

柏フレイル予防プロジェクト2025

(2016年3月24日)

みんなで創り上げるフレイル予防

ー戦略研究「柏スタディー」から地域への運動論へー



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)

飯島 勝矢

IOG

『虚弱』
のことを、
今は
『フレイル』
(Frailty)
と言います



朝日新聞 2014年5月8日 朝刊 6ページ 東京本社

高齢で筋力・活力衰え 「フレイル」と命名

予防意識高めるため



■フレイルの予防法

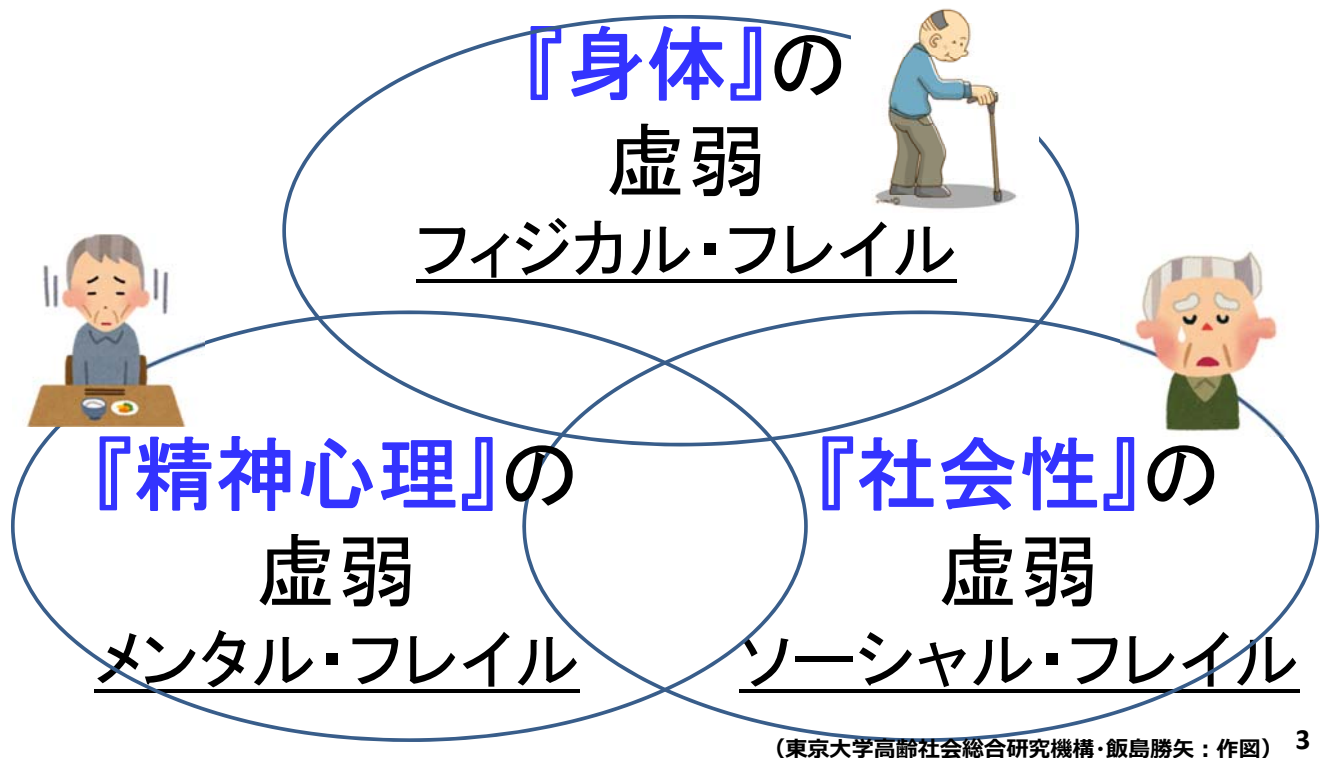
- ①たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む食事
 - ②ストレッチ、ウォーキングなどを定期的に
 - ③身体活動量や認知機能を定期的にチェック
 - ④感染予防(ワクチン接種を含む)
 - ⑤手術後は栄養やリハビリなどケアを受ける
 - ⑥内服薬が多い人(6種類以上)は主治医と相談
- (荒井秀典・京都大教授による)

日本老年医学会が提唱

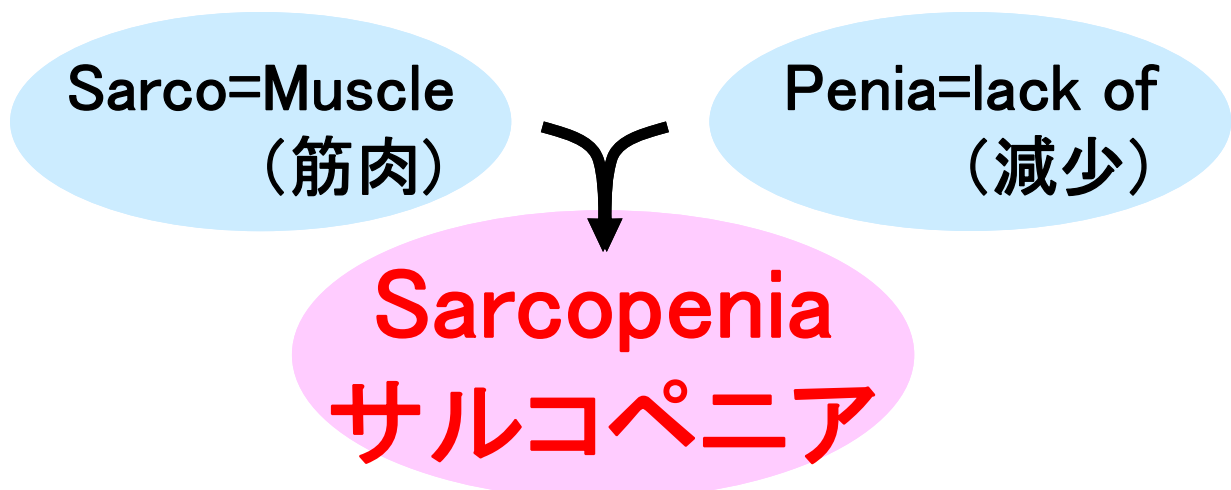
日本老年医学会は、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付け、予防に取り組むとする提言をまとめた。これまでの「老化現象」として見過ごされてきたが、統一した名称をつくることで医療や介護の現場の意識改革を目指す。フレイルは「虚弱」を意味する英語「Frailty」から来ている。健康と病気の「中間的な段階」

で、提言では、75歳以上の多くはこの段階を経て要介護状態に陥るとしている。高齢になるにつれて筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が全般的に低くなるとフレイルとなる。米国老年医学会の評価法では、①移動能力の低下②握力の低下③体重の減少④疲労感の自覚⑤活動レベルの低下のうち、三つが当てはまると、この段階と認定している。国長寿医療研究センターの調査によると、愛知県大府市に住む65歳以上の高齢者約5千人(脳卒中などの持病がある人を除く)のうち11%が該当したという。たんぱく質を含んだ食事や定期的な運動によって、この段階になるのを防いだり、遅らせたことでとれる。提言を作成した荒井秀典・京都大教授は「適切に対応すれば、心身のよい状態を長く保つことができる」という考えを浸透させたい」と話す。(土肥修一)

