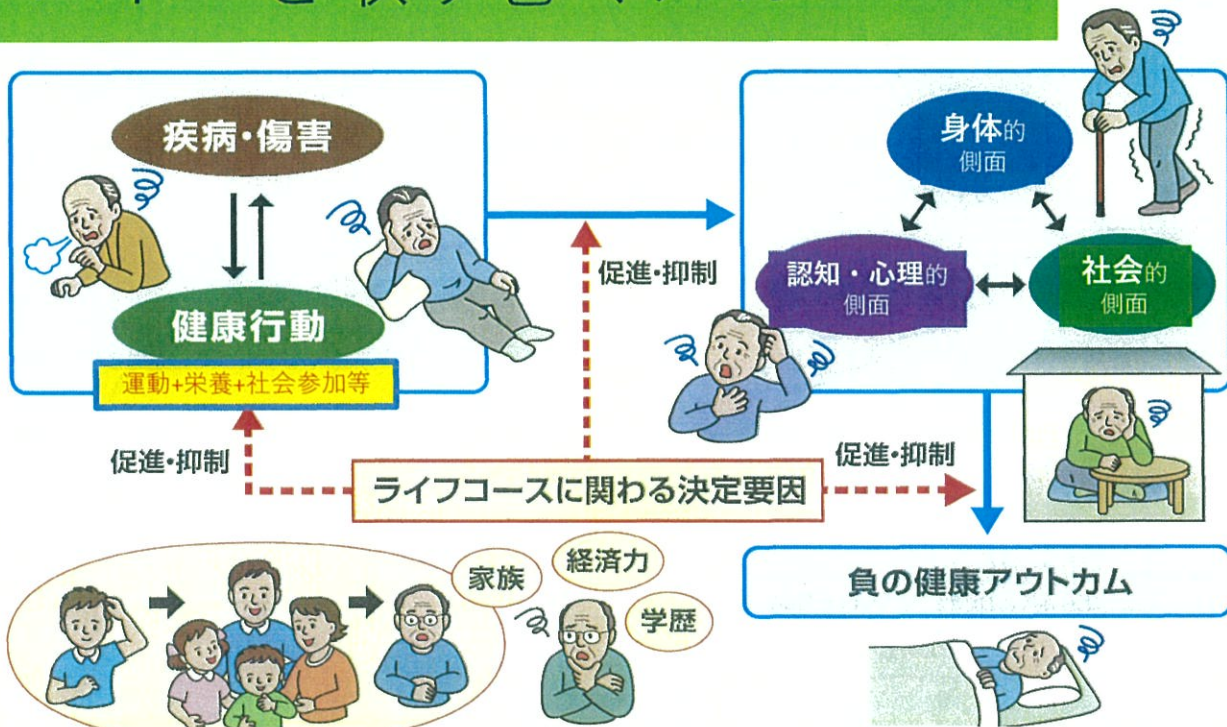
A : 65歳時点ですでにフレイルになっているパターン

B : 65歳時点では生活機能が高いが、以後急速に低下して75歳頃にフレイルになるパターン

C : 80歳を過ぎて徐々に生活機能が低下し始め、85歳以降にフレイルになるパターン

D : 高齢期を通して生活機能が保たれ、90歳になってもフレイルにならないパターン

フレイルを取り巻くメカニズム

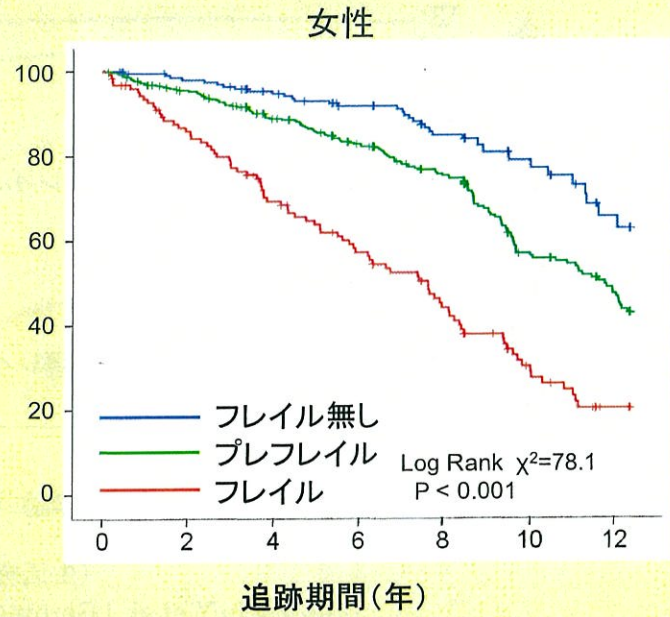
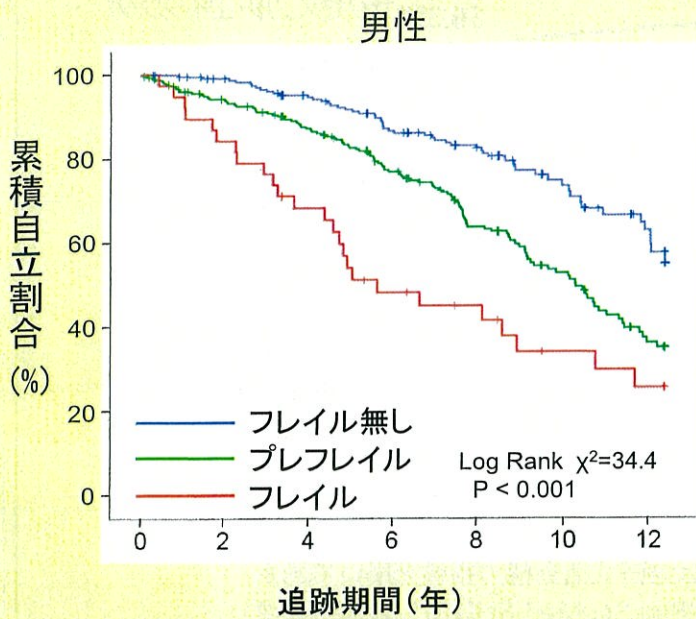


桜井良太、藤原佳典：社会的フレイルの実態と定義、最新医学別冊「診断と治療のABC」(2018)

フレイルの身体的・認知心理的・社会的側面(特徴・要因)は相互に影響する

桜井 & 藤原, 最新医学別冊, 2018
(Gobbens et al., JNHA, 2010を参考に作成)

フレイル区別にみた自立曲線 (草津町、健診受診高齢者)

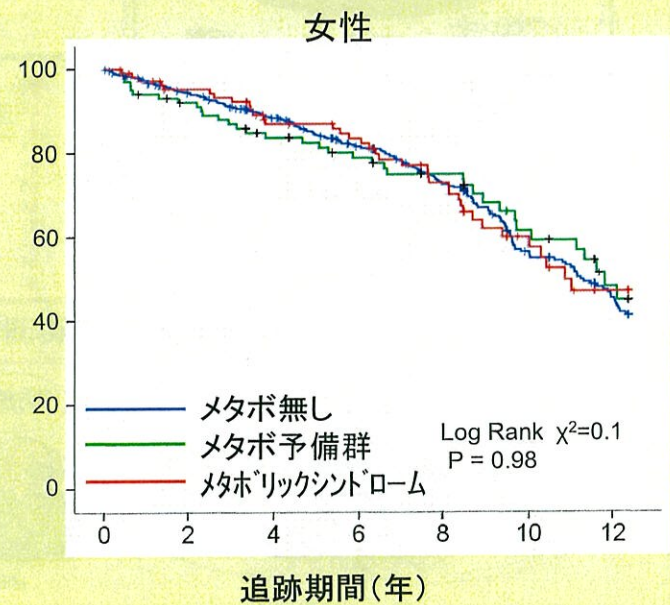
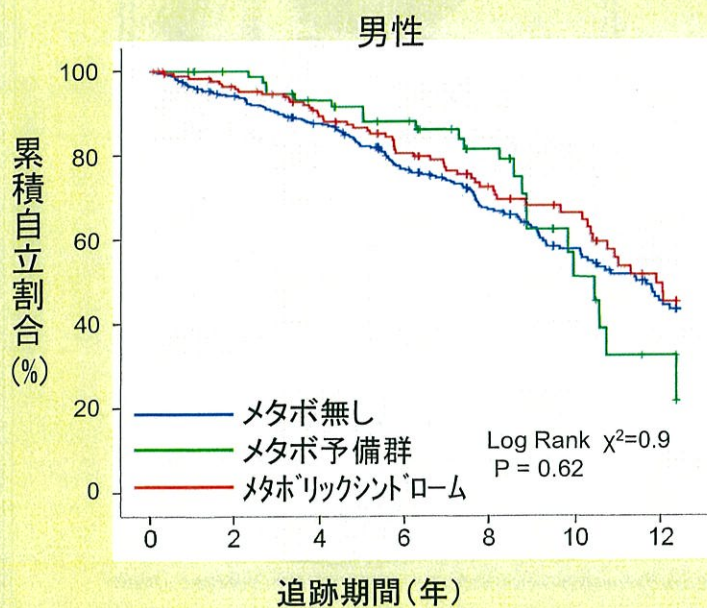


自立喪失の定義:

介護保険情報に基づく初回要介護認定(要支援1度以上)時の申請日または
認定前死亡時を自立喪失時点とした


北村明彦他.日本公衛誌(2017)

メタボリックシンドローム区別にみた自立曲線 (草津町、健診受診高齢者)



北村明彦他.日本公衛誌(2017)

健康づくりのポイントは、 中年期と高齢期では違う！！

	 中年期	 高齢期
目 標	生活習慣病の予防	心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常)	虚弱(フレイル)
ポイント	食事 摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運動 エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
	嗜好品 禁煙 お酒は適量	禁煙 お酒は適量
	睡眠 十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会 働き過ぎやストレスの解消	積極的に社会参加

引用)東京都健康長寿医療センター企画・発行、「介護予防」介護予防主任運動指導員養成講座テキスト(2018)

本日の話題

➤ フレイルとは

フレイル予防の三本柱

➤ 多様な通いの場と「三方良し」

➤ 「ちょい足し」でフレイル予防

近江商人「売り手良し、買い手良し、世間良し」
(論語と算盤のポリシー)

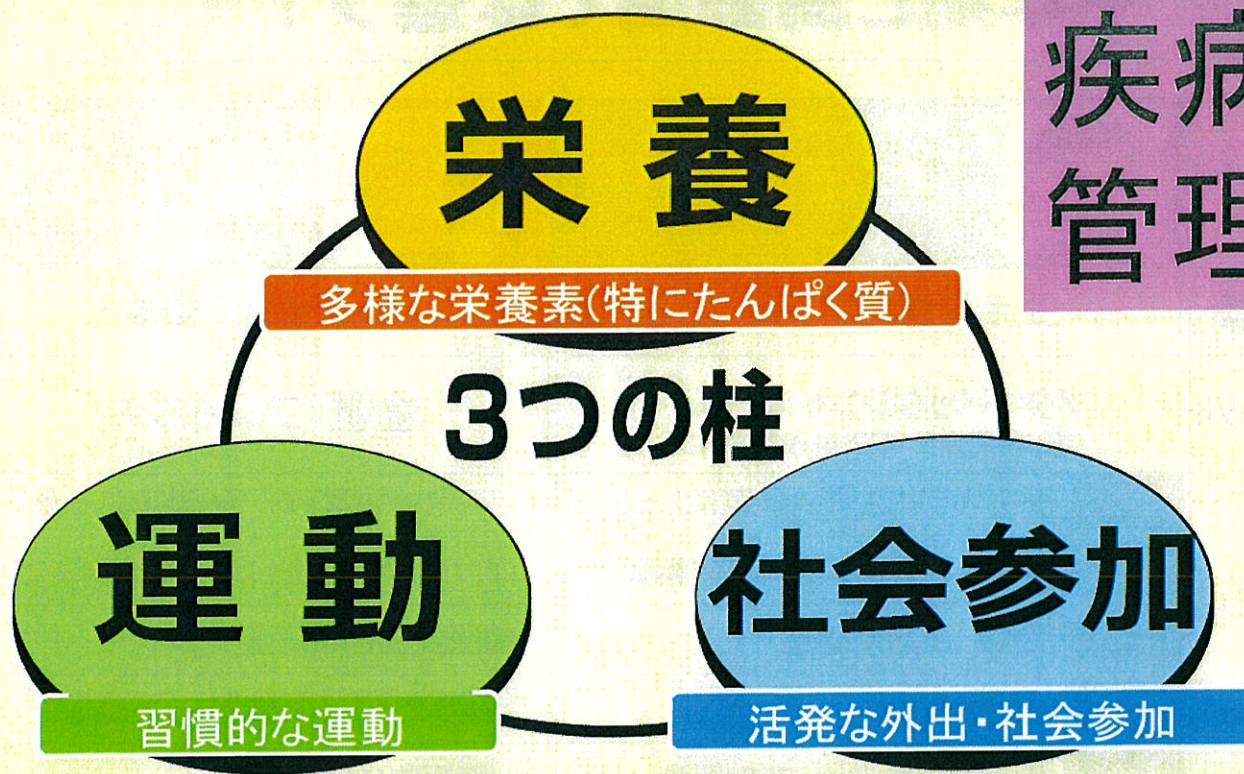


澁澤榮一

東京都養育院(当センター)の初代局長

フレイル予防の三つの柱 &

疾病
管理






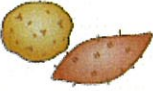






引用)東京都健康長寿医療センター企画・発行、「介護予防」介護予防主任運動指導員養成講座テキスト(2018)

資料:東京都健康長寿医療センター研究所

フレイルの予防① — 栄 養 —

10種類の食品をほぼ毎日食べることが大切!