「フレイル(虚弱)」と言っても様々 ヒトはどの側面が弱っていくのか？



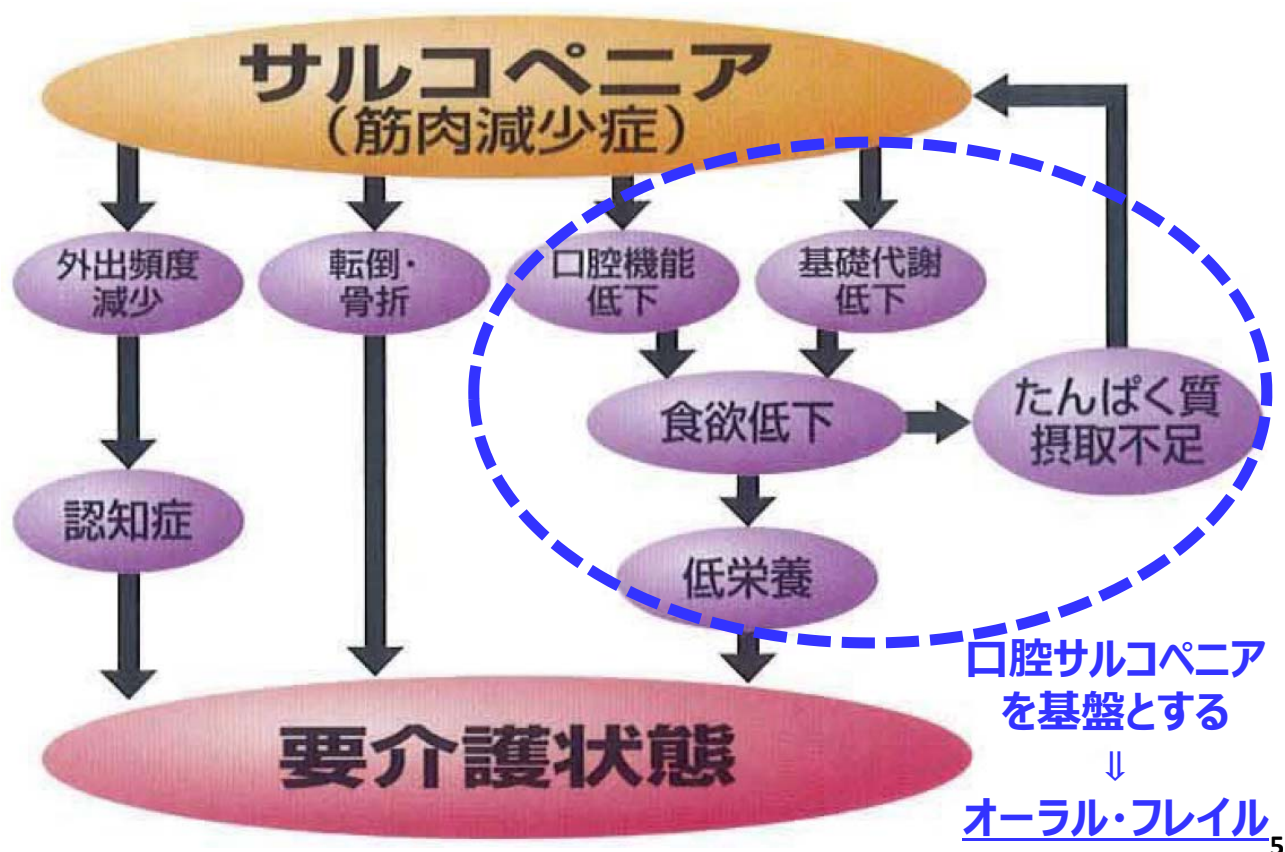
「サルコペニア(筋肉減少症)」とは



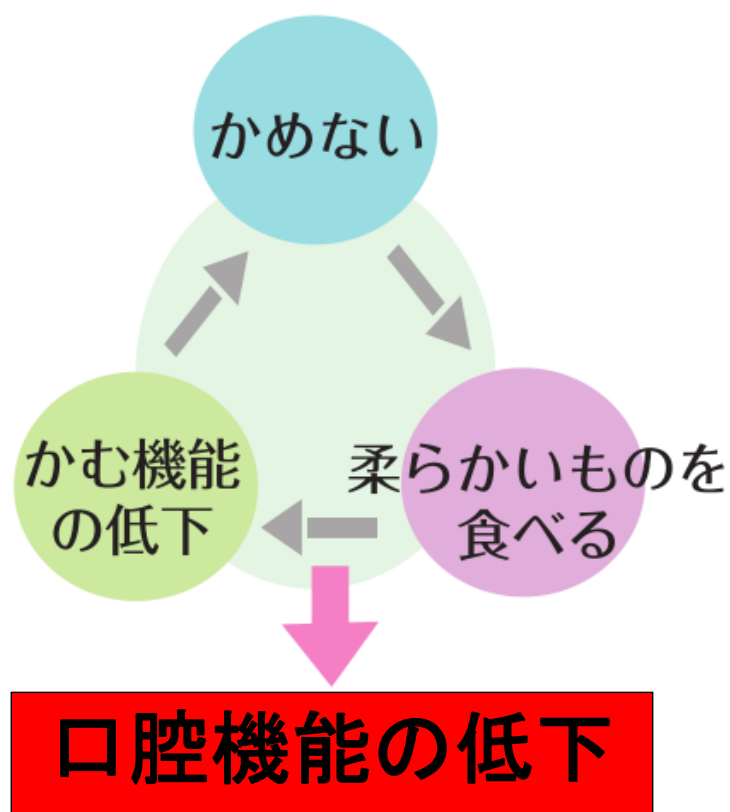
＜診断基準＞

1. 低筋肉**量** ……四肢(両手足)の筋肉量
2. 低筋**力** ……握力
3. 低身体**能力** ……通常の歩行速度

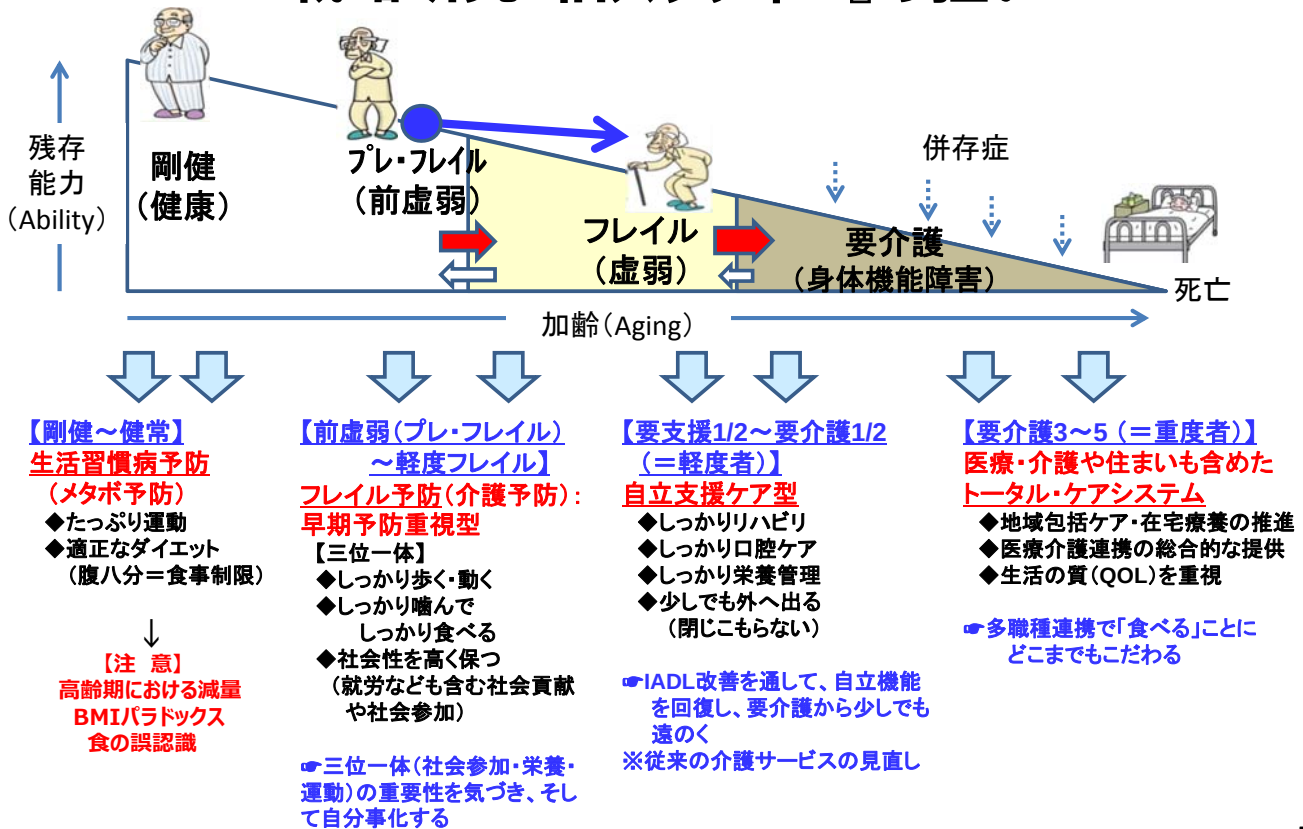
要介護の入り口としての『サルコペニア』



新概念「オーラル・フレイル」における 口腔機能の負の連鎖



多面的なフレイルに対する今後の医療政策の骨格 ～戦略研究『柏スタディー』の狙い～

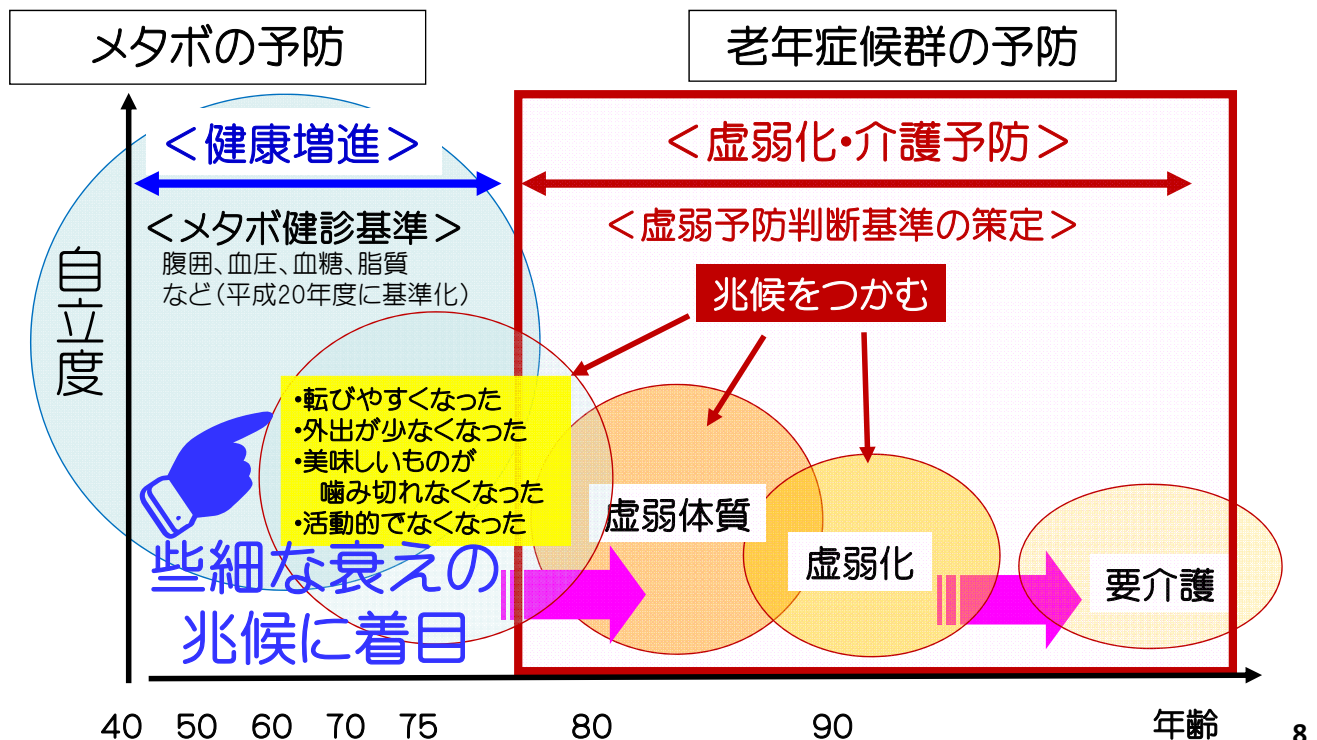


(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

7

戦略的学術研究 【柏スタディー】の狙い 精緻な情報に裏付けられた「市民向けの基準」とは？

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

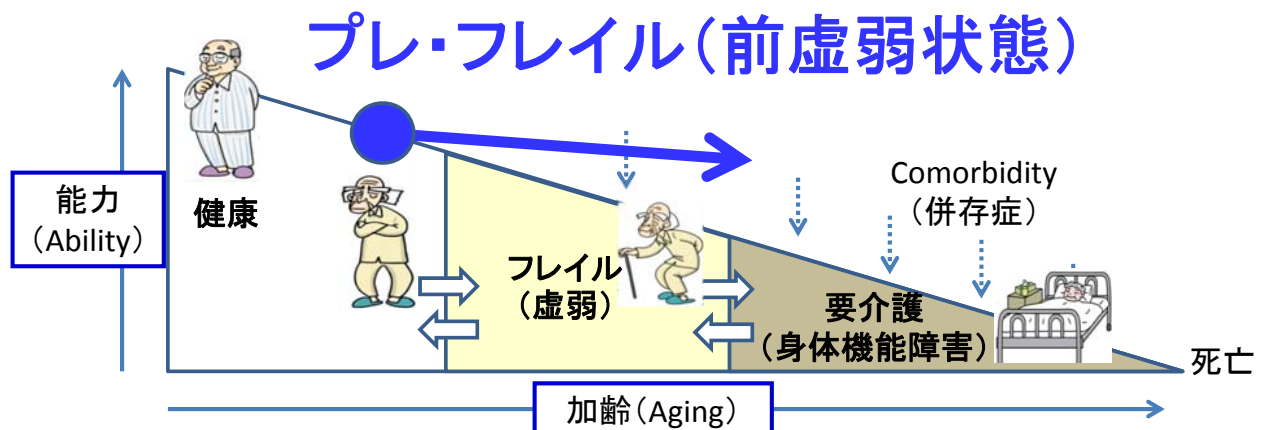


8

機能低下が「顕在化する前」の視点を！

市民に分かりやすい
簡易評価法と
基準指標
(市民目線の早期介入ポイント)