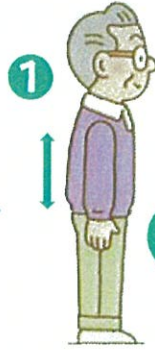
①肉  点	⑥緑黄色野菜  点
②魚介類  点	⑦海藻類  点
③卵  点	⑧いも  点
④大豆・大豆製品  点	⑨果物  点
⑤牛乳・乳製品  点	⑩油を使った料理  点
あなたの点数は? -----> 点	

「さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く」

フレイルの予防② —筋力体操—

「スクワット」で お尻と太ももの筋力UP

- ①両足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
- ②ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻す。



背中
は床と垂直
に上下させる



ひざがつま先より前
に出ないようにして、
お尻を引くように体
をしずめる

「つま先立ち」で ふくらはぎの筋力UP

- ①イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す。



姿勢をまっすぐ
にして行う

「ひざ伸ばし」で 太ももの筋力UP

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す。



やりにくいときは、
ひざの下にタオル
を巻いて入れる

出典：健康長寿新ガイドライン「フレイル」. 社会保険出版社

フレイルの予防③ —社会参加—

1日1回以上

外出
しよう



週1回以上

友人・知人
などと
交流
しよう



月1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



出典：健康長寿新ガイドライン「フレイル」. 社会保険出版社

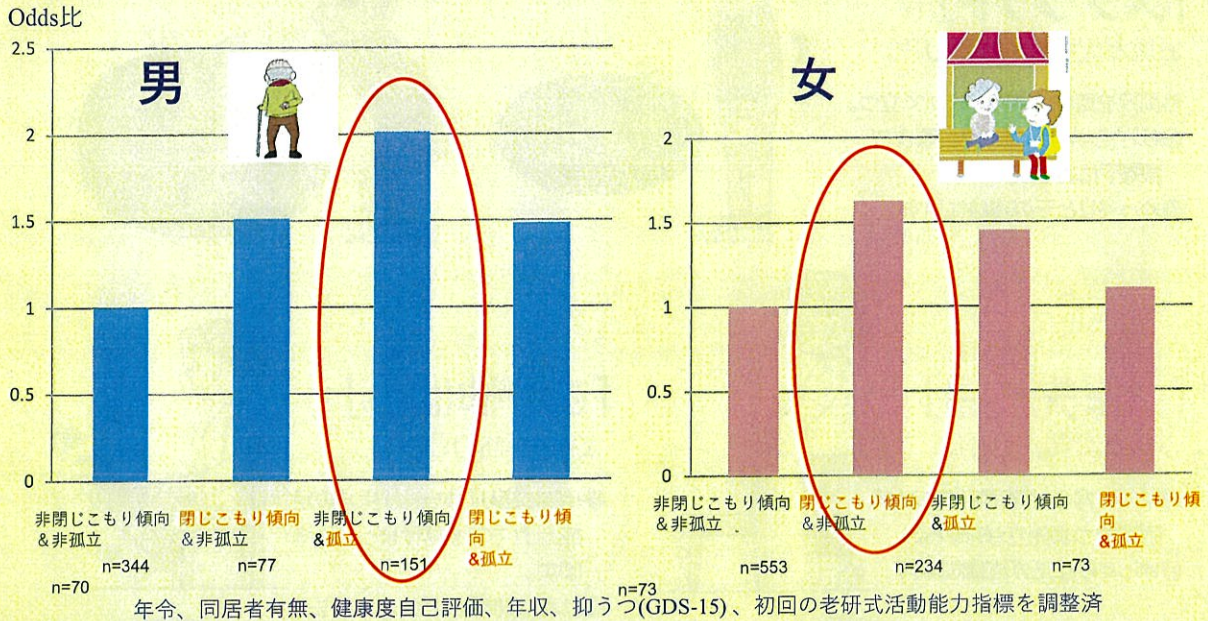
積極的に参加しよう！

趣味活動 地域活動(町内会、老人クラブ、ボランティア活動など)

フレイルの社会的側面に関するエビデンス①

閉じこもり傾向と孤立の類型別生活機能低下リスク

男は、交流なき外出、女は、外出なき交流に要注意



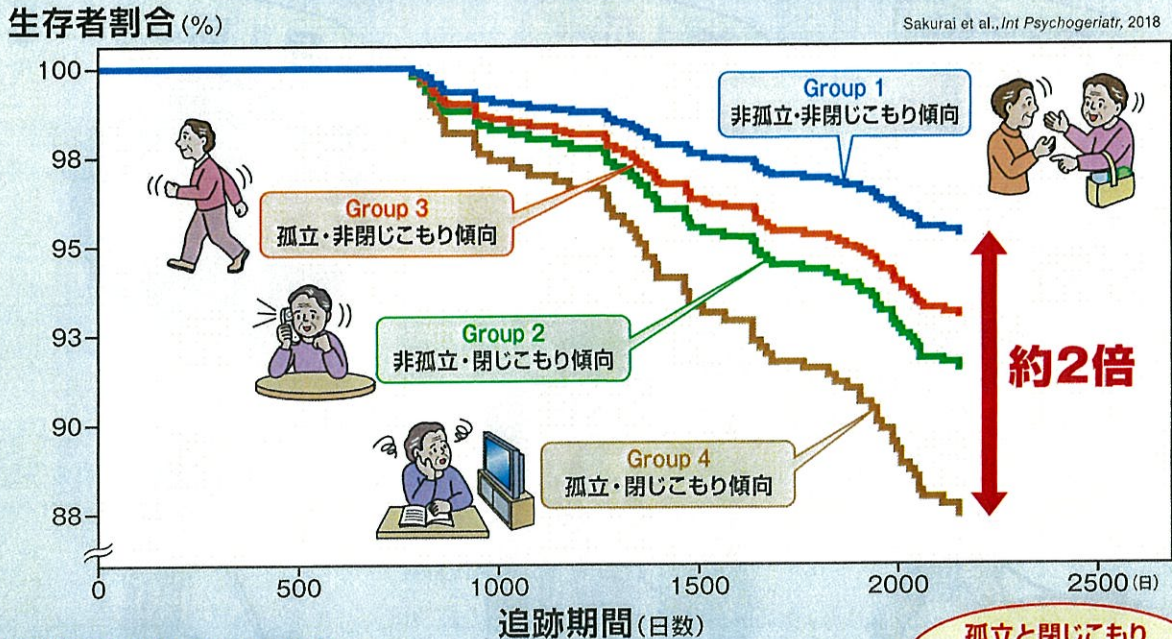
埼玉県A市地域高齢者2008~2012追跡

Fujiwara et al. *Geriatr Gerontol Int* (2016)

フレイルの社会的側面に関するエビデンス②

更に2年(計6年)追跡すると

外出頻度低下と孤立の重層効果



相乗効果は存在するか?

1023名の高齢者を6年追跡、4つのグループの死亡率を調査

①閉じこもり傾向:1日1回未満の外出頻度 ②社会的孤立:週1日未満の同居家族以外との交流(対面および非対面)

孤立と閉じこもり傾向が重積している者ほど死亡リスクが高い!

「交流」と「外出」の両方の維持が重要!

介護予防・フレイル予防の三つの柱

栄養

多様な栄養素(特にたんぱく質)

3つの柱

運動

習慣的な運動

社会参加

活発な外出・社会参加

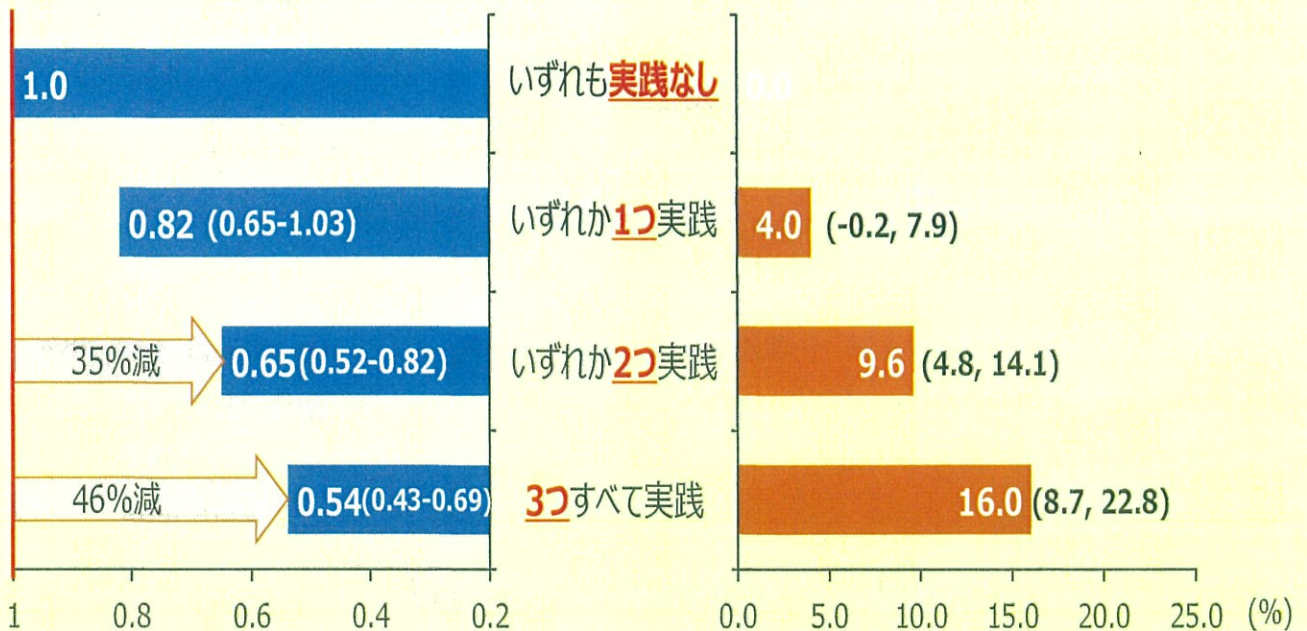
介護予防・フレイル予防のポイントは三位一体

身体活動：中高強度身体活動 \geq 150分/週以上
 食品摂取：食品摂取多様性得点 \geq 3点
 社会交流：対面・非対面交流 \geq 1回/週以上

Seino et al., J Epidemiol, in press

新規要介護認定への多変量調整ハザード比 (95% CI)

集団寄与危険割合 (95% CI)



7822名を3.6年間追跡

年齢、性、BMI、地区、生活習慣、社会経済的要因、既往歴、疼痛、精神的健康、IADL障害等を調整。

フレイル予防のための三位一体複合プログラム

鳩山コホート研究参加者(2010年開始:742名)
 ・2011年簡易健康調査(n=741)
 ・2013年簡易健康調査(n=704)

虚弱スクリーニング

虚弱該当者に教室案内
 ・2011年:149名
 ・2013年:134名

ベースライン調査(77名)
 ・2011年:47名
 ・2013年:30名

無作為割り付け(77名)

介入群(38名)
 ・2011年:23名
 ・2013年:15名

対照群(39名)
 ・2011年:24名
 ・2013年:15名

虚弱改善のための複合的介入

待機期間

ドロップアウト 4名

ドロップアウト 3名

3か月 2回目調査(70名)

介入なし

虚弱改善のための複合的介入

ドロップアウト 1名

ドロップアウト 2名*

6か月 3回目調査(68名)

*2名中1名は3回目調査に参加

「毎日元気にクラス！」プログラム概要

・週2回、3カ月間、全22回(100分/回)

・60分の運動と30分の栄養または心理・社会プログラムから成る複合的プログラム(栄養および心理・社会プログラムは隔回実施)

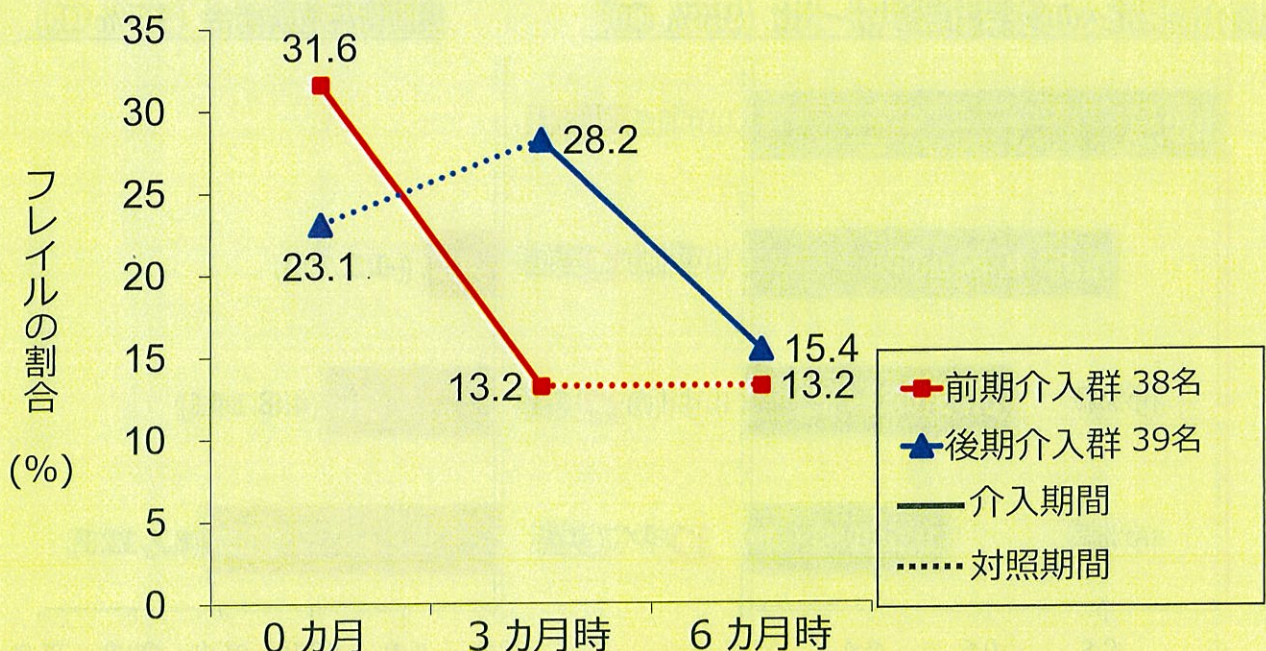


教室の様子
 左上:運動プログラム
 右上:栄養プログラム
 左下:心理・社会プログラム

フレイル予防のための複合プログラムの短期的効果

- 週2回の複合プログラムを3カ月間実践
- 60分の運動と30分の栄養または心理・社会プログラム(栄養、心理・社会プログラムは隔回実施)

Seino, et al.,
 Geriatr Gerontol Int 2017.



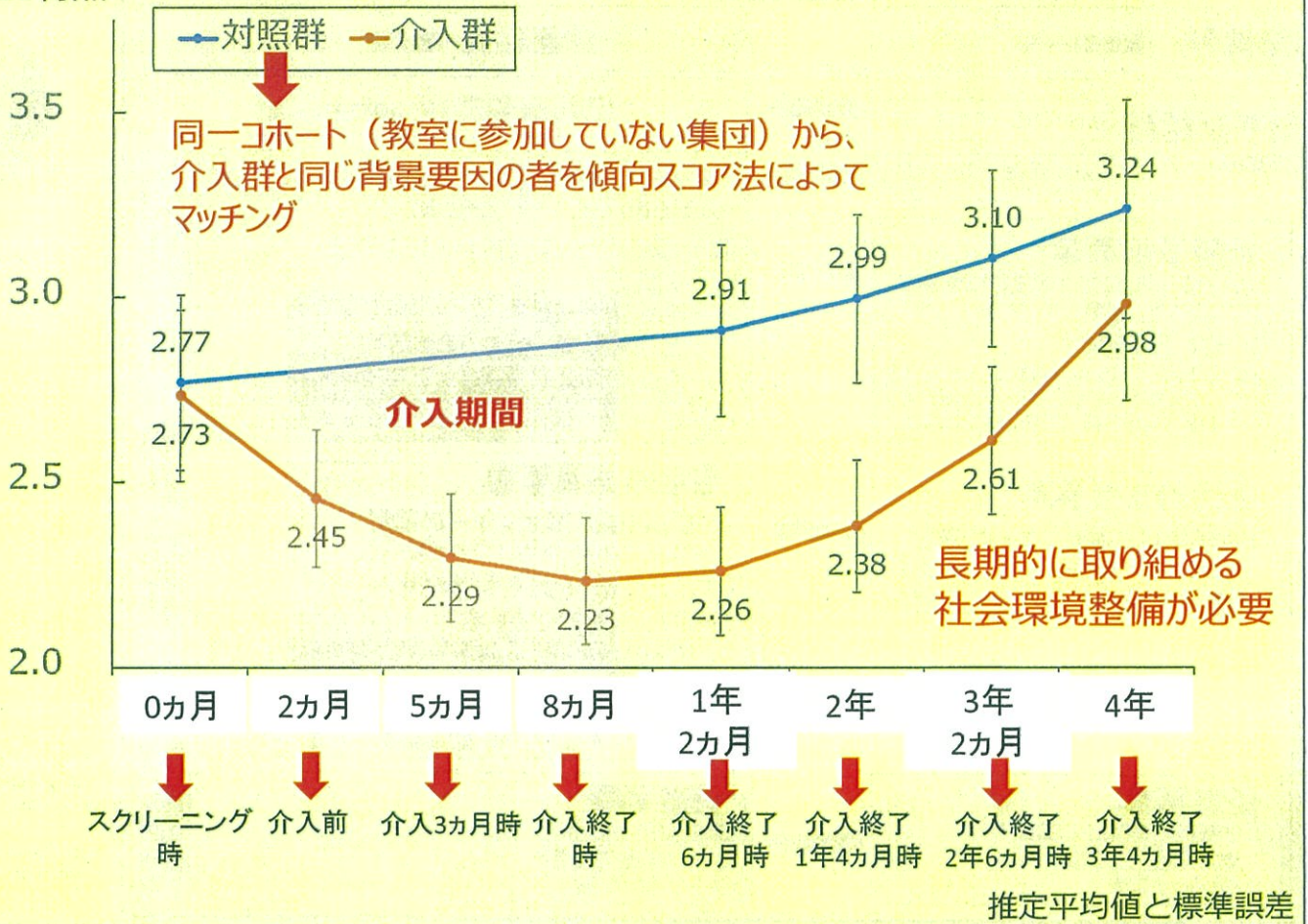
レジスタンス運動・栄養・社会プログラムから成る複合介入によって、フレイルの割合が有意に減少した。

Seino S, et al.: Effects of a multifactorial intervention comprising resistance exercise, nutritional and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: a randomized, controlled, cross-over trial. Geriatr Gerontol Int. 2017; 17: 2034-45.

教室型フレイル予防・改善プログラムの限界～長期的効果の推移

CL15得点

清野ら, 日本老年医学会, 2018



社会参加型介護予防への変遷プロセス

従前の介護予防(ハイリスクアプローチ)

行政が**提供者**・住民が**受給者**

平成26年 これからの介護予防(ポピュレーションアプローチ)

地域づくりによる
介護予防

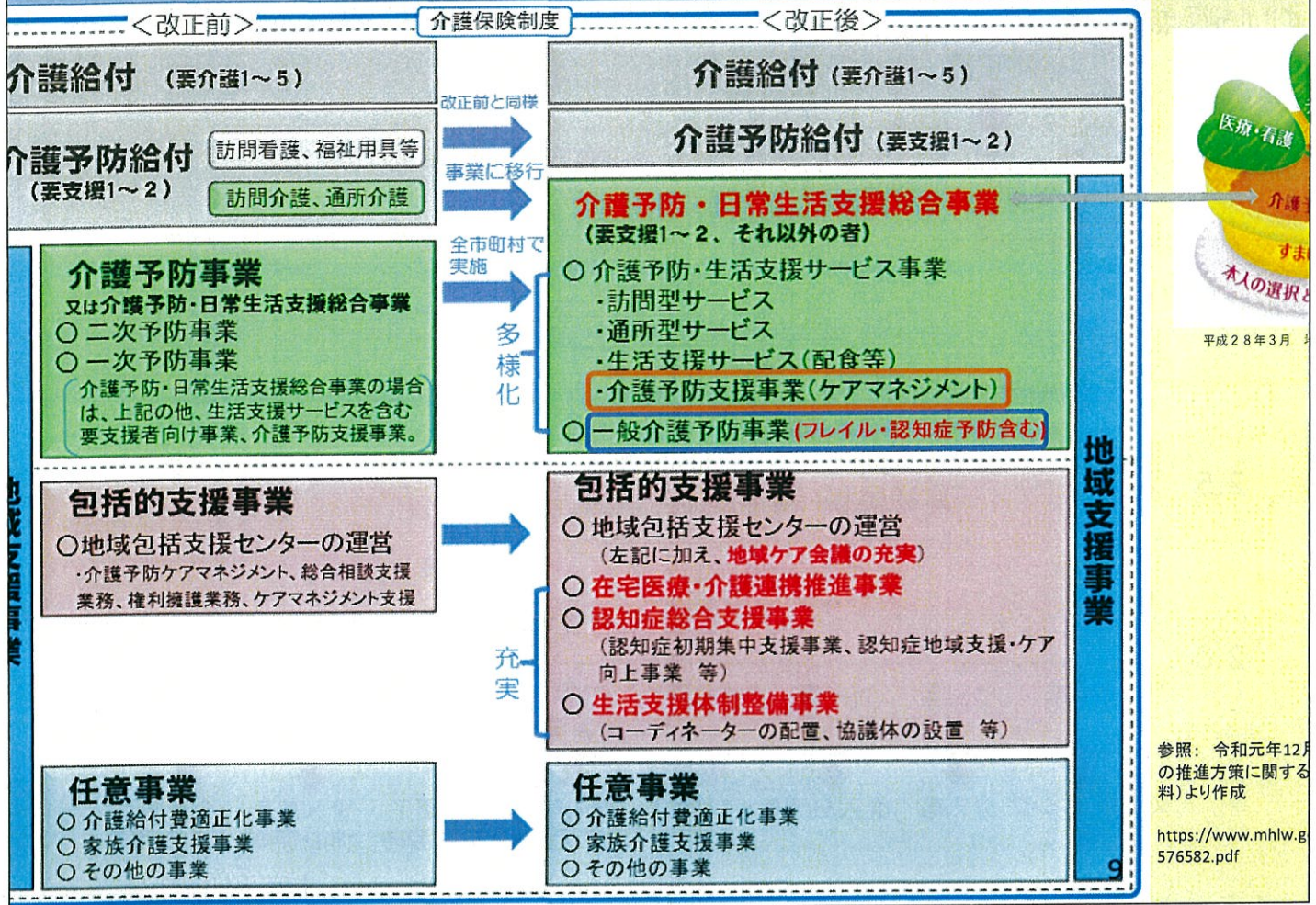
住民が**運営者**・行政が**支援者**

令和元年

厚労省一般介護
予防検討会指針

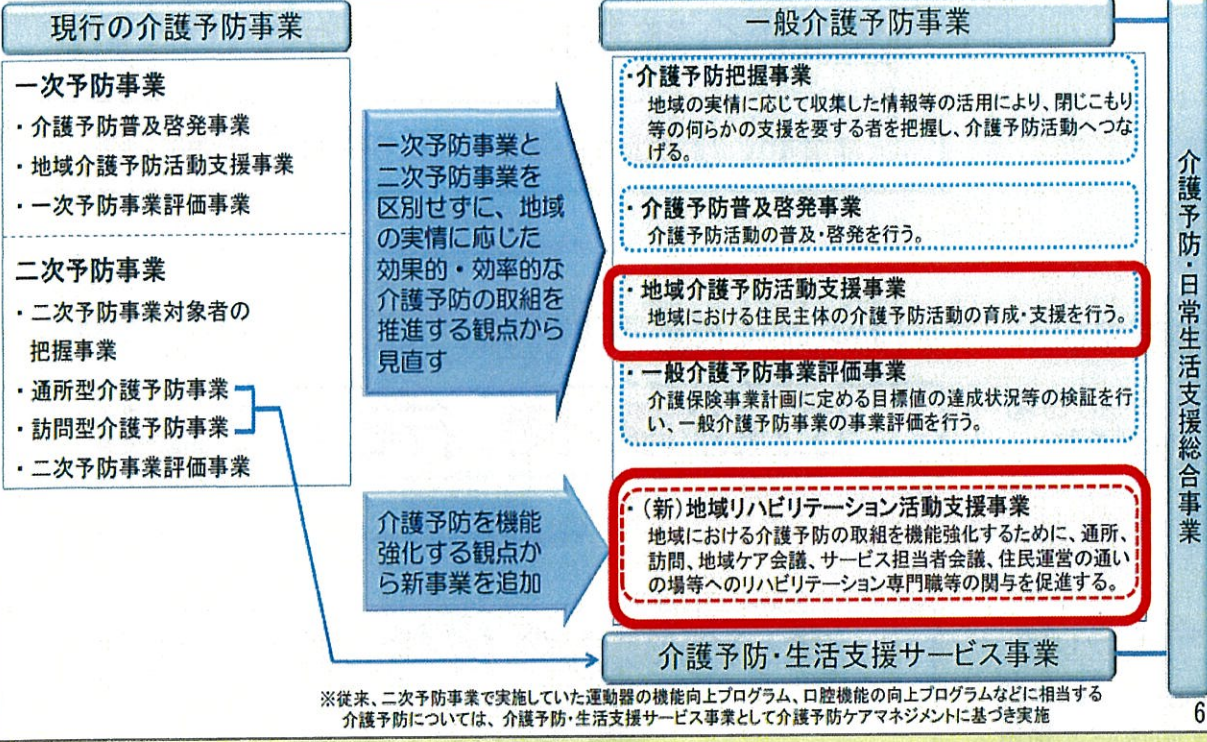
通いの場の**多様性**・**機能強化**
事業の**PDCA**

新しい地域支援事業の全体像(平成26年改正前後) → **住民・地域の主体性・独自性を強化**



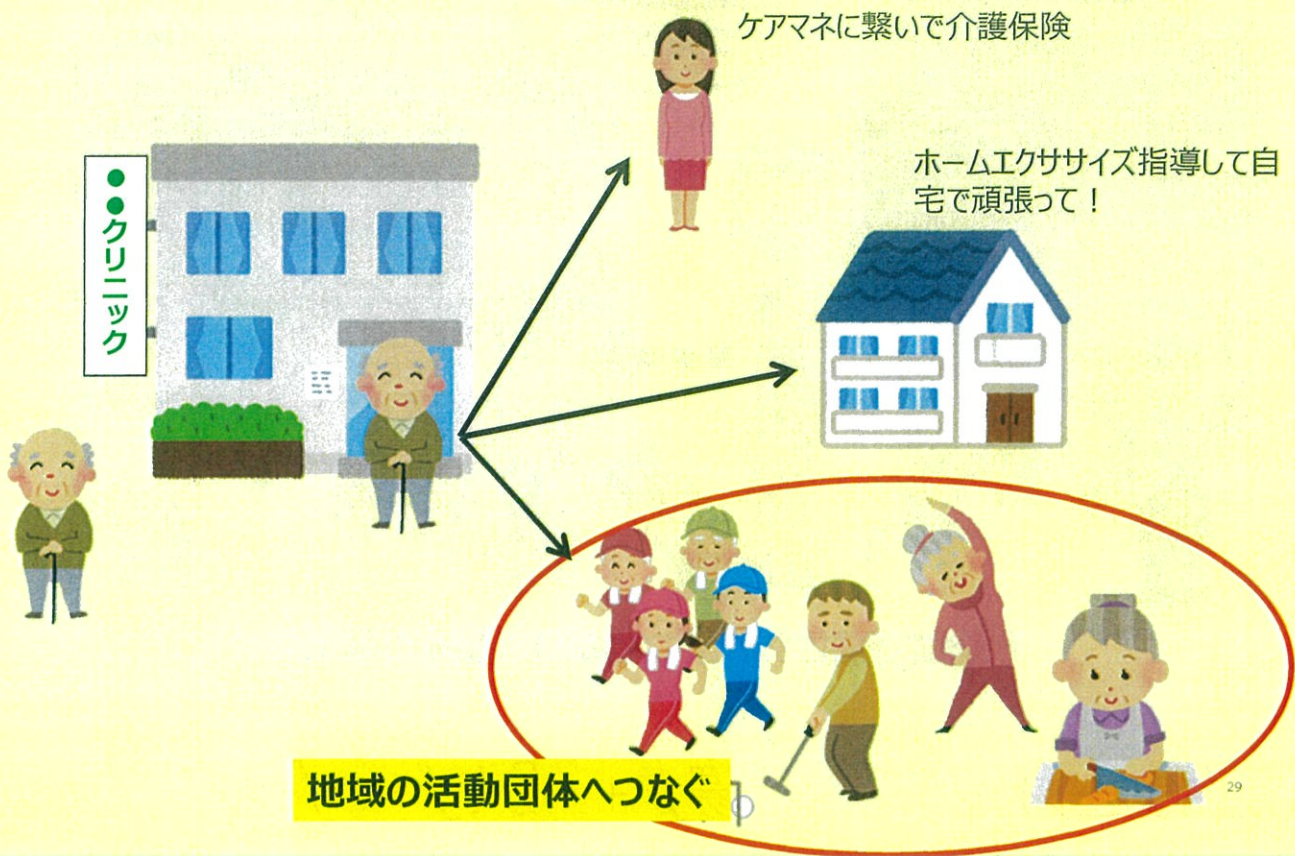
新しい介護予防事業

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけでなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。