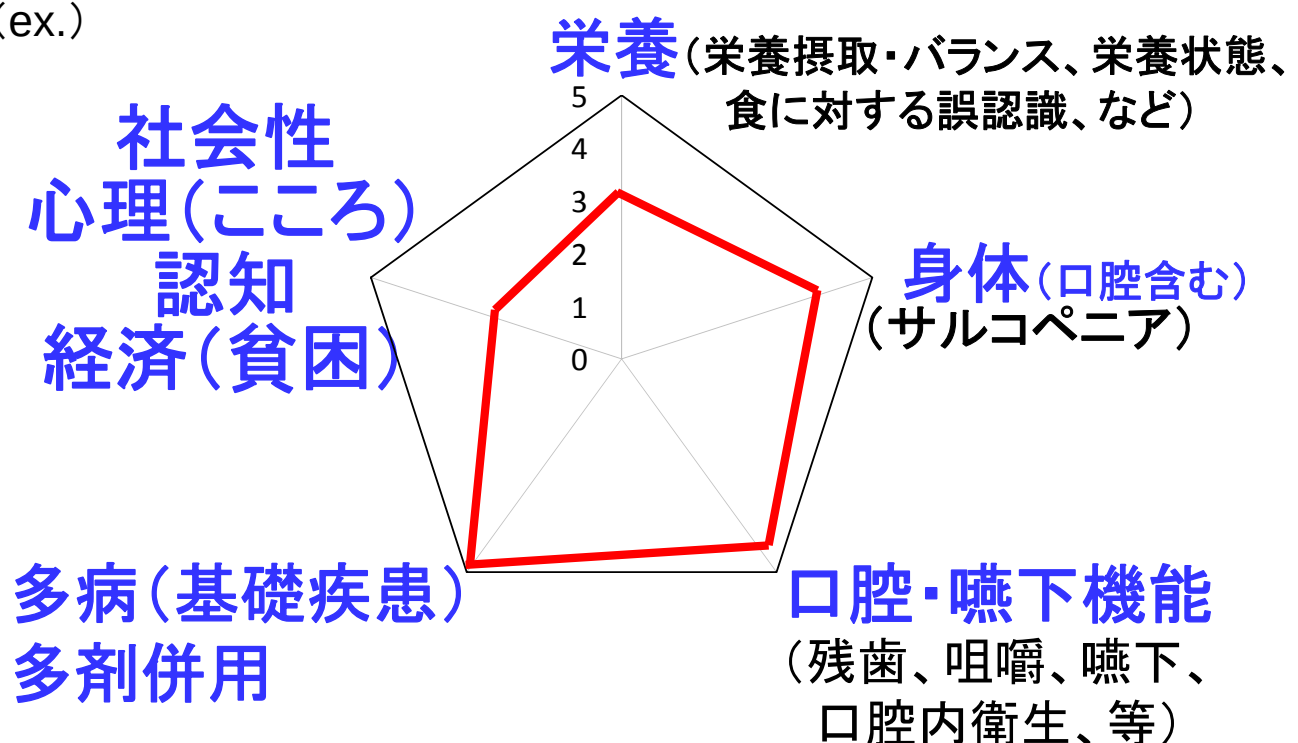
元気高齢者が担い手側
になり、市民同士(専門
職不在)で、いかに楽しく
健康増進活動を継続



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図) 9

あなたの『食力(しょくりき)』は？

(ex.)



【高齢者の食力】を考え直す

栄養とからだの健康増進調査事業

身体能力
握力・TUG
ピンチ力
膝伸展力
座り立ち

認知機能

アンケート

大腿四頭
筋エコー

InBody

口腔①
唾液最近数
湿潤度
嚥下機能

歩行速度

身体測定
指輪っか

口腔②
舌エコー
歯式
ガム・グミ

採血

問診

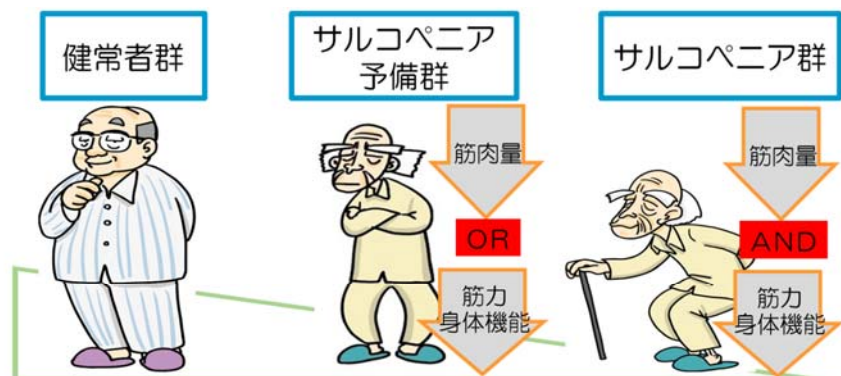
受付

最終チ
ェック

サルコペニア・予備群は心身/社会性の不健康にも相関

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」
(H24～25年度データより:未発表)

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図)

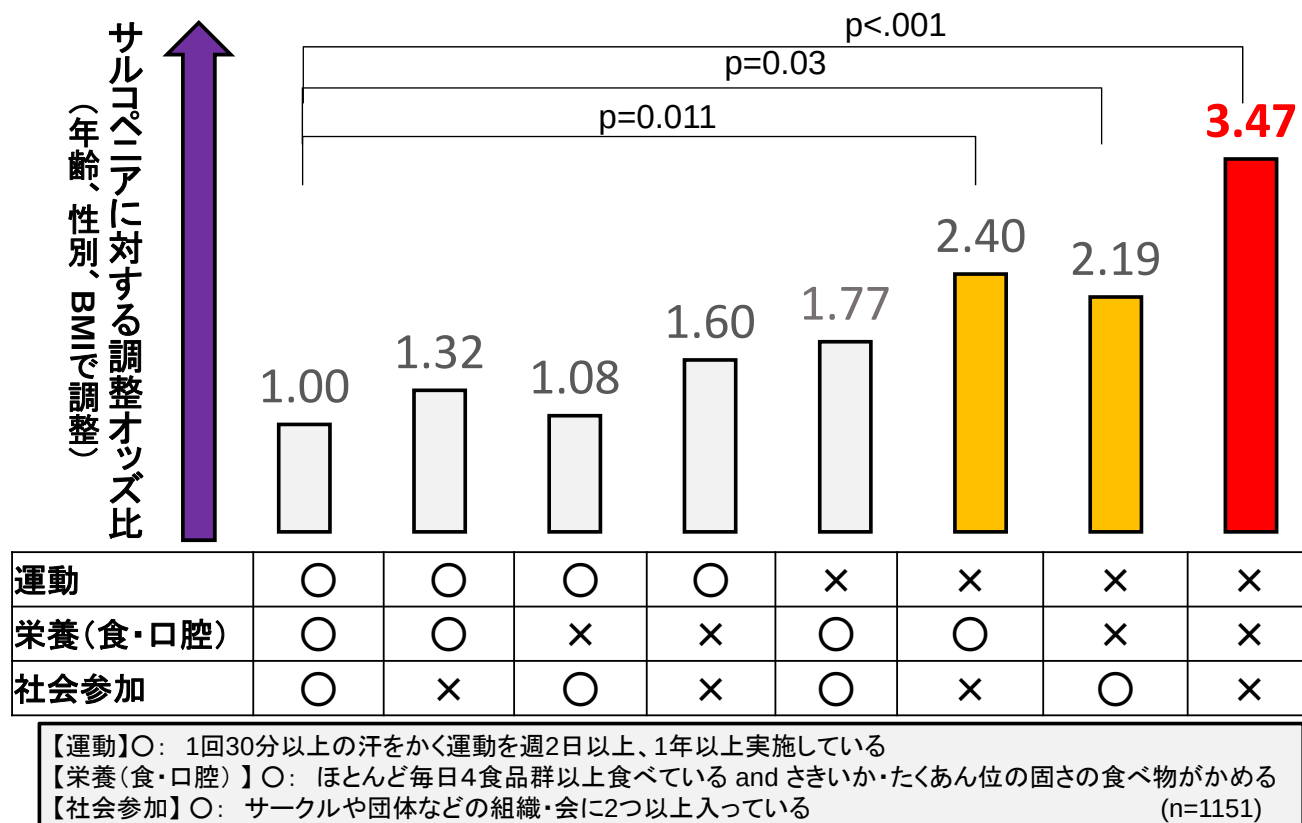


身体能力 (握力、歩行速度等)
生活の広がり・身体活動量
食の多様性・栄養状態
口腔機能 (残存歯数、噛む力等)
生活の質・余暇の過ごし方
認知機能・うつ傾向
転倒歴・骨粗鬆症・骨折歴・
心臓病既往・脳卒中既往

※年齢調整による多変量解析により統計学的有意差 (傾向) あり。性別で層別による解析。

三位一体(栄養(食・口腔)・運動・社会参加)がサルコペニアと強く関連

(二項ロジスティック回帰分析)



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)(H26年度データより:未発表)

13

フレイルやサルコペニアに対する簡易スクリーニング法の開発

- いかに市民サポーターと市民だけで
- いかに「簡便に」評価できるか
- いかに「みんなで楽しく、そして継続して」
- いかに「気づき」を与えられるのか

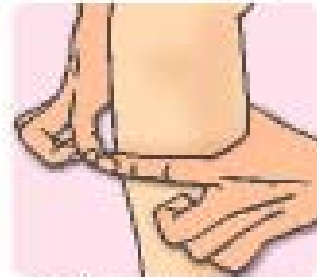
新考案 「指輪っか」テスト：ふくらはぎの自己評価



囲めない



ちょうど囲める



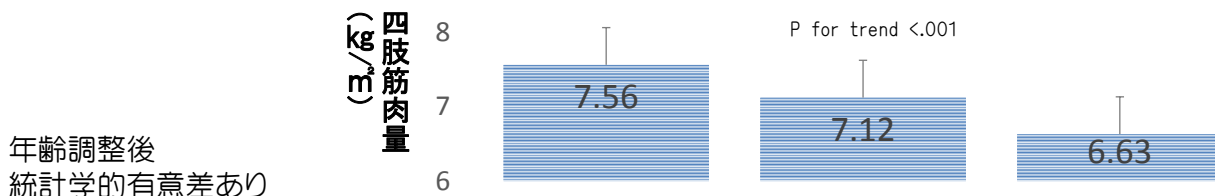
隙間ができる

	危険度(調整オッズ比)		
サルコペニア	—	2.4倍	6.8倍
	危険度(調整ハザード比)		
サルコペニア 新規発症	—	2.0倍	3.6倍

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」(H24～25年度データより：未発表)

初考案【指輪っかテスト】によるスクリーニング

国民運動論に向けて
◆いかに簡便に
◆いかに興味をもって



BMI・筋肉量(四肢・全身)

身体能力(握力、歩行速度等)

食事摂取量・睡眠の質

□腔(舌圧・咬合力・巧緻性・口腔QOL)

生活の質や広がり・共食

サルコペニア有病率

うつ傾向・転倒歴

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	一人暮らし	同居者あり	一人暮らし
精神	うつ傾向	-	0.78倍	4.1倍*	1.5倍
食・栄養	低食品多様性	-	1.4倍	1.8倍*	1.6倍*
	低栄養	-	0.88倍	1.6倍*	1.5倍*
口腔	低グミ咀嚼	-	1.3倍	1.7倍*	1.2倍
	低残存歯数	-	1.6倍	1.6倍*	0.99倍
身体	低最大歩行速度	-	1.1倍	1.6倍*	1.0倍

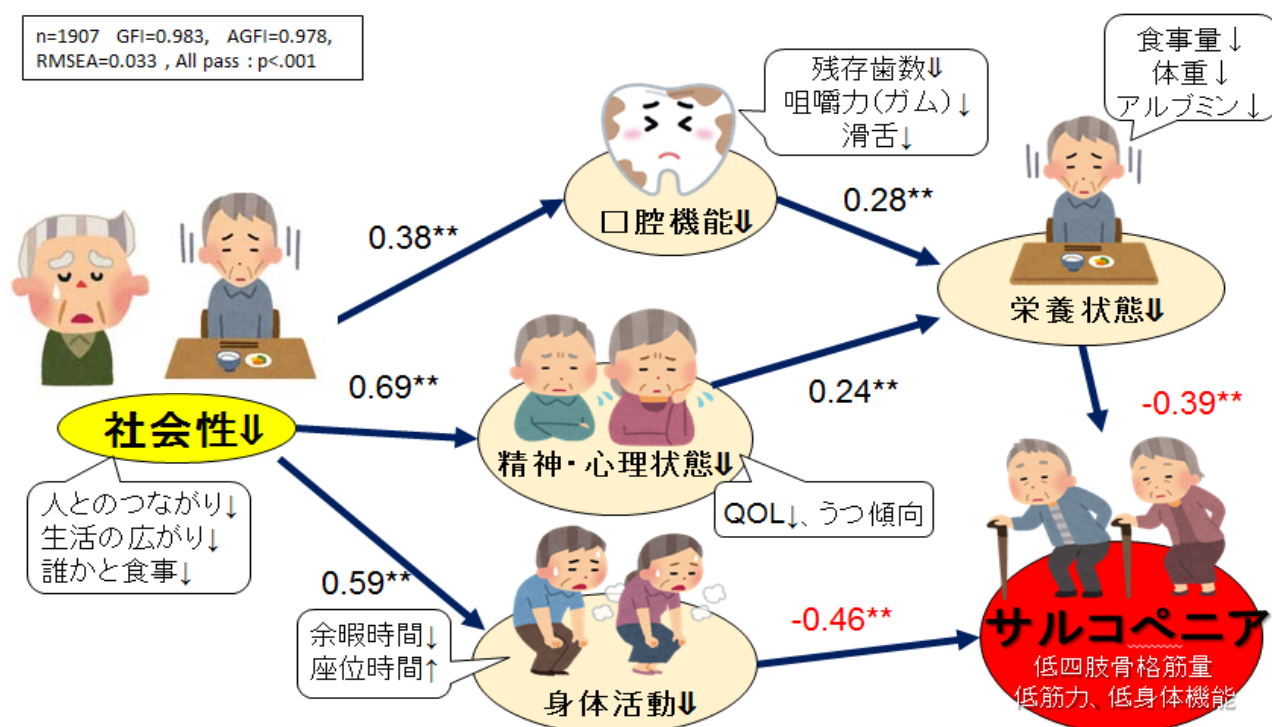
年齢、性別で調整したオッズ比(二項ロジスティック回帰分析)、N=1843 (男性933名、女性910名、年齢79.5±5.5)

*p<0.05

低食品多様性:4分位未満、低栄養:MNA-SF12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

17

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

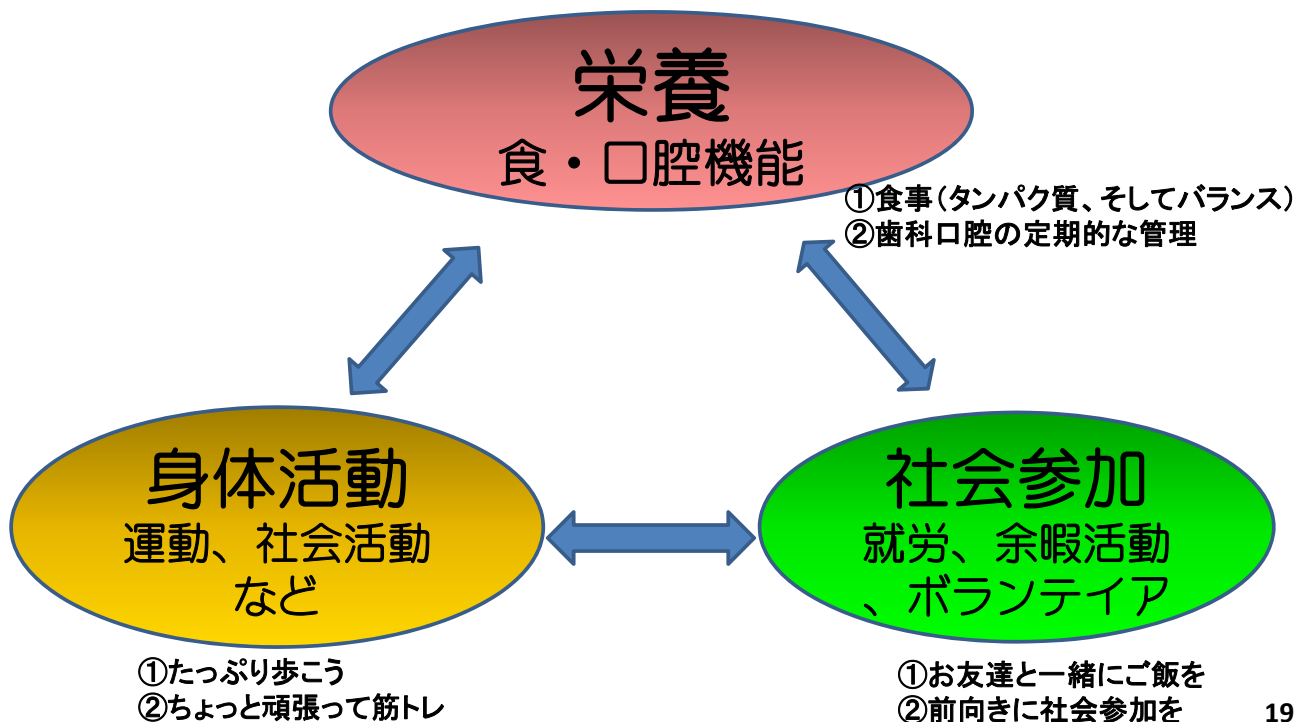


東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと
包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