介護予防と地域支援は一体的に捉える(「役割」「社会参加」は地域にその受け皿があって初めて実現できる)。そのためには地域アセスメントが不可欠になる。

医療と地域のつなぎ役としてのリハ専門職



本日の話題

- フレイルとは
- フレイル予防の三本柱
- **多様な通いの場と「三方良し」**
- 「ちょい足し」でフレイル予防

近江商人「売り手良し、買い手良し、世間良し」
(論語と算盤のポリシー)



澁澤榮一

東京都養育院(当センター)の初代局長

地域で「つながり」が生まれるには？

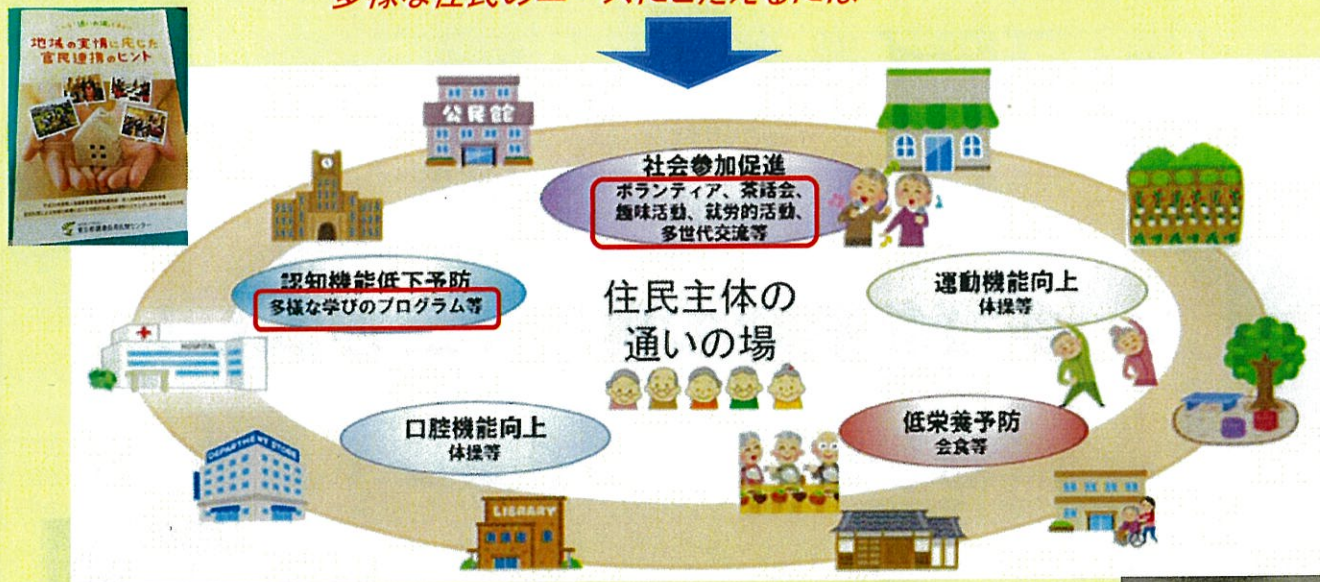


十分に計画された「つながり」戦術が必要

秘訣は三方良しの「場」+「人」+「仕掛け」！

介護予防に資する通いの場の取組

多様な住民のニーズにこたえるには・・・



引用：厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多様なステークホルダーと連携



通いの場の類型

「運営」がなされていない活動

タイプ 0
住民を取り巻く
多様なつながり

例) 月1回未満の住民の集まりや、
月1回以上であっても、挨拶程度の関係性
(喫茶店やファミレス、フィットネスジムや銭湯、
犬の散歩など顔なじみ同士の関係)



「運営」がなされている活動

行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会

タイプ I
共通の生きがい・楽しみ
を主目的にした活動

例) 趣味活動 (運動系、文化系活動等)、
総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、
ボランティア活動の場等の社会貢献活動など。



タイプ II
交流 (孤立予防)
を主目的とする活動

例) 住民組織が運営するサロン
(補助金の有無に関わらず)、
地域の茶の間、老人クラブなど



タイプ III
心身機能維持・向上など
を主目的とした活動

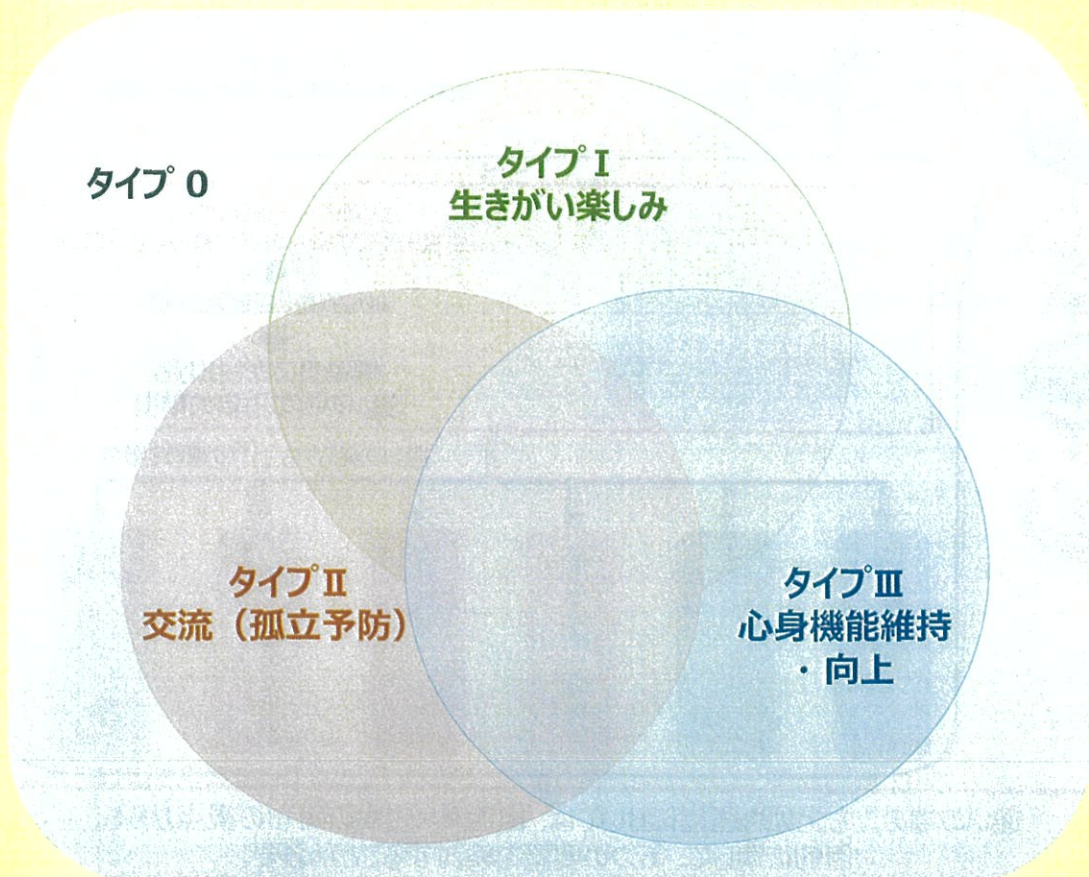
例) 住民組織が運営する体操グループ



注) 運営手法 (屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等) は問わない

33

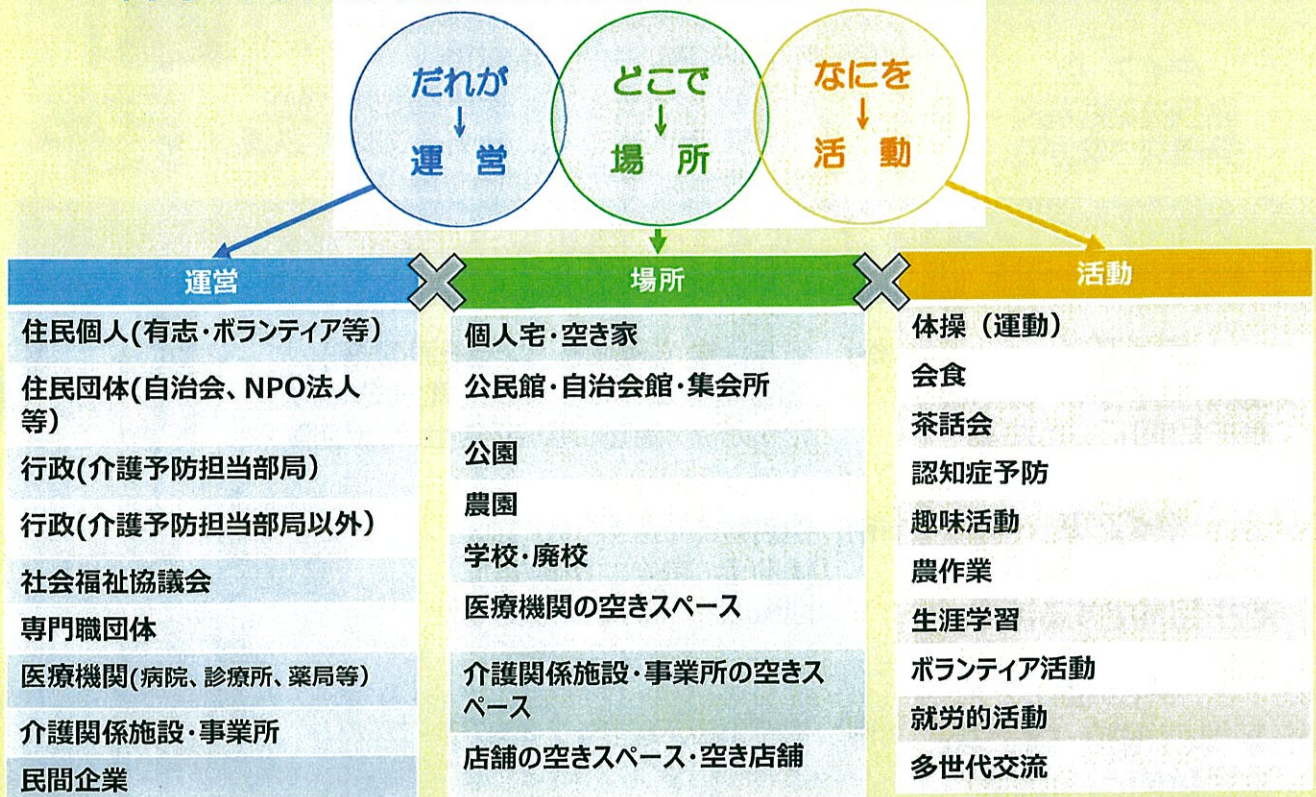
主目的で分類した各タイプの関係性のイメージ



通いの場の類型

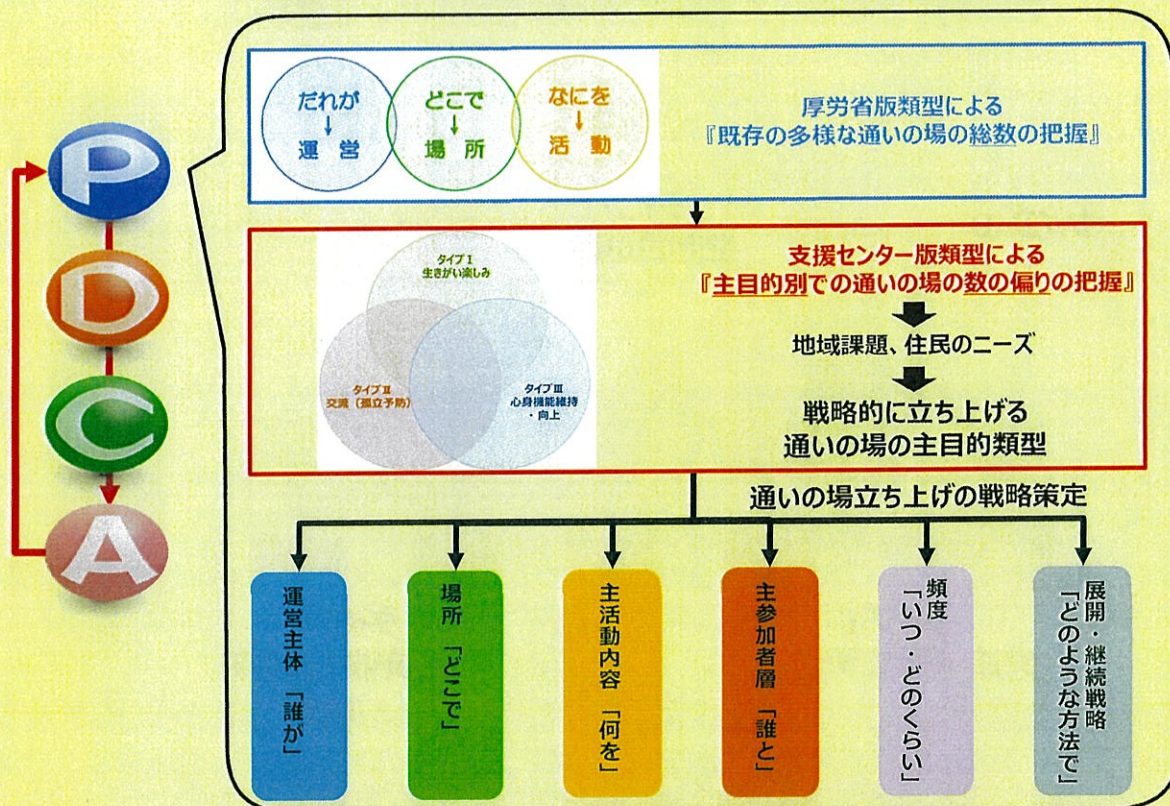
厚生労働省版 -運営主体・場所・内容による分類-(令和3年8月)