18

健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



19

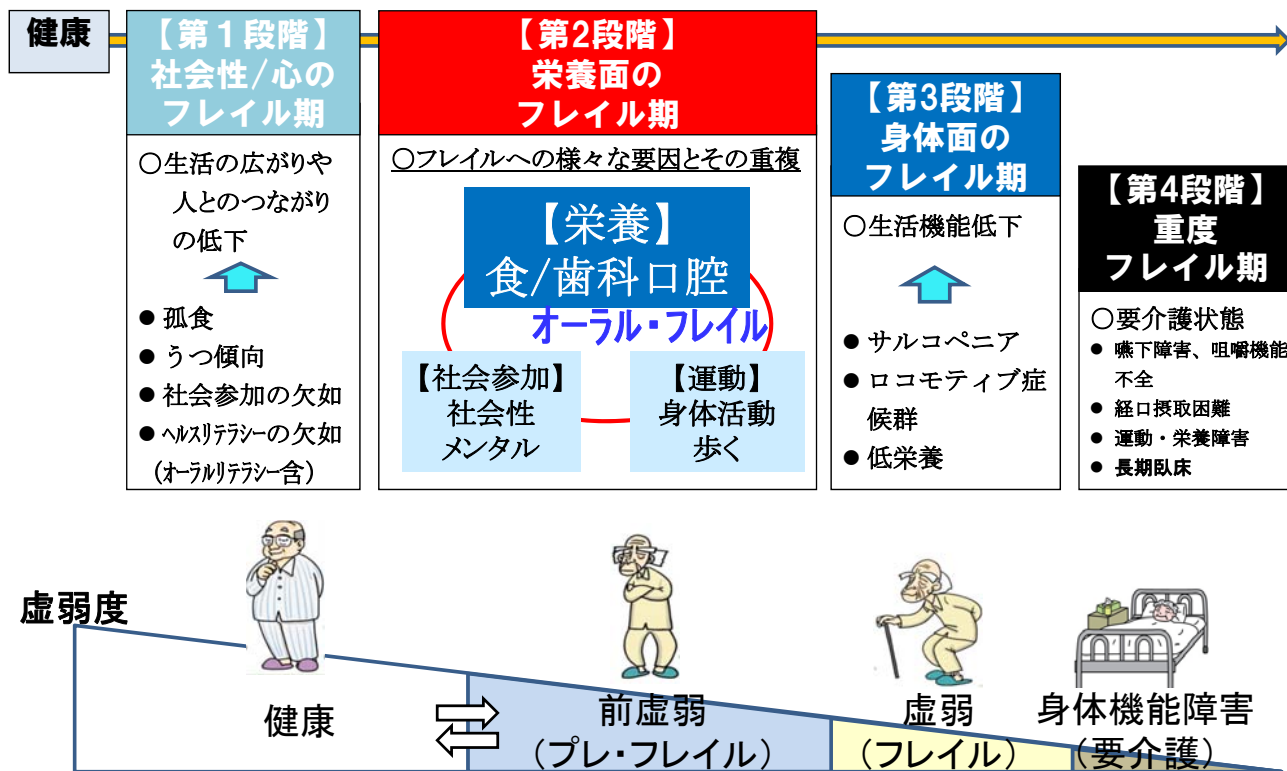
【フレイル・ドミノ】



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

栄養（食/歯科口腔）からみた虚弱型フロー

～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へ～

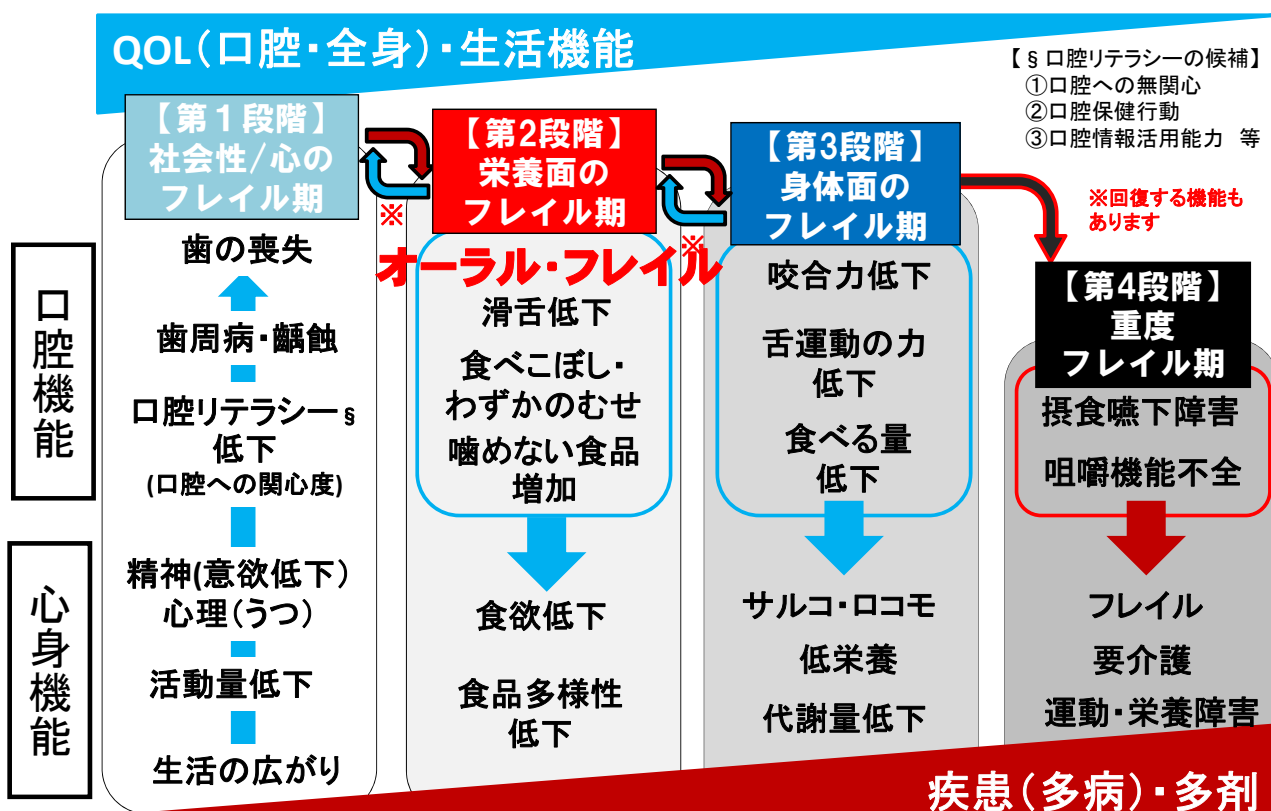


東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）

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）

21

【オーラル・フレイル】 歯科口腔からみた虚弱型フロー



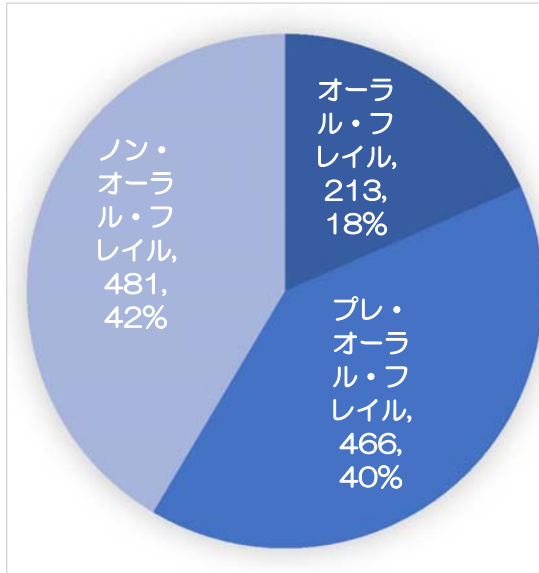
飯島勝矢、鈴木隆雄ら．平成25年度老人保健健康増進等事業「食（栄養）および口腔機能に着目した高齢症候群の概念の確立と介護予防（虚弱化予防）から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

22

【オーラル・フレイル】

- お茶や汁物等でむせることがありますか→はい
- さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物がかめるか→いいえ
- 滑舌が低い→オーラルディアドコキネシス /Ta/ < 6.0 (回/s)

上記3項目のうち、2項目以上該当の場合をオーラル・フレイルと仮に定義した。



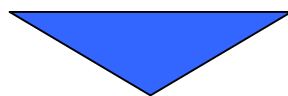
オーラル・フレイルの状況だと、
(下記、全て有意差あり)

サルコペニア	2.8倍
ロコモ ロコモ1	2.4倍
ロコモ2	6.8倍
低栄養リスク	1.8倍
食欲低下	3.2倍
食品多様性の低下	1.6倍

飯島勝矢: unpublished data 23

『市民主体』で取り組む総合的な一次予防

- ①日常生活の延長線上での気軽に参加できる場
- ②参加高齢者全員が全領域(三位一体)を学ぶ
- ③楽しさや目新しさ(斬新さ)
- ④自分の立ち位置が見える化:「気づき」と「自分事化」
- ⑤興味深い自己測定評価とそのフォローアップ継続