目的：住民及び自治体に対する通いの場の多様な選択肢の提示



厚生労働省、通いの場の類型化について。https://www.mhlw.go.jp/content/000814300.pdf 35

「通いの場の類型」の活用例

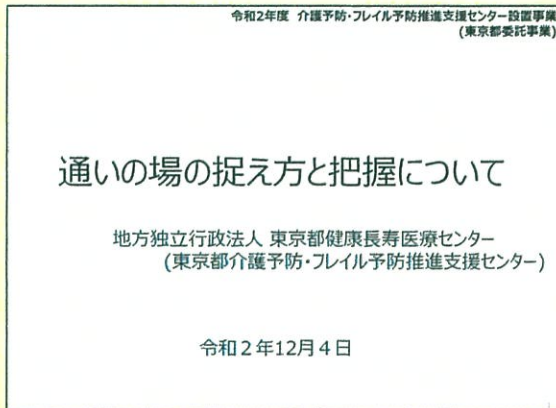


通いの場の立ち上げや運営においては、自治体・住民の両者の視点からも、目的に準じて、6つの要素を検討することが必要

参考資料

東京都健康長寿医療センター
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

【通いの場の捉え方と把握について -通いの場の概念と類型及び住民主体の考え方-】



https://www.tmghig.jp/research/cms_upload/kayoi_1.pdf

37

介護予防に資する多様な通いの場の取組

多様な住民のニーズにこたえるには・・・



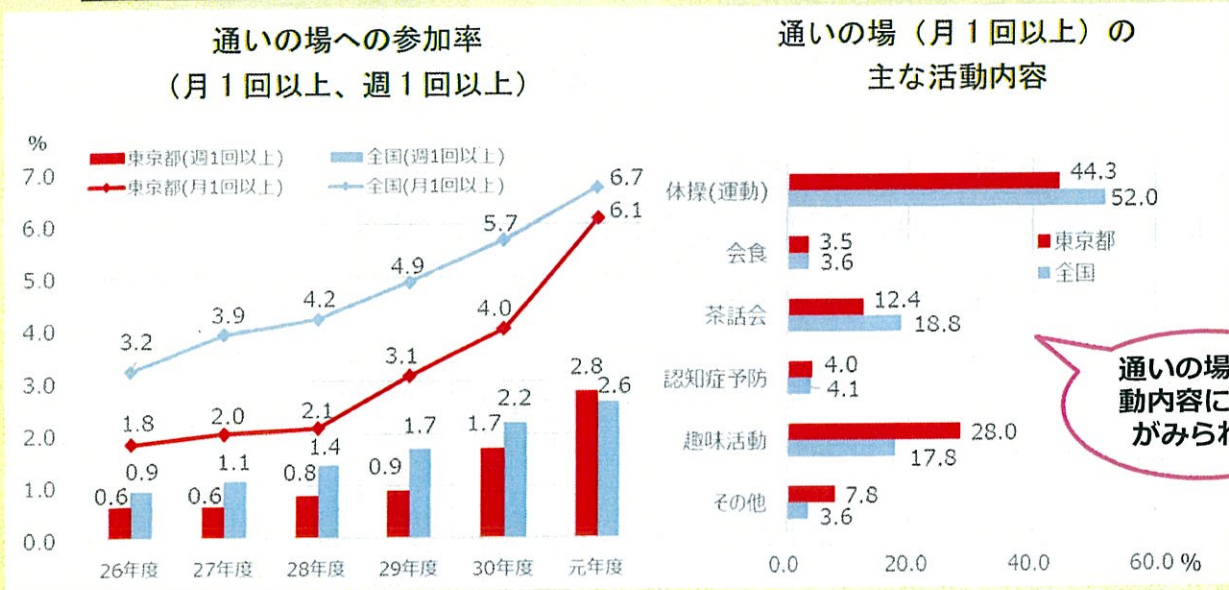
引用:厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

就労や多世代交流にも注目

38

ちょい足し研修のメニュー開発に至った背景

①国や東京都の動向

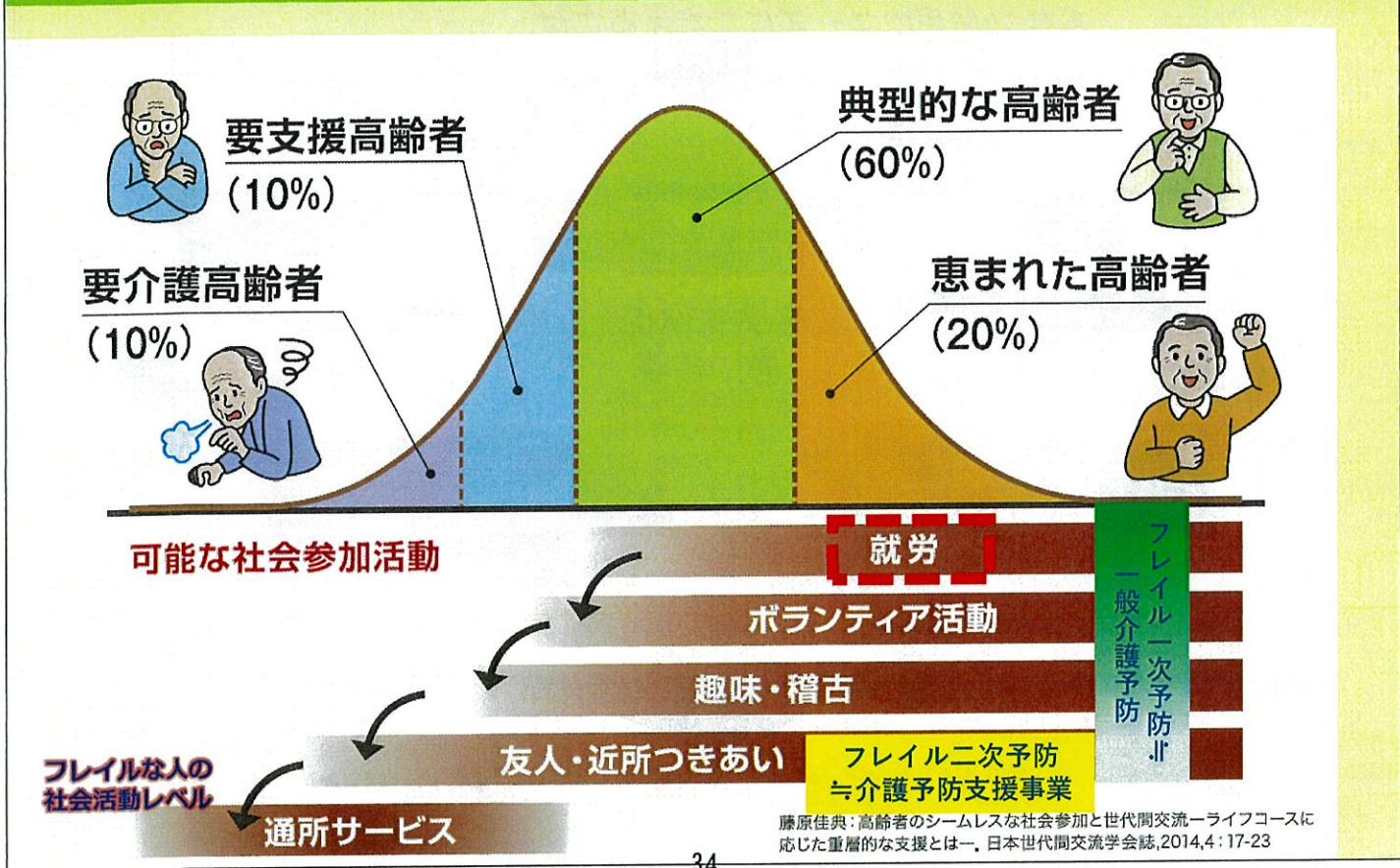


資料：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況（令和元年度実施分）に関する調査結果」に基づき東京都福祉保健局高齢社会対策部作成

通いの場の活動内容に偏りがみられる

高齢者が関心等に応じて参加できるように、活動内容の多様化や、フレイル予防の視点を踏まえたプログラムの実施による**通いの場の機能強化**が求められている。

ライフステージに応じた社会活動と介護予防・フレイル一次予防



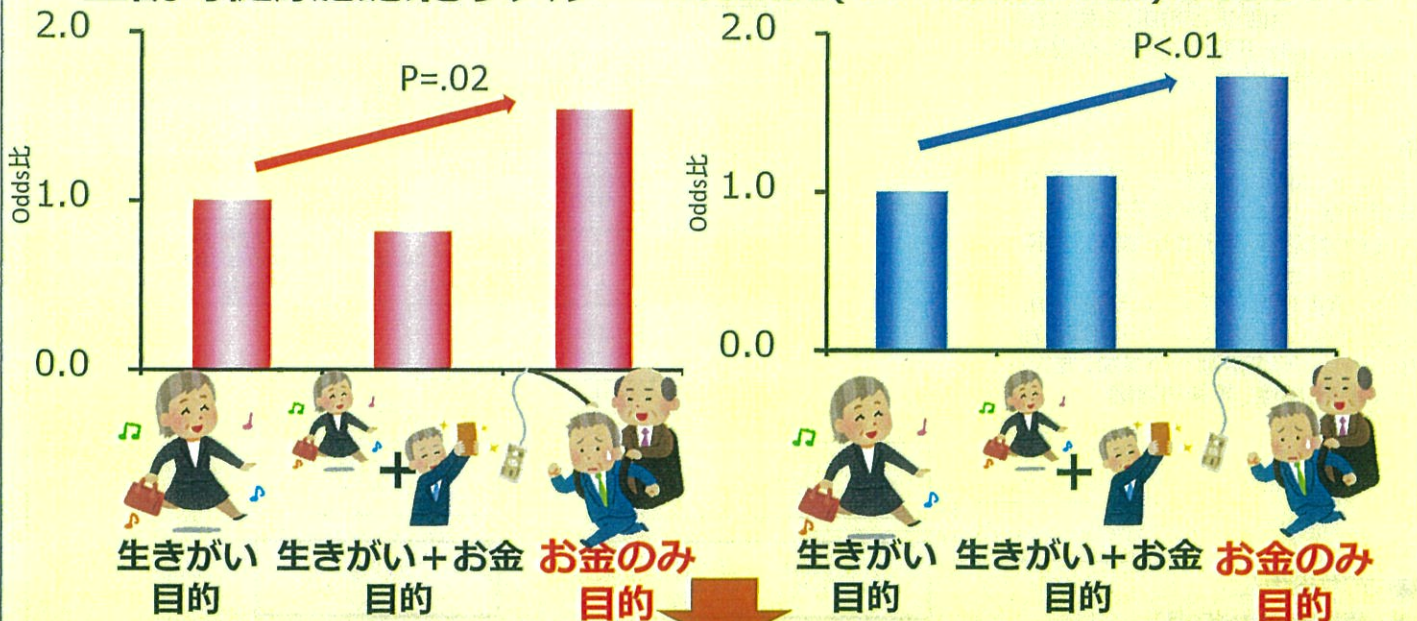
藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流ーライフコースに応じた重層的な支援とはー，日本世代間交流学会誌，2014，4：17-23

なぜ、就労的活動か？

高齢期の就労**動機**と2年後の健康悪化リスク

■ 都内大田区在住の就業している945名の高齢者を対象とした郵送調査

主観的健康感悪化リスク 生活機能(老研式活動能力指標)悪化リスク



性、年齢、教育年数、婚姻状況、暮らし向き、雇用形態、従属変数の初期値を調整

Nemoto et al., Geriatr Gerontol Int. 2020;20:745-751

金銭目的のみの就労では健康は維持できない

養父モデル (中山間モデル)

継続的に参加できるフレイル予防の拠点を徒歩圏域(行政区)ごとにつくる、**通いの場づくり型**のフレイル予防を展開

研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として各地区に出張し、フレイル予防を目的とした通いの場を運営

(※シルバーは場の立ち上げを支援、一定期間終了後は地区住民で自主運営)



「栄養・体力・社会」の3側面に働きかける
週1回約60分の“毎日元気にクラス”
(フレイル予防教室)の定期開催

「フレイル予防を目的とした通いの場」への参加が 要支援・要介護リスクに及ぼす影響

■ 分析対象

2012年のベースライン調査に回答した

●参加群: 基本/短期コース(シルバー人材センターが運営)に

3回以上参加した者**317名**

●非参加群: 下記のマッチング因子で
マッチングされた**634名**

■ マッチング因子

性、年齢、BMI、独居有無、暮らし向き、
教育年数、治療が必要な病気有無、
主観的健康感、老研式活動能力指標、
フレイル得点(介護予防チェックリスト)、
喫煙、運動習慣の有無、自治会活動、
老人クラブ、趣味・スポーツ・学習の団体、
ボランティア活動への参加、友人・
知人と会う頻度、精神的健康

■ アウトカム

介入開始時(2014年6月)

～2019年3月までに発生した要支援・要
介護認定

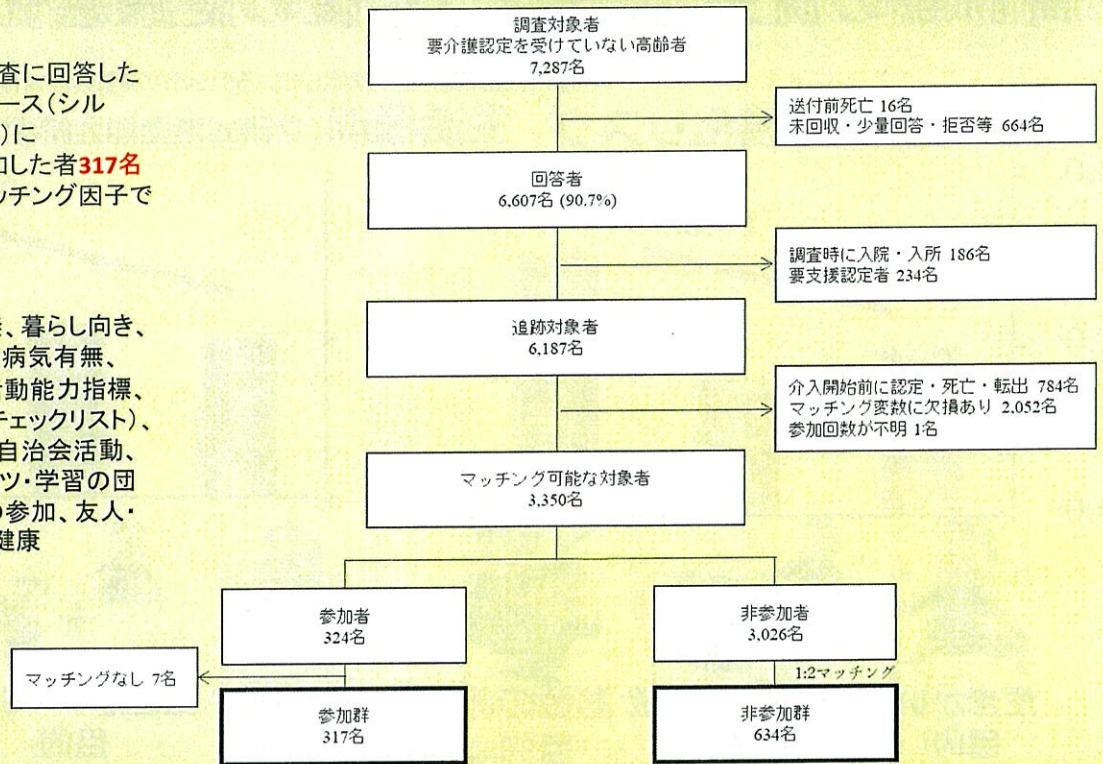
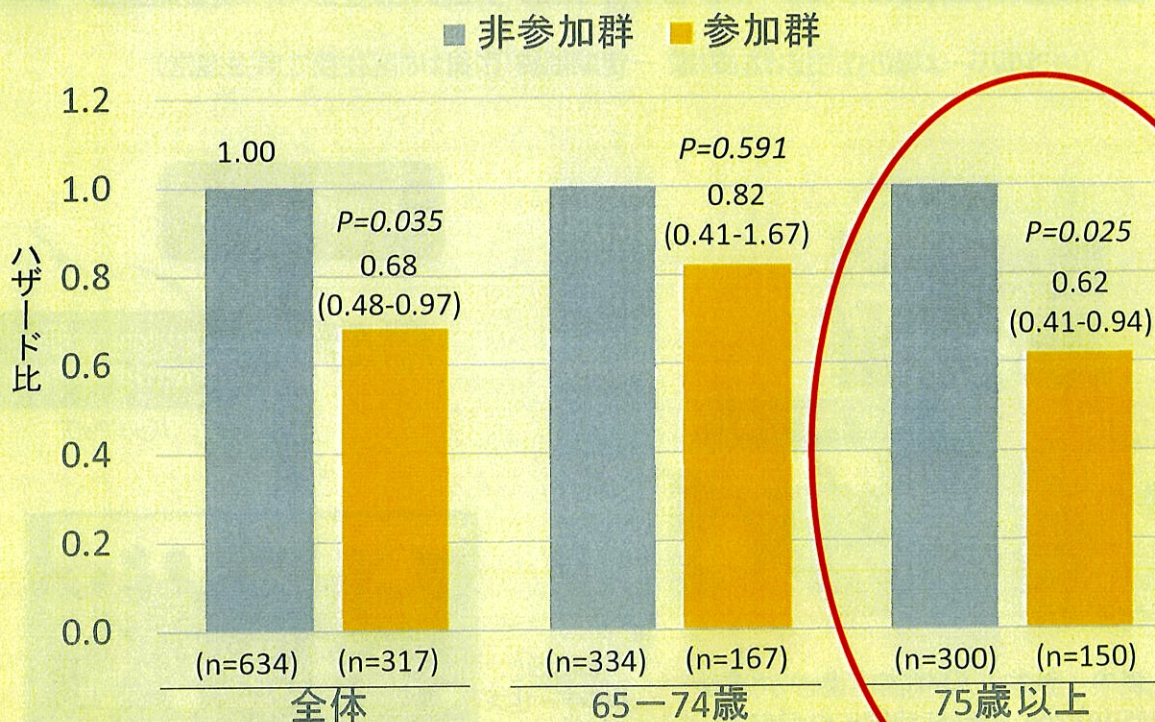


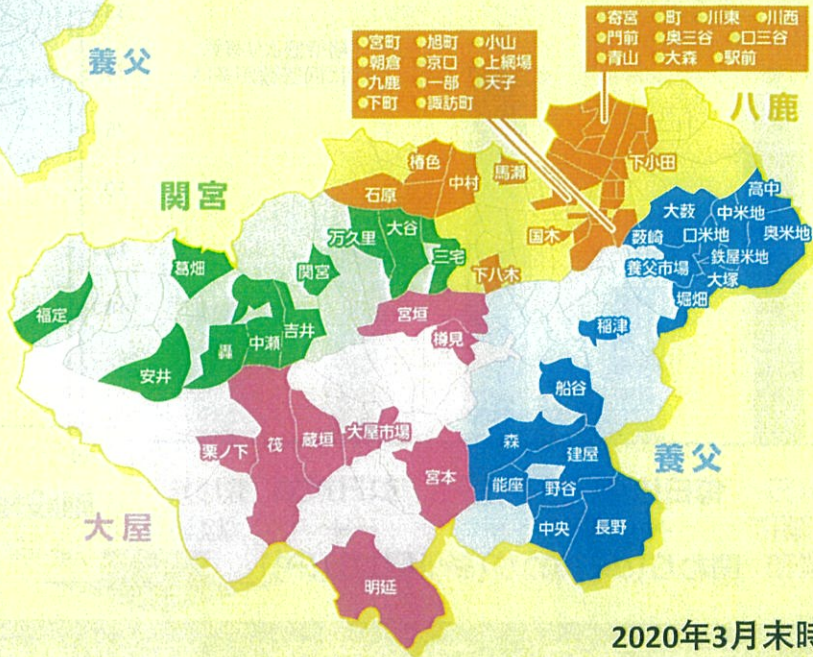
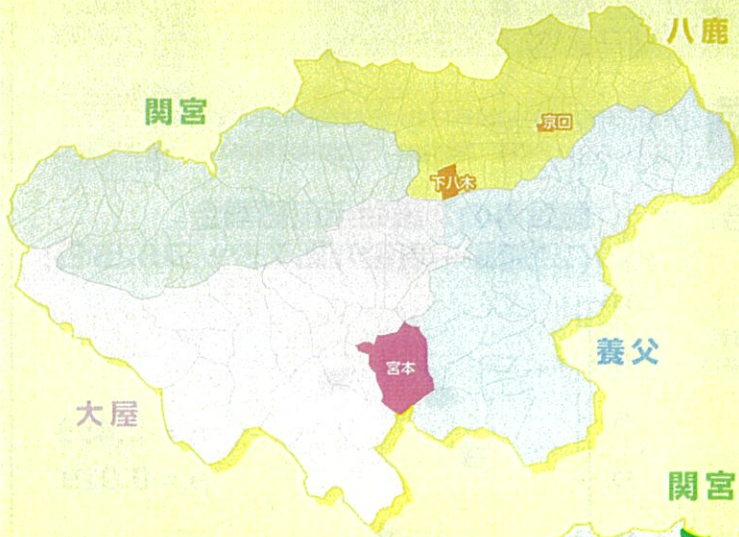
図1. 解析対象者のフロー図



「笑いと健康お届け隊」による通いの場の 介護予防効果



市内に展開する お届け隊「通いの場」



福祉分野の就労は、三方良し

高齢者に良し + 雇用者・現役
世代に良し + **地域社会に良し**

直接感謝される働き方

家事・介護・育児でワークシェア
コロナ禍でも、近所で長く、働こう

見本
介護現場の解決策
切り札は、介護助手

予防的共生



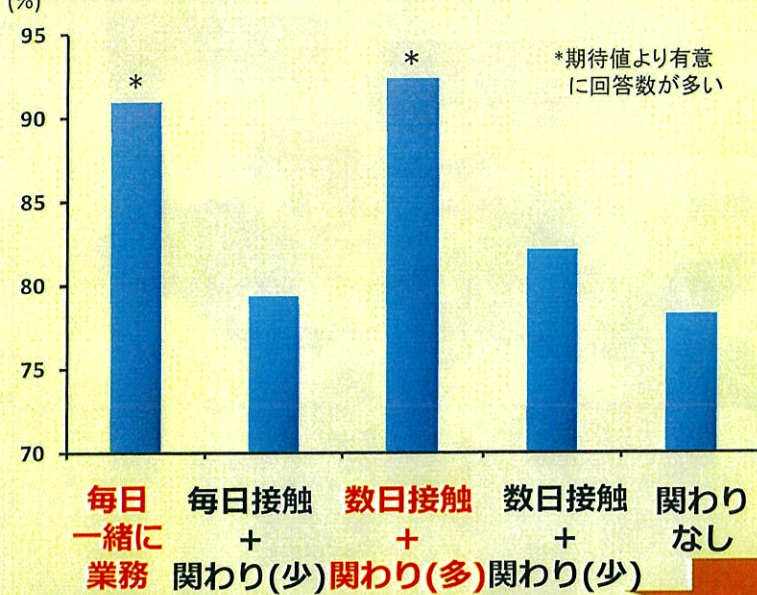
高齢者介護助手の就業実態と波及効果



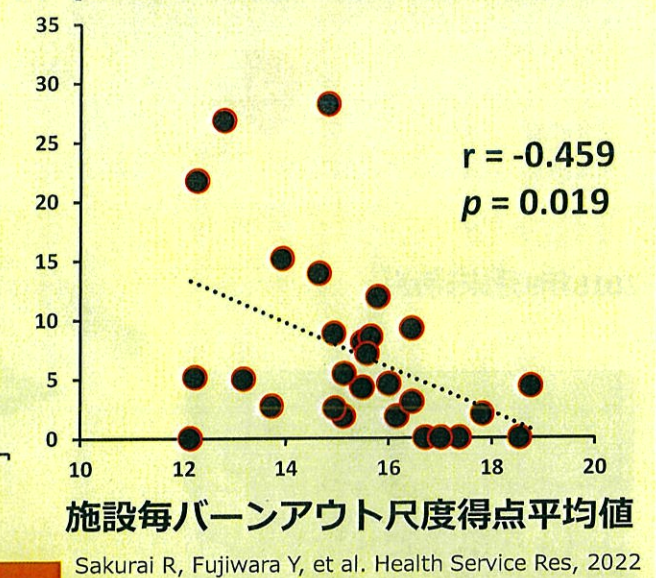
問：介護助手は施設にとって有効か？

令和元年度 介護施設等における生産性向上に資するパイロット事業（厚労省・三重県委託事業）

介護助手の業務に対する満足感：回答者割合 (現役介護職スタッフ：n=961)



施設毎の介護助手配置割合 (27施設+現役介護スタッフ825名)



現役スタッフの業務・精神的負担軽減に貢献

OTが支援する就労的活動のデイサービス(通いの場)

福 京都福祉サービス協会は、高齢者が安心して生活できるように、70代以上の高齢者が、毎週月曜日、デイサービスセンターで活動しています。活動内容は、木工、裁縫、絵画、音楽、ダンスなどです。また、京都府内の高齢者施設や、介護施設でも、利用者のために、木工、裁縫、絵画、音楽、ダンスなどの活動を行っています。お礼として、地元産の食材や、金銭をもって商品にしたい物に行くのも楽しみの一つです。



社会福祉法人京都福祉サービス協会
高齢者福祉施設 西院 HP等より引用

デイで「働き」やりがいい 高齢者が有償ボランティア 厚労省の事務連絡追い風に **共生的予防**

奈良県定例委員会 毎日新聞 2018年11月2日 大阪朝刊

社会一般 > 介護・福祉 > ライフスタイル > めっちゃ関西 > ライフ >



まな板などに削りをかける京都市西院老人デイサービスセンターの利用者ら=京都市右京区で、野口由紀撮影

京都市西院老人デイサービスセンター（京都市右京区）で、高齢の利用者が有償で働くことを通じ、社会参加を目指す取り組みが始まった。

西院デイサービスの利用者は今年8月から、京都市中京区のセレクトショップ「mumokuteki 京都店」で販売する木製のまな板とカッティングボードの製作の最終工程に携わっている。先月、施設を取材した

日には70代から90代の女性6人が「出勤簿」に押印して活動を開始。真剣な表情で木にやすりをかけ続ける。作業をした海老愛子さん（90）は「削っているうちに愛着がわく。作業に集中する間は腰の痛みも忘れる」と笑顔を見せた。



就労的活動の普及に向けて（地域支援事業交付金関係）

- 地域支援事業は、高齢者が**要介護状態等となることを予防**するとともに、**地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援**するもの
- こうした中で、令和2年度の概算要求では、新たに**就労的活動の普及促進策**を創設
- 具体的には、利用者に**就労的活動を提供したいと考える介護事業所やNPO法人等と、これら就労的活動ができる場所とをマッチングする人材配置**などの事業を実施（以下の取組事例等も参考としつつ、詳細は予算編成過程で検討）

秋田県藤里町の事例 （生涯現役を目指す就労的活動のコーディネート）

- 年代を問わず、地域活動等に意欲がある人が「働き方登録票」を事務局（社会福祉協議会）に登録。
- 事務局が**町内企業や町民からの依頼と登録者をマッチング**。
- 自分の希望に添った働き方で**地域の特産品づくり**等に取り組むことを通じ、生涯現役を希望する全ての人が活躍できる環境づくりを目指している。

【働き方登録票】

性別	年齢	登録内容	就業先
男	65歳	野菜づくり	山間部 遊休農地
女	70歳	花・野菜づくり	市街地 プランター
男	75歳	木材を使った椎茸栽培	山間部 間伐材
女	80歳	会食や配食	地域交流センター
男	85歳	ボランティア活動	地域交流センター
女	90歳	趣味・稽古	地域交流センター
男	95歳	友人・近所つきあい	地域交流センター
女	100歳	通所サービス	地域交流センター

【ふきの皮むき作業】



熊本県水俣市の事例 （一般介護予防事業を活用した食・農・福の連携）

- 65歳以上の人を対象とし、山間部では遊休農地を活用した野菜づくり、市街地ではプランターを活用した花・野菜づくり、温泉地では景観整備の草刈りや間伐で出た材木を使った椎茸栽培など、**一般介護予防事業として地域の特性に応じた様々な活動を実施**。
- 収穫した野菜を使った会食や配食により、地域の交流や高齢者の見守り・食の確保にもつながっている。
- 売上げは、活動経費として活用。