**栄養(食と口腔機能)・運動・社会参加の
三位一体型の『包括的フレイルチェック』**

【フレイル予防のための市民サポーター養成研修】



【新たな健康増進活動：市民の手による、市民のためのフレイル予防】



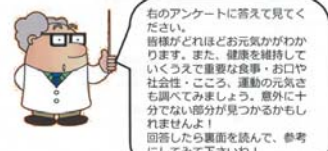
フレイル予防を通じた快活なまちづくりのモデル構築 ～全国展開へ～

25

三位一体の包括的【フレイル・チェック】

簡易チェックシート

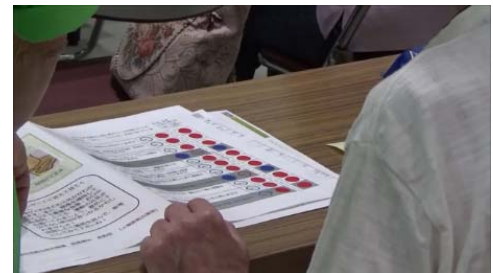
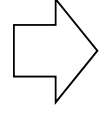
指輪っかテスト イレブンチェック



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 准教授 【※無断転出厳禁】

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。正しい答えは、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい (青)	いいえ (赤)
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	はい (青)	いいえ (赤)
3. 「ささいな」、「らくらく」くらいの量の食品を普通に飲み食べますか	はい (青)	いいえ (赤)
4. お酒や物でむけることがありますか	はい (青)	いいえ (赤)
5. 1回30分以上の歩をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい (青)	いいえ (赤)
6. 日常生活において歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施していますか	はい (青)	いいえ (赤)
7. 生活同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい (青)	いいえ (赤)
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい (青)	いいえ (赤)
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい (青)	いいえ (赤)
10. 自分が元気な状態に思っていますか	はい (青)	いいえ (赤)
11. 何よりもまず、お忘れがちなことです	はい (青)	いいえ (赤)



総合チェックシート

栄養とからだの健康チェック

測定日: 2022年 5月 28日
お名前: 山本太郎 ID: 109

あなたの健康、総合チェック

総合	指輪っかテスト	5.8 (青)
運動	イレブンチェック	7.9 (青)
お口	お口の健康	5.8 (青)
運動	運動の健康	7.9 (青)
社会性	社会性の健康	7.9 (青)

あなたの健康、総合チェック

総合スコア: 7.9 (青)

あなたの健康、総合チェック

総合スコア: 7.9 (青)

記入例

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
および フレイル予防研究チームにより開発

【事例1】

栄養(食と口腔機能)・運動・社会参加の
包括的(三位一体)複合型フレイル予防プログラム

【市民主体】 市民の手による、市民のための



記入例

【フレイル・チェック】

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。

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



右のアンケートに答えて見て下さい。
皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動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。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	☐	☒	☐
2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	☒	☐	☐
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	☐	☒	☐
4. お茶や汁物でむせることがありますか	☐	☒	☐
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	☒	☐	☐
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	☐	☒	☐
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	☐	☒	☐
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐	☒	☐
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	☐	☒	☐
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	☐	☒	☐
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	☒	☐	☐

ID: 109
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

キリトリせん

栄養とからだの健康チェック

(東京大学 高齢社会総合研究機構)

記入例

測定日: H27 年 5 月 28 日

お名前: 東ス太郎

ID: 109

回収シート ID:

測定日 H27 年 5 月 28 日

氏名 東ス太郎

年齢 72 歳

性別 男・女

身長 170 cm

あなたの健康、総合チェック

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

指輪っかテスト		指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、..	
① 囲めない	・ 隙間ができる	● 囲めない、 ちょうど囲める	● 隙間がない、 ちょうど囲める
イレブン・チェック		イレブン・チェックは、食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べるものです。もし、結果が、..	
食習慣 2 問	1 /2点	● 2点: 食習慣への意識はしっかりと持ちましょう。普段の食事について詳しく調べてみましょう。	● 0～1点: 食習慣への意識が足りない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。
その他 9 問	7 /9点	● 6～9点: 筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。	● 0～5点: 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。

あなたの健康、深掘りチェック

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

お口		咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。もし、結果が、..	
① 強い	・ 弱い	● 強い	● 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
滑舌 (バタカ)	5.8 回/秒	● 強い、 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。	● 弱い、 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
お口の元気度	58 /60点	● 6.0以上: 滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。	● 6.0未満: 口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
運動		いす立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。もし、結果が、..	
① 立てる	・ 立てない	● 立てる: 足腰の筋肉やバランス力が良好です。	● 立てない: 足腰の筋肉やバランス力が弱っている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
ふくらはぎ周囲長	36 cm	● 男性34cm以上、女性32cm以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。	● 男性34cm未満、女性32cm未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。
握力 (利き手)	33 kg	● 握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、..	● 男性30kg以上、女性20kg以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
手足の筋肉量	7.9 kg/m	● 男性30kg未満、女性20kg未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	● 男性7.0kg/m ² 以上、女性5.7kg/m ² 以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
社会性		人とのつながりテストは、人とのつながりをどのくらい維持できているかをチェックしています。もし、結果が、..	
① 人とのつながり	10 /30点	● 12～30点: 周りの人との関わりを維持できていると言えます。	● 0～11点: 人とのつながりが少なめかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
社会参加	2 /7点	● どのくらい社会参加ができているかをチェックしています。もし、結果が、..	● 1～7点: 社会参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動を通じてみてください。
こころ	6 /15点	● 0点: 社会参加の機会が少なめかもしれません。興味のある活動を通して参加してみたいか？	● こころの元気をチェックしています。

咬筋触診	① 強い	● 強い	● 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
滑舌 (タ)	5.8 回/秒	● 強い、 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。	● 弱い、 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
お口の元気度	58 点	● 6.0以上: 滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。	● 6.0未満: 口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
いす立ちあがり	① 立てる	● 立てる	● 足腰の筋肉やバランス力が良好です。
ふくらはぎ周囲長	36 cm	● 男性34cm以上、女性32cm以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。	● 男性34cm未満、女性32cm未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。
握力 (利き手)	33 kg	● 握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、..	● 男性30kg以上、女性20kg以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
四肢骨格筋量 (補正)	7.9 kg/m ²	● 男性30kg未満、女性20kg未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	● 男性7.0kg/m ² 以上、女性5.7kg/m ² 以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
総筋量	50.4 kg	● 男性7.0kg/m ² 未満、女性5.7kg/m ² 未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	● 男性7.0kg/m ² 以上、女性5.7kg/m ² 以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
体脂肪量	27.6 kg	● 男性7.0kg/m ² 未満、女性5.7kg/m ² 未満: サルコペニアの可能性が、運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	● 男性7.0kg/m ² 以上、女性5.7kg/m ² 以上: じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
人とのつながり	10 点	● 12～30点: 周りの人との関わりを維持できていると言えます。	● 0～11点: 人とのつながりが少なめかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
社会参加	2 点	● どのくらい社会参加ができているかをチェックしています。もし、結果が、..	● 1～7点: 社会参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動を通じてみてください。
こころ	6 点	● 0点: 社会参加の機会が少なめかもしれません。興味のある活動を通して参加してみたいか？	● こころの元気をチェックしています。

29

市民同士みんな、気づき、自分事化して、明日から、..

健康長寿を目指す、3つの心得。

① 栄養とからだの健康チェック
② 運動
③ 社会参加

健康長寿3つの柱

知っていますか？ 健康寿命。

日本では、65歳以上の高齢者が約2,400万人に達しています。そのうち、健康寿命が60歳未満の人は約1,000万人に達しています。健康寿命を延ばすことは、高齢者の生活の質を向上させるために重要です。

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)	平均寿命と健康寿命の差 (歳)
男性	81.0	70.0	11.0
女性	85.4	72.0	13.4

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。筋肉量が減少し、体力が衰えることで、日常生活が困難になる可能性があります。フレイルを予防するためには、筋肉量を維持することが重要です。

サルコペニア

筋肉量は年齢とともに減少します。サルコペニアは、筋肉量が減少し、体力が衰えることで、日常生活が困難になる可能性があります。サルコペニアを予防するためには、筋肉量を維持することが重要です。

要介護状態

サルコペニアは、要介護状態のリスクを高めます。サルコペニアを予防するためには、筋肉量を維持することが重要です。

しっかり食べて

栄養とからだの健康チェック

しっかり動いて

運動

みんなで楽しく

社会参加

フレイル予防ハンドブック

監修: 飯島勝矢
東京大学高齢社会総合研究機構

だから今からフレイル予防。

いつまでも元気でいるために、

【気づき～自分事化】から【意識変容・行動変容】へ フレイル・チェック参加によりイレブン・チェックや人とのつながりが改善した例



83歳男性

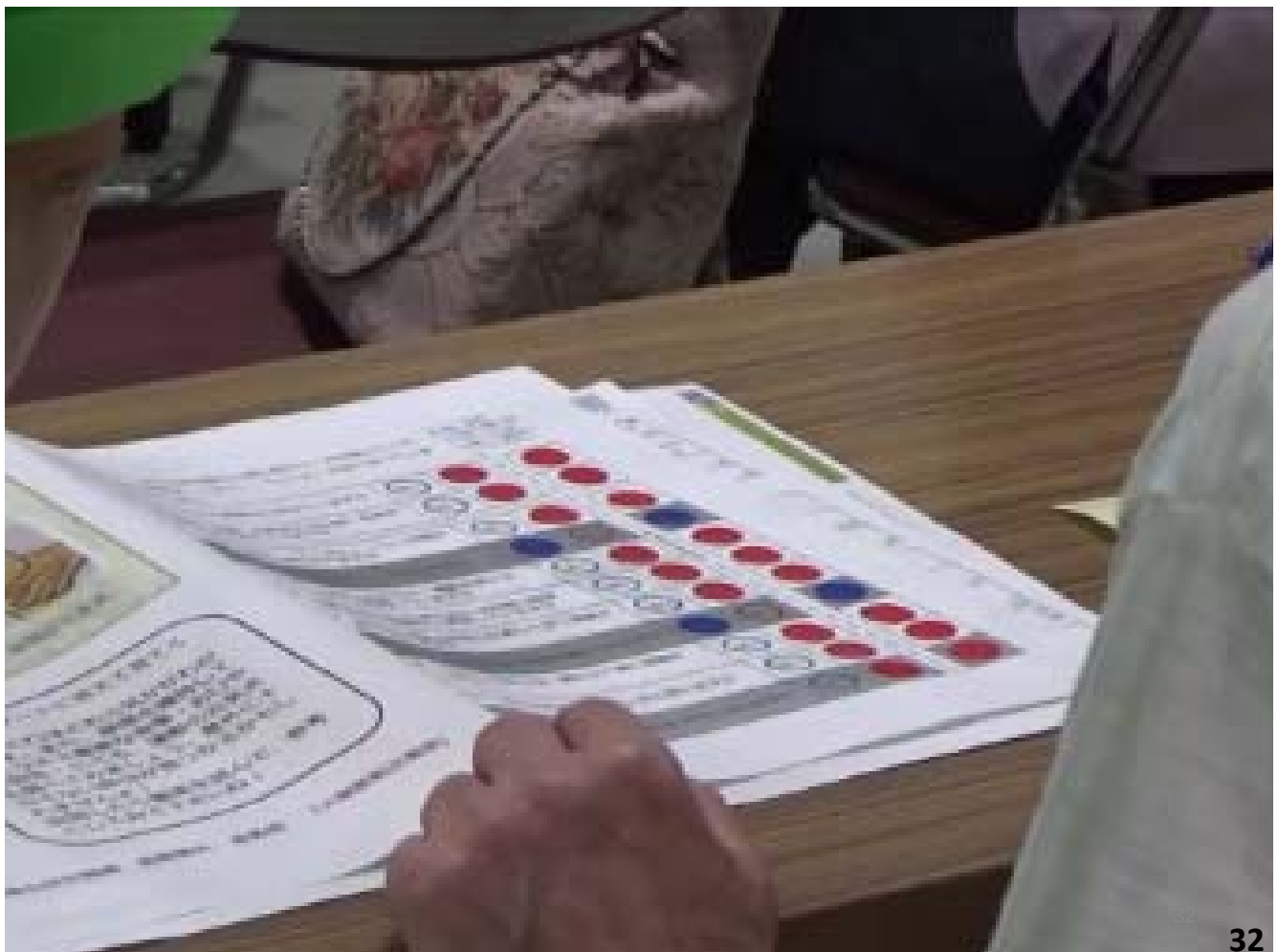
【総合チェックシートで赤から青になった項目】

- ・ 人とのつながり：8点（赤：社会的孤立）→ 18点（青）
- ・ イレブン・チェック 5点（赤）→ 6点（青）

【イレブン・チェックが赤から青になった項目】

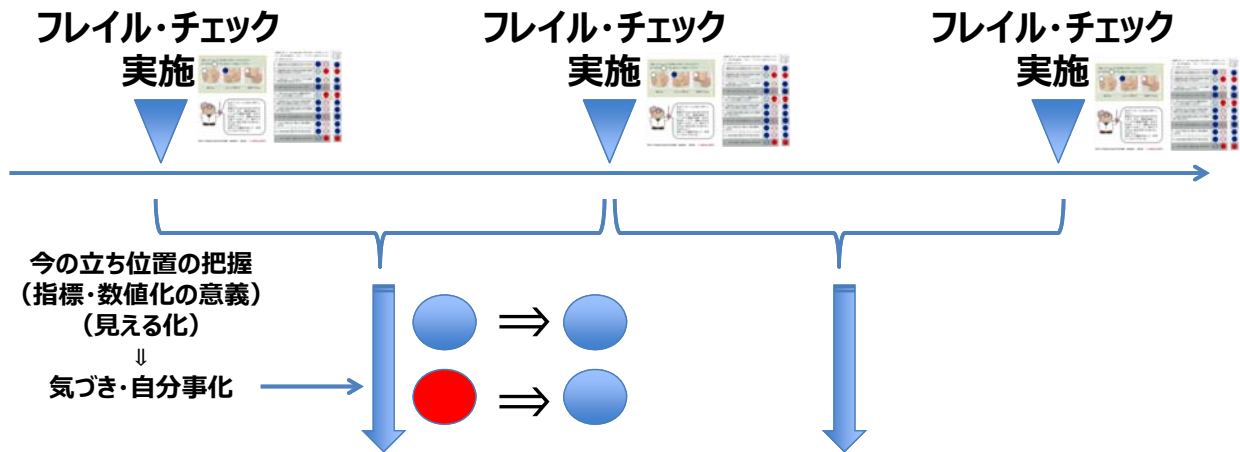
Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか

31



32

フレイル・チェックの「位置づけ」を明確に

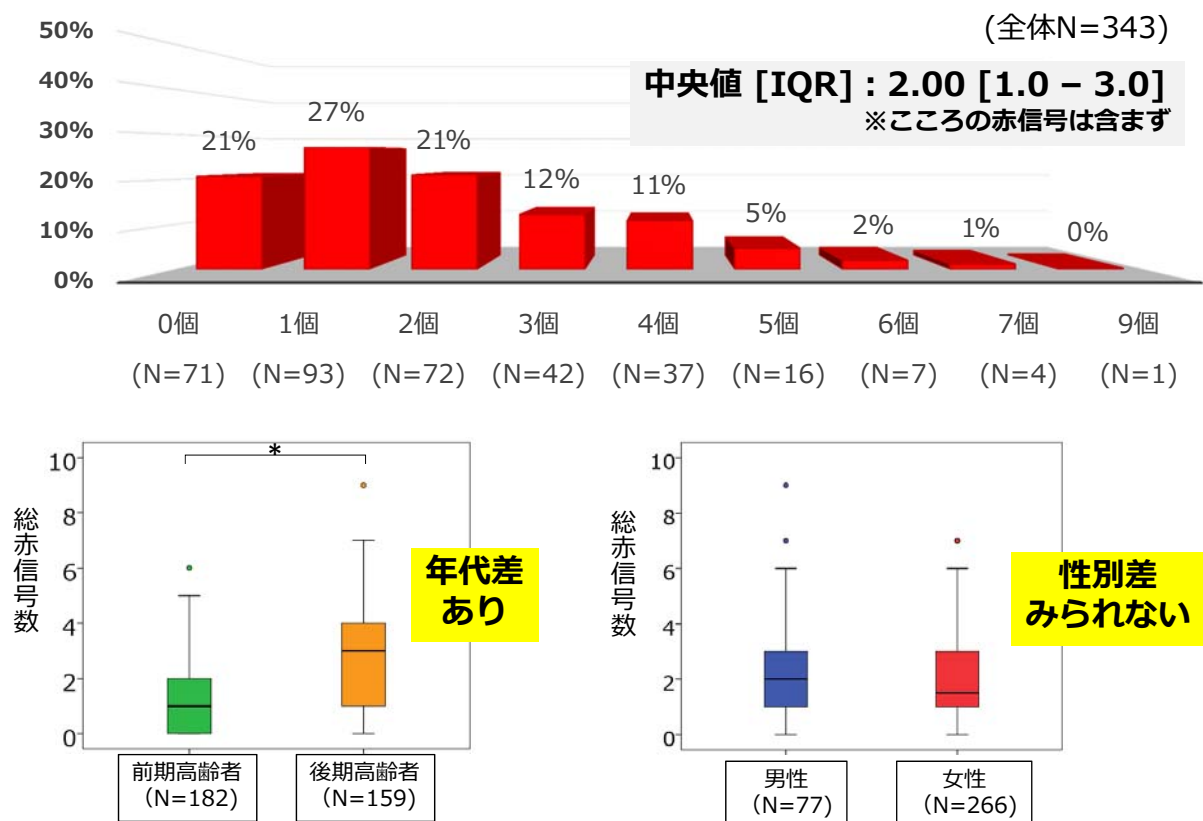


市民に次なるチェックまでに何を、、、

- 市民主体：気づき・自分事化、 自主グループ等
- 既存の介護予防事業：活性化と選択のしやすさ、横の連携
- インフォーマルな活動
- 快活なまちへ： 健康産業の活性化（民間企業も参画）
- 他