【活動風景①】



【活動風景②】



<参考>「健康立国の実現に向けて」（令和元年7月23日全国知事会）（抄）

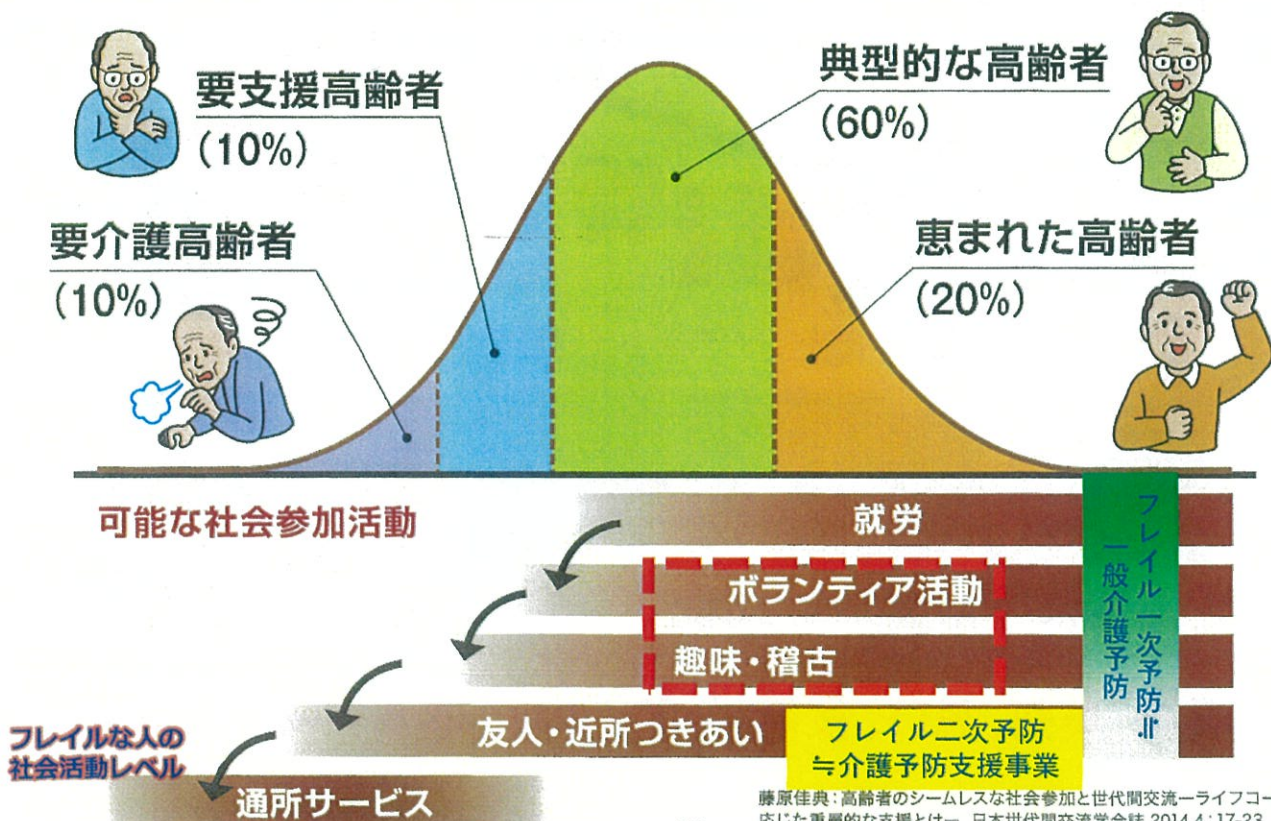
【提言③介護予防・フレイル対策】

- 高齢者の社会参加・就労は、介護予防・フレイル対策にも有効であることから、そのための**マッチング機能等を担う人材の確保・育成、活動支援に対する財源の確保**

49

引用：令和元年12月13日一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ（参考資料）
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000576582.pdf>

ライフステージに応じた 社会活動と介護予防・フレイル一次予防

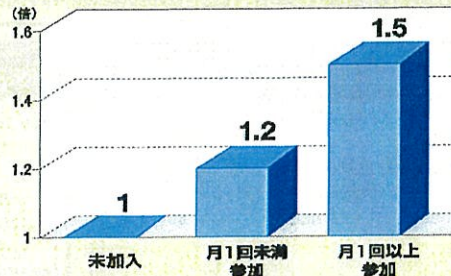


なぜ、趣味・学習とボランティア？

放電

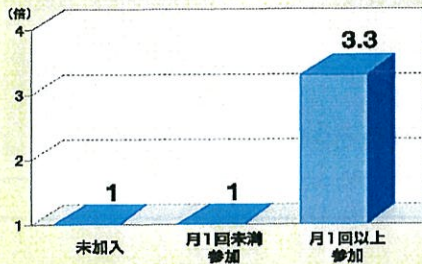


趣味活動するなら、月1回は参加しよう！
4年後の生活機能*「維持」への効果



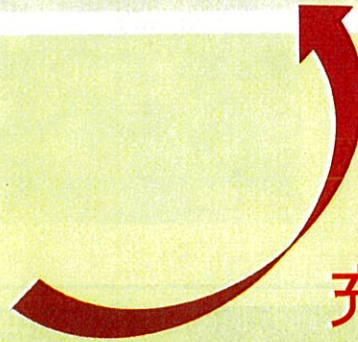
埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡 (2009-2012年)
注) ① 性別、年齢、教育歴、※①式生活機能指標、②健康度自己評価、※②式生活機能指標、※③式生活機能指標
Nonaka et al. Plos one, 2017

ボランティアするなら、月1回は参加しよう！
4年後の生活機能*「維持」への効果



埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡 (2009-2012年)
注) ① 性別、年齢、教育歴、※①式生活機能指標、②健康度自己評価、※②式生活機能指標、※③式生活機能指標
Nonaka et al. Plos one, 2017

充電



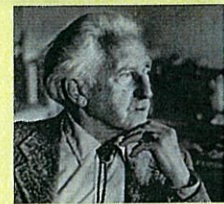
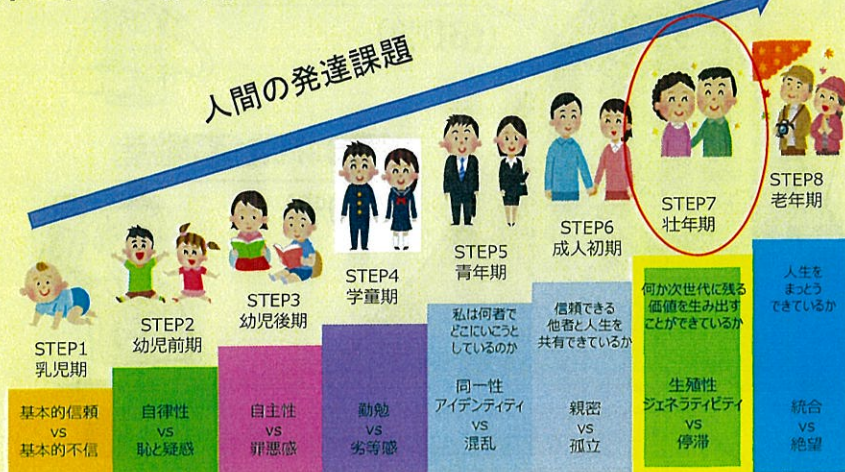
Nonaka K & Fujiwara Y, et al. Plos one , 2017

なぜ、多世代交流？

高齢者の視点・・・次世代継承への意識・行動

Generativity理論

「次世代の価値を生み出す行為に積極的に関わること」



▲ E.H.エリクソン (1963)



Erikson心理社会的段階目録検査



英知、思い、技術、経験、文化、環境・・・何かを伝える

なぜ、多世代交流？

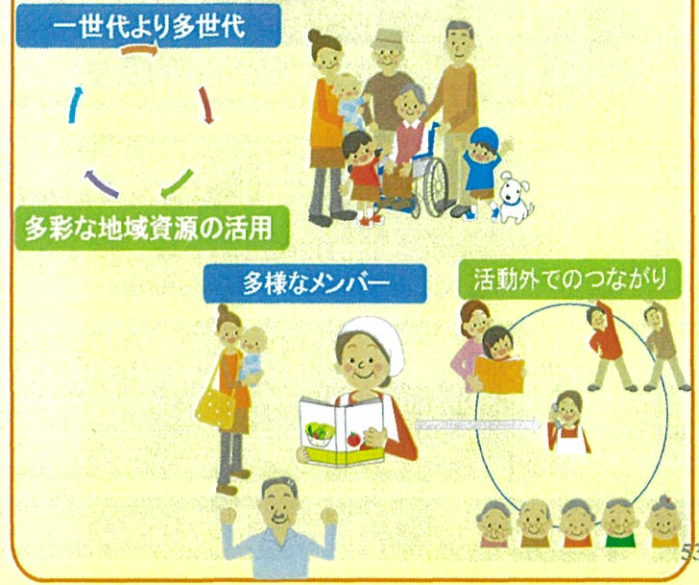
支援者の視点 多世代アプローチは効率的・効果的

世代別の地域健康・福祉事業



- ・事業やグループ活動が先細り
- ・地域への波及効果が弱い

住民活動は多世代型プログラムが効果的・効率的



厚労科研費 健康安全・危機管理対策総合研究事業
「地域保健事業におけるソーシャルキャピタルの活用に関する研究」(平成25年度 研究代表者 藤原佳典)

事例：絵本読み聞かせ認知症・フレイル予防事業
⇒修了後、世代間交流ボランティアへ
シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

三方良し型予防

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名



一般介護予防事業等として普及

2006～

杉並区、横浜市
青葉区、豊島区、
文京区、大田区

2015～

北区、板橋区、
府中市、練馬区、
千代田区、

2017～

狛江市
北秋田市

2018～

新宿区
立川市

2020～2021～

稲城市
八王子市

目黒区

生涯学習型・認知介入プログラム

第1回 今読まれている絵本について



第2-3回 忘れられない絵本, 自分を知る

・絵本の記憶の掘り起こし, 伝えるという技術について



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

・柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌

読み聞かせの技術



第5-6回 読み聞かせの練習

・読解と表現, 文章理解と感情移入

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表

・個別発表会, 自己採点・講評

読み聞かせ実践

第9回以降 グループ発表会の準備, 実演



シニアへの効果



心理的効果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

身体的効果



- 定期的な参加による身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果

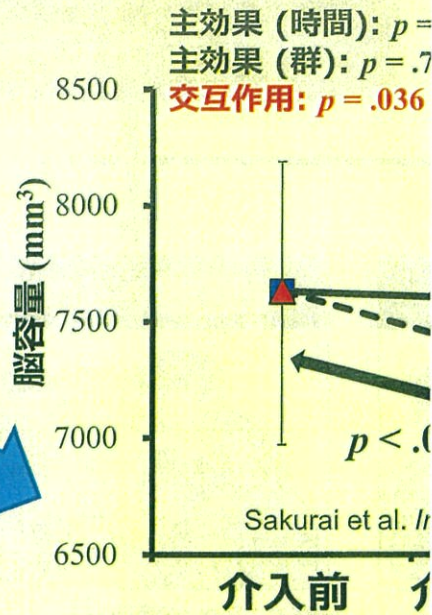


- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

■ ボランティア群 (介入群) : 17名 ▲ 対照群 (健診参加のみ) : 42名



6年間ボランティア継続



※1性、年齢、教育年数、現病歴、抑うつ得点、頭蓋内容量、MMSE得点、ApoE遺伝子型、追跡期間を調整

東京高齢者長寿医療センター(板橋区)は、子どもへの絵本の読み聞かせのボランティア活動に高齢者が参加することで記憶をつからせると海馬の加齢に伴う萎縮が抑制される可能性があるとの研究成果を明らかにした。高齢者の社会参加は、健康寿命を延ばす上で重要な要素と指摘している。

同センター研究所の藤原佳典研究部長と石井真一(いん)教授は、6年後に磁気共鳴画像法(MRI)検査で脳の状態を調べた。この結果、プロジェクトに参加した高齢者は6年前に比べて海馬の容量が約5%減少した。子どもに絵本を読み聞かせするボランティアに参加している人(17人)と参加していない人(41人)とを比較したところ、参加した高齢者の海馬の容量が約5%減少した。これは、高齢者の社会参加が健康寿命を延ばす上で重要な要素と指摘している。

「海馬」の萎縮を抑制

「海馬」は記憶の中枢として知られており、高齢者の記憶力低下の原因の一つとされている。この研究では、高齢者がボランティア活動に参加することで、海馬の萎縮が抑制され、記憶力が維持される可能性があることが示された。

日経新聞2017/9/20

文化活動だけど体力も維持!

— 7年間の長期効果 —



介入群(ボランティア)62名、対照群(健診参加のみ)42名、7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

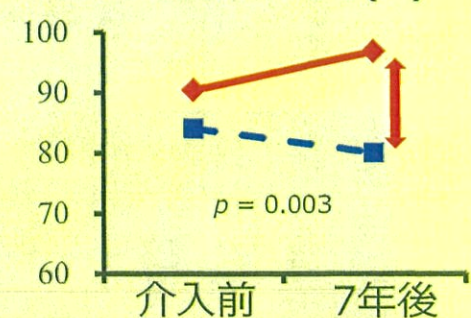
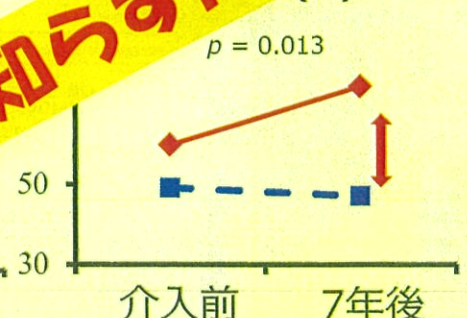
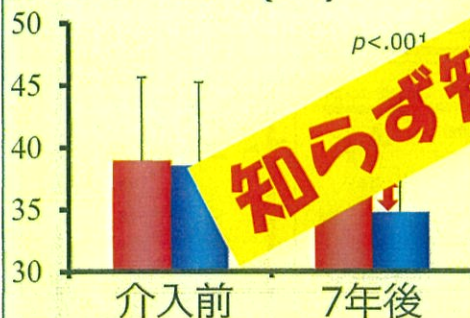
— 介入群 —

※交絡因子を調整

前のめりバランス(cm)

近隣交流頻度(%)

知的能動性維持・向上者(%)



知らず知らずに一日1万歩!

【結論】 動的バランス能力、世代間交流頻度、知的活動能力が維持・改善

受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果



- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

多世代交流サロンは、高齢者の通いの場でもある

■ イベント、読み聞かせ・ブックトーク、ポールウォーク...