33

【全体】フレイル・チェック_総赤信号数の分布



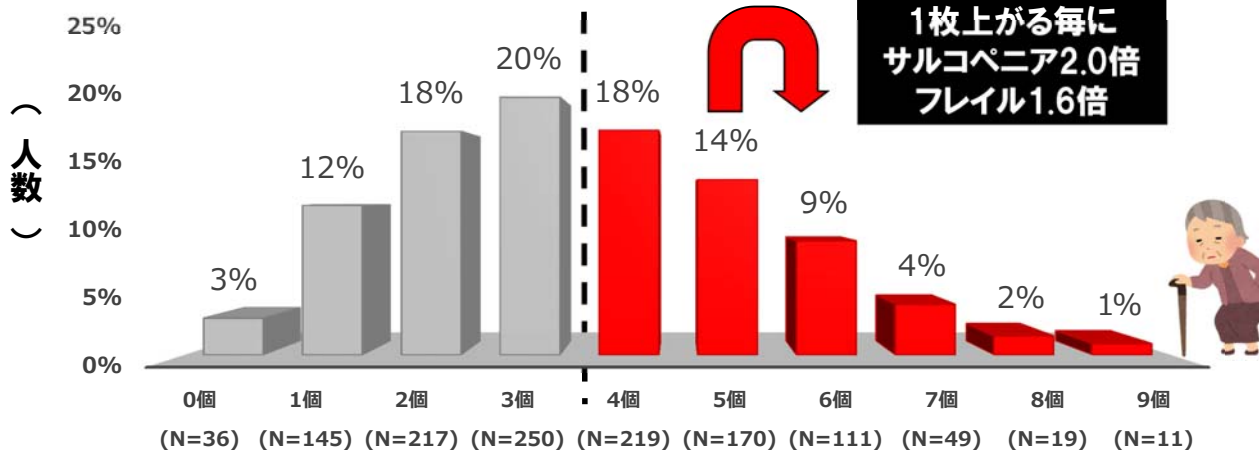
*, p<.001, Mann-Whitney's U test

34

赤信号の合計が4個を超えたら要注意



- サルコペニア **10.9 倍†**
- フレイル（虚弱） **5.4倍†**



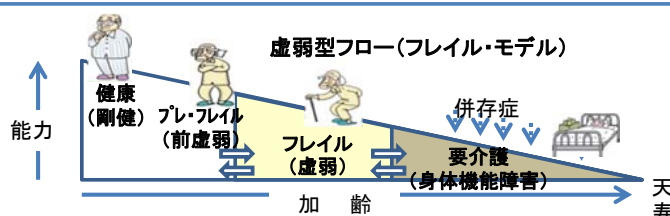
†: 年齢、性別、BMIで調整した値。赤シール数は四肢骨格筋肉量、こころを除く
平成26年度「栄養とからだの健康増進調査」(n=1206)より
カットオフ3/4の時: サルコペニア感度0.90/ 特異度 0.56

(赤信号の合計数)

35

柏フレイル予防プロジェクト2025

多面的なフレイルに対して、'まちぐるみ'で
『社会参加』という処方箋を軸とした
フレイル予防の国民運動論と学際的研究へ



【健康増進～介護予防】
オール柏での
『総合知』によるまちづくり

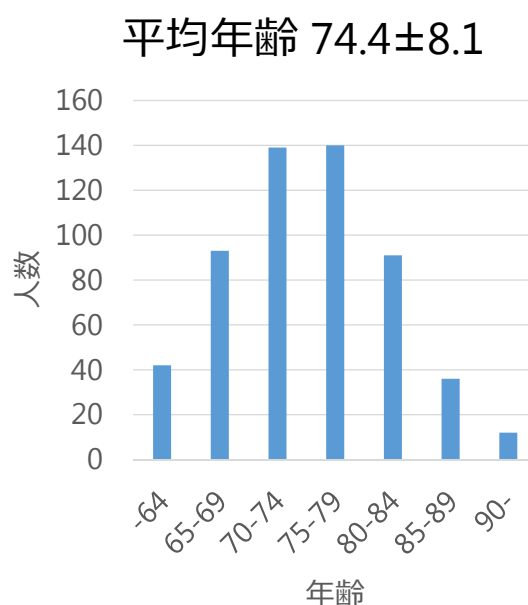


参考資料

37

フレイルチェック実施状況（柏）

		会 場	参加者
1	2015/4/17	布施新町ふれあいセンター	36
2	2015/4/21	布施新町ふれあいセンター	54
3	2015/6/9	高田ふるさとセンター	26
4	2015/6/17	松野台ふるさと会館	26
5	2015/6/25	柏楽園ふるさと会館	33
6	2015/8/24	布施近隣センター	30
7	2015/10/5	富勢地区前原会館	29
8	2015/10/14	東中新宿町会会館	24
9	2015/10/30	東京大学柏キャンパス	33
10	2015/11/5	藤心近隣センター	39
11	2015/12/14	藤心近隣センター	32
12	2015/12/17	豊四季台近隣センター	17
13	2016/1/19	今谷上町ふるさとセンター	30
14	2016/1/20	松野台ふるさと会館（2回目）	27
15	2016/1/28	柏楽園ふるさと会館（2回目）	35
16	2016/1/29	松葉町近隣センター	20
		合計	491

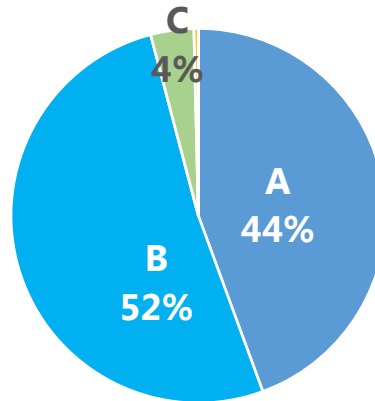


38

参加高齢者：アンケート結果

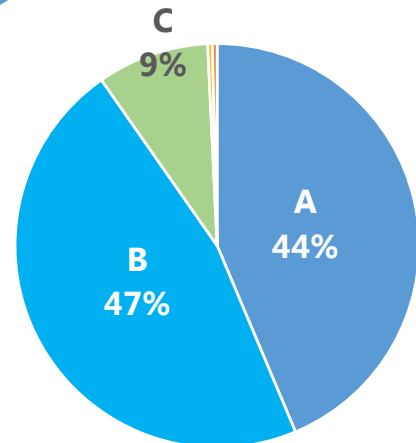
本日の企画は楽しかったですか？

- A) とても楽しかった
- B) 楽しかった
- C) どちらとも言えない
- D) 楽しなかった
- E) 全く楽しなかった



本企画が定期的に行われるならば、
また参加したいですか？

- A) ぜひ参加したい
- B) 参加したい
- C) どちらとも言えない
- D) あまり参加したくない
- E) 参加したくない



39

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？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はある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。

40

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。
- 朝の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ことを心掛けたいと思います。
- 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。

41

フレイルサポーターへの質問票調査

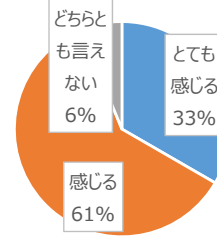
- フレイルサポーター59名に自記入式質問票を送付し、48名（81%）より回答を得た
- 年齢：49～83歳（平均69.1±6.5）
- 性別：男性21名 女性26名 無回答1名
- 活動回数：0～36回（平均5.8±6.3）



42

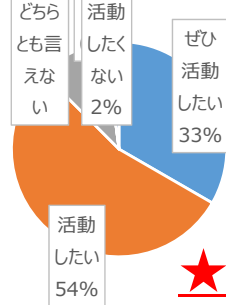
サポーターとしての活動にやりがいを感じますか？

	N (%)
とても感じる	16 (33)
感じる	29 (61)
どちらとも言えない	3 (6)
感じない	0 (0)
全く感じない	0 (0)



サポーターとして、これからも活動が続けたいですか？

	N (%)
ぜひ活動したい	16 (33)
活動したい	26 (54)
どちらとも言えない	5 (11)
あまり活動したくない	0 (0)
活動したくない	1 (2)

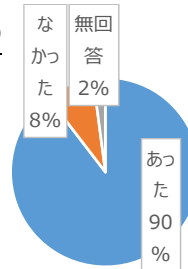


★94%が感じる

★87%が続けたい

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？

	N (%)
あった	43 (90)
なかった	4 (8)
無回答	1 (2)

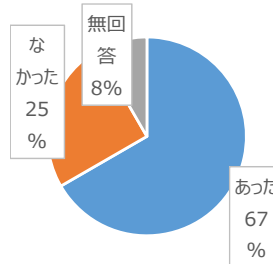


★90%があった

43

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？

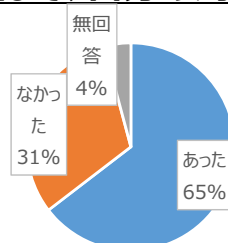
	N (%)
あった	32 (67)
なかった	12 (25)
無回答	4 (8)



★67%があった

サポーター活動を通して、自分の周りの人への接し方に変化はありましたか？

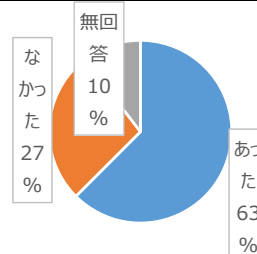
	N (%)
あった	31 (65)
なかった	15 (31)
無回答	2 (4)



★65%があった

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？

	N (%)
あった	30 (63)
なかった	13 (27)
無回答	5 (10)



★63%があった

44

新たな気づき

- ・ 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、ということを再認識しました。
- ・ 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しょうが、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。

45



自分の普段の行動の変化

- ・ 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、**体重測定の頻度が増えた**。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

46



周りの人への接し方の変化



- ・ 人とより積極的に話をするようになった気がする。
- ・ 自分が得た知験を進んで人に伝える様になった。
- ・ 自分が体験して責任をもって教室への誘いも出来るようになりました。
- ・ 運動の大切さを改めて認識したので、家人にもなるべくやってもらうよう、勧めている。
- ・ 健康と体力を維持する為に主人にウォーキングを進めて、今は習慣になりつつあります。多い時は1万歩達成することがあります。
- ・ 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心掛けています。
- ・ 他の活動に少し現在の活動で得た知識を利用させていただいております。非常に勉強になります。
- ・ 友達にはすぐお話しかけました。運動関係の方には「フレイルって知ってる？」と声かけしました。母の知り合い近隣の方にも参加してみたらと声かけしました。
- ・ 家族や友人の健康も気にしています。40才～50才の女性は心身の変化があり健康だった方も病気になるので、健康であるためにどうするかと言う話しをよくするようになりました。
- ・ 飯島先生の各データー、資料、健康チェック集をもとに他人にフレイル予防を、少々「学術的」に喋れるようになった

47

地域に貢献したい気持ちの変化

- ・ 変化と言えるかどうか解りませんが、知人とかその御主人とかフレイルになっていかれそうな方を見ると、つい気をつける様、フレイルの事話してしまいます。
- ・ 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。
- ・ 少しでも地域貢献に役立っていきたいと思うようになった。
- ・ 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い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。運動について目がいくようになればと思います。
- ・ 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。

48