～中野島多世代つながり愛プロジェクト～
6月の多世代交流イベント
あいだつて つながる心 秋保
 こどもからシニアまで誰でも参加できます！中野島以外にお住まいの方も大歓迎です！

中野島ファミリーカフェ 参加費 300円 (飲み物お菓子付)
 第2・第4金曜日10:00～11:30 中野島公民館

6/14 (金) 「羊毛フェルト講座」
 前回大好評だった講座で羊毛を特殊な針でつついて可愛いマスコットを作ります。
 中野島ママさんサークルの先生に教えていただきます。
 材料費200円 先着10名様

6/28 (金) 「多世代交流カフェ」
 カフェタイムを楽しみながら手芸、絵本読み聞かせ、握力測定などの体験ができます。普段あまり話す機会がない世代の方のおしゃべりも楽しめましょう！

ポールdeウォーク 参加費 200円 (保険代・活動費含む)
 第2月曜・第4水曜10:00～11:30
 集合：多摩川の里 障害者福祉会館
 雨天の場合、室内で実施します
 ※ポールをお持ちでない方はお問い合わせください

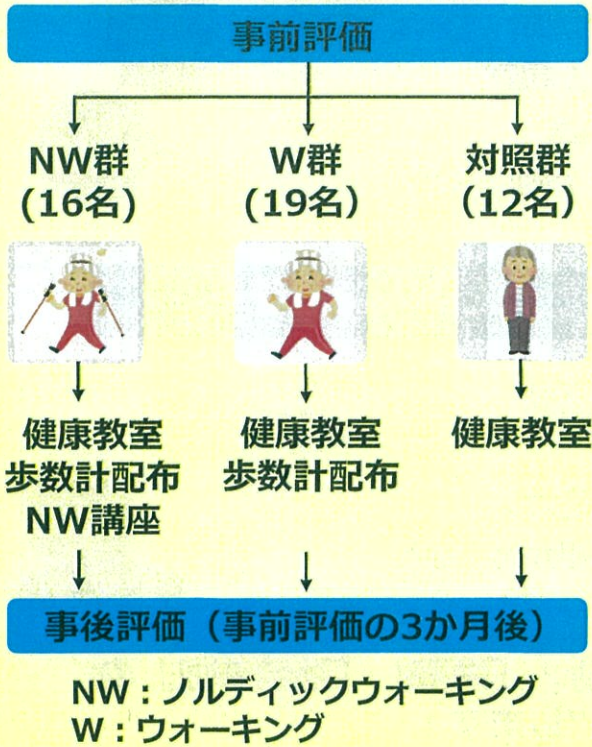
6/10 (月) 6/26 (水)

最新情報はフェイスブック・インスタグラムで
 中野島ファミリーカフェ在線中

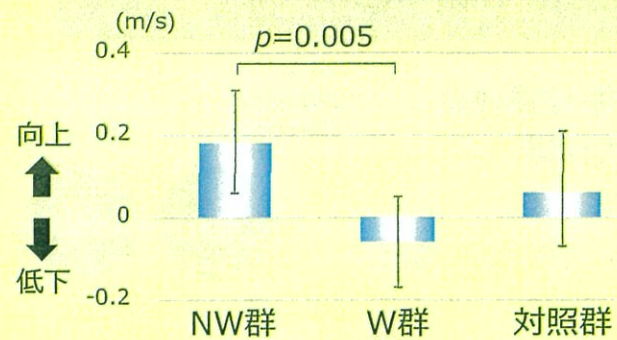
お問い合わせ先 中野島多世代つながり愛プロジェクト協議会事務局
 多摩区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所) 地域支援課内

ボランティアを続けたいから、心身を鍛える！ 文科系活動の継続支援・・・ちょい足しの原点

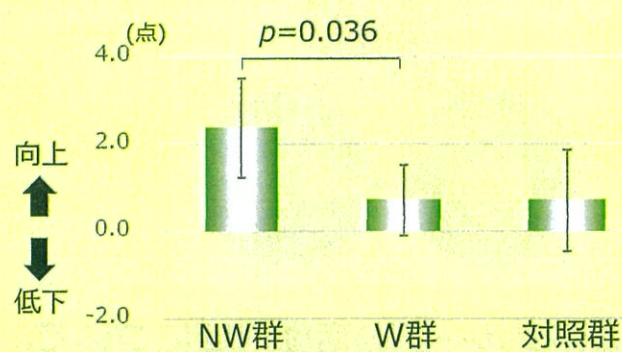
絵本読み聞かせ活動に従事する
70歳以上の女性を募集



最大歩行速度の変化



認知機能検査 (MoCA-J) 得点の変化*



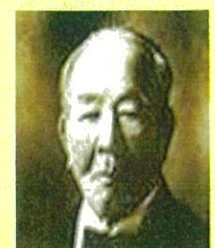
*NWもしくは運動を週1回のみ実施していた者のみを含めたサブ解析の結果

Nemoto Y & Fujiwara Y, et al. J Exerc Sci Fit. 2021

本日の話題

- フレイルとは
- フレイル予防の三本柱
- 多様な通いの場と「三方良し」
- 「ちょい足し」でフレイル予防

近江商人「売り手良し、買い手良し、世間良し」
(論語と算盤のポリシー)



澁澤榮一

東京都養育院(当センター)の初代局長

既存グループへの“ちょい足し”の考え方

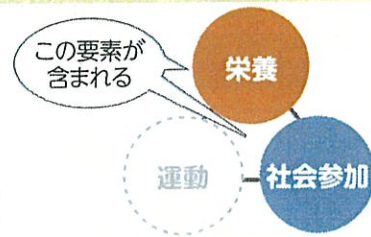
運動に関する活動の場合

- 運動・体操教室
- 公園体操
- ラジオ体操
- ウォーキング など



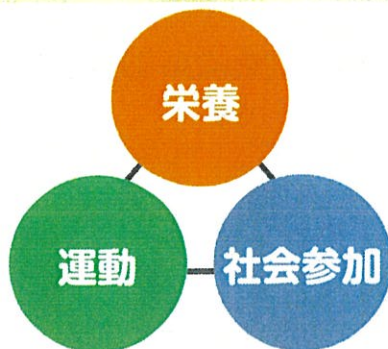
食や栄養に関する活動の場合

- 料理教室
- こども食堂
- 茶話会
- 食育活動 など



文化系の活動の場合

- 趣味活動
- 合唱
- 認知症カフェ
- 読み聞かせ など



既存グループの活動内容について、「運動」「栄養」「社会参加」の視点から不足している要素を“ちょい足し”します！

フレイル予防スタートブック

フレイル予防“ちょい足しメニュー”の実施方法を掲載したテキストを開発



目次

<フレイルを知ろう>

- ・フレイルって何？
- ・フレイルの3本柱
- ・地域のみんなで取り組もう！

<ちょい足ししてみよう>

- ・ちょい足しのポイント
- ・通いの場を新たに立ち上げるには
- ・感染症対策

<ちょい足しメニュー>

- ・総論プログラム
- ・運動プログラム
- ・栄養プログラム
- ・口腔プログラム

通いの場に足りない要素をスタートブックから取り入れ、通いの場の機能強化を促す！



ちょい足しメニュー（全28種類）

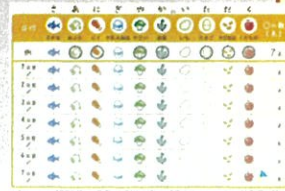
総論プログラム（全1種類）

- リーフレットを使ってフレイル予防について伝えてみよう



栄養プログラム（全4種類）

- 「さあにぎやかにいただく」1週間チャレンジ
- 「さあにぎやかに」会食会を開こう！
- 「さあにぎやかに」毎日の食生活をコーディネートしよう！
- 手ばかりで目安の量を知ろう！



ストレッチ・筋力運動（全11種類）

- | | |
|---|--|
| <p><ストレッチ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 背伸び ● 肩まわし ● 腰ひねり ● 胸のぼし ● 足の裏伸ばし ● 股関節開き | <p><筋力運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ● つま先あげ ● かかとあげ ● ももあげ ● ひざ伸ばし ● スクワット |
|---|--|



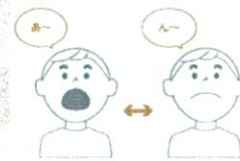
ゲーム体操（全7種類）

- じゃんけんネーム
- ステップタッチ
- お手玉回し
- 脳トレストップ
- マリオネット
- 自己紹介トレーニング
- 続けてパンパン



口腔プログラム（全5種類）

- クイズで学ぶお口の健康情報
- 口腔機能向上ゲーム 食べボならべ
- 口腔体操① お口を大事に！4ステップトレーニング
- 口腔体操② ベロでひよつとこ体操
- 口腔体操③ 早口言葉でお口元気に



「運動」のちょい足し例

ステップ1：どんな活動に“ちょい足し”するか

料理教室や茶話会にストレッチ・筋力運動を“ちょい足し”

筋力運動と栄養補給のセットで効果アップ！



趣味活動の合間にストレッチ・筋力運動を“ちょい足し”

リフレッシュして集中力も持続！



カラオケの待ち時間にストレッチ・筋力運動を“ちょい足し”

体を動かすと発声もよくなる！



会議の前にゲーム体操を“ちょい足し”

意見が言いやすい雰囲気に！良いアイデアが出るかも？



ちょい足しメニューで全てのプログラムを構成するなら

1

じゃんけんネーム (p.45~46)

参加者どうしのコミュニケーション促進や準備運動に

目安時間

15分

2

ストレッチ・筋力運動 (p.31~42)

セリフを読む人と、見本を見せる人を決めて

目安時間

25分

3

食べポチェック (p.61~62)

みんなで今日の食事内容をチェック
口腔体操を“ちょい足し”してもよいですね

目安時間

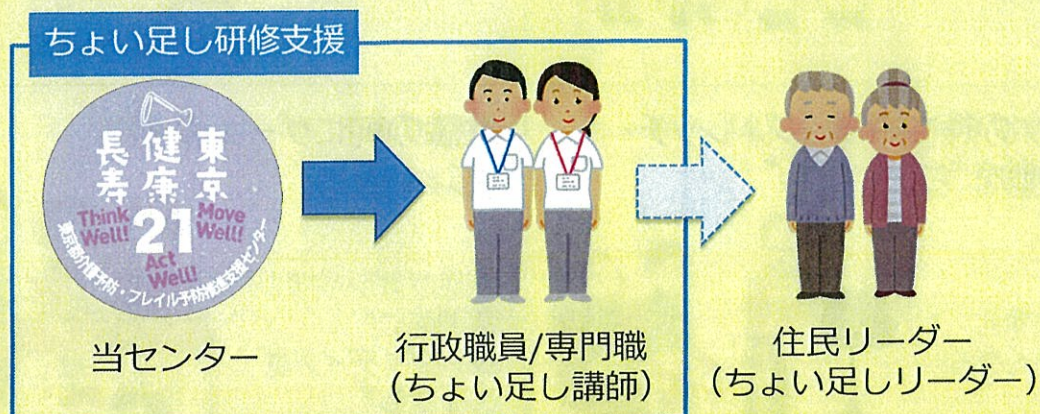
10分

4

交流(おしゃべりや茶話会など)

ちょい足し研修支援の概要

- ・ 目的 : ちょい足し講師の養成
- ・ 対象 : 介護予防事業担当者、介護予防・フレイル予防推進員、地域包括支援センターの職員、リハビリ専門職 等
- ・ 研修期間 : 半日 (4時間) × 2回~



プログラムの一例（半日×2回ver.）

1日目	プログラム内容	2日目	プログラム内容
13:00～ 14:05 (65分)	オリエンテーション（10分） ・研修の目的、概要 通いの場とは（20分） ・自主化の重要性 ・週1回実施することの重要性 スタートブックの概論（15分） ・スタートブックの構成、目的について ・フレイル予防について ・ちょい足しの考え方について 総論プログラムの体験（20分） ・伝えてみようフレイル予防のポイント	13:00～ 14:25 (85分)	栄養プログラムの体験（45分） 口腔プログラムの体験（40分）
14:15～ 15:30 (75分)	運動プログラムの体験（75分） ・ストレッチ ・筋力運動	14:30～ 16:30 (120分)	プログラム全体の実践練習（120分） ・総論プログラム ・運動プログラム ・栄養プログラム ・口腔プログラム ※小グループに分かれ、ロールプレイ方式で実践練習
15:40～ 17:00 (80分)	運動プログラムの体験（70分） ・ゲーム体操 アンケート（10分）	16:30～ 16:50 (20分)	ちょい足しリーダーから参加者に伝える際のポイント：心得5か条（15分） アンケート（5分）

プログラムは自治体からのご要望に合わせ、変更可能です。

ちょい足し研修の様子（町田市）

講義



ロールプレイ



プログラムの体験



ロールプレイ



自例

クリエイティブハウスともつくF邸

https://tomotsuku.jp/ 2021/7~

京都市・嵯峨野



京都市立東大 プロダクトデザイン専攻3年生による

木工ワークショップ

～カッタインボード、カッパボードも作ろう！～

¥500 ¥300

会場 コミュニケーションハウス F邸
 開催日時 2021-11-19
 11/2 (火)
 10:00~15:00

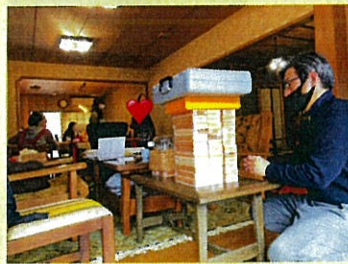


京都市立東大 プロダクトデザイン専攻3年生による

木工ワークショップ

8/15 9:00~14:00

参加費 ¥500 無料



**就労的活動+多世代
+アートの場合...**
**⇒自己実現を支援する
ためのフレイル予防**

社福法人職員有志や京都橘大小川教授(OT)ゼミらのNPOを地元地域包括支援Cや社協が支援

保健福祉職のための「まち」の健康づくり入門

地域協働によるソーシャル・キャピタルの育て方・活用法

編者 藤原雅典 監修 高岡正高・石川貴美子



ミネルヴァ書房

シニアから君たち(小学生)へ「読み聞かせ」に託すこころのリレー

編者 世代別実践プロジェクト「4244人とネットワーク」
監修 京都市健康長寿医療センター 研究科 社会参加と地域貢献研究チーム 研究科長 藤原雅典

シニアボランティアが子どもたちに届けた読み聞かせ絵本 続101選

ライフ出版 ライフ出版社

地域を変えた絵本の読み聞かせのキセキ

シニアボランティアはソーシャルキャピタルの源泉

101選

連続して読む絵本が子どもたちに何層でも読んであげたい絵本

編者 藤原雅典 監修 高岡正高・石川貴美子



コーディネーター必携

シニアボランティアハンドブック

シニアの力を引き出し、社会とつながる

編者 藤原雅典 監修 高岡正高・石川貴美子

大修館書店

ご静聴有難うございました!

社会保険出版

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター 研究所 (東京都老人総合研究所)

