### 研究報告

# フレイル予防サポーターの活動参加動機と、 地域 (コミュニティ) への波及効果



東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教 飯島勝矢フレイル予防研究チーム

藤﨑万裕

fujisam@iog.u-tokyo.ac.jp

# フレイル予防のまちづくり、要は住民活動!



#### 住民活動を促進すると…

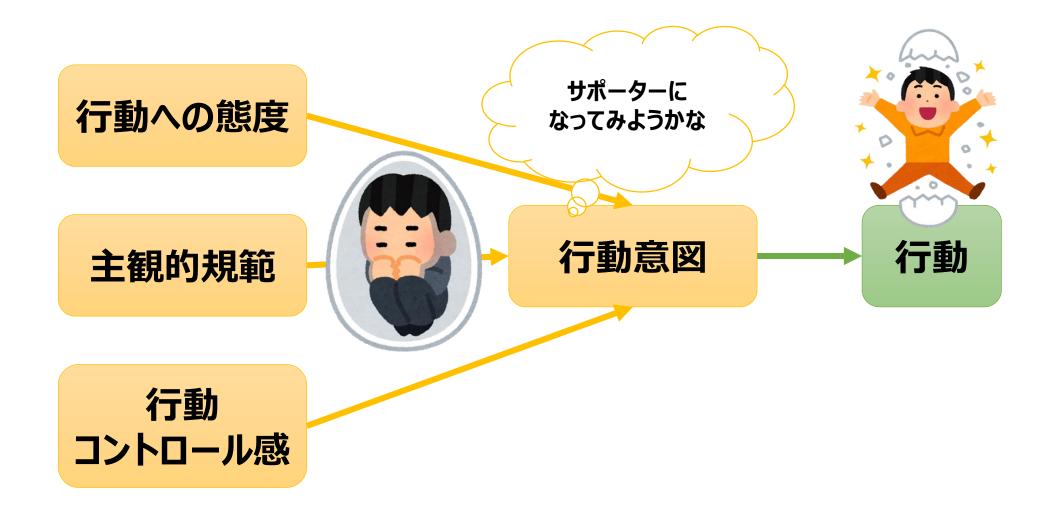
(Hardyら、2005; Johnsonら、2005)

- ✓ 同じ立場の住民に教育内容がスムーズ に浸透しやすい
- ✓ 活動に参加したメンバー自身の意識や 行動変容が促される
- ✓ メンバーの家族・友人等への波及効果 が期待できる

# サポーター研究の着目ポイント



## 活動参加動機は分類できる

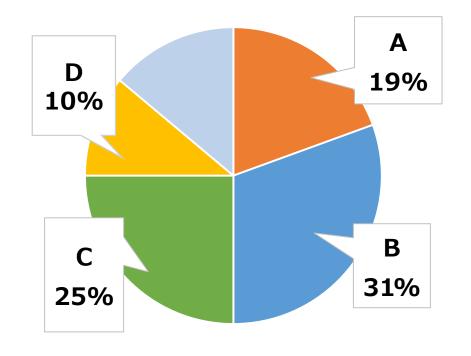


## 主な活動参加理由は、3~4つ

- こういうこと(毎日1時間半のウォーキング)だけでいいのかなと、常々考えていたんです。そのときに(サポーター募集の)案内があったので、自分の健康のために得られる情報があって、それを人さまに返せることがあったらいいのかなということで、お手伝いできることがあるんだったらやってみようかなと。
- (スポーツ推進委員)の関係で子どもはもちろん来るんですけれども、 保護者で結構年配の方も含めて今後スポーツ推進委員の行事にそういうこと(フレイル予防)も取り入れてやれたらどうかなということも1つあります。そんなことで参加しました。
- ・僕は70まで仕事、働いてたからね。それまではもう、地域とのつながり全然なし。やっぱ今言った健康寿命延ばすのは、さっきも言ってるように、社会とのつながりだよね。できるだけ人とのつながりをつくったほうがいいと思うね。

# 約2割は、地域還元が第1の参加動機

#### 活動参加動機



サポーター 3・4 期生 3 6 名 (研究参加に同意し回答があった者) A:地域の人々に還元できる

(地域還元型)

B: 自分自身がより健康的になれる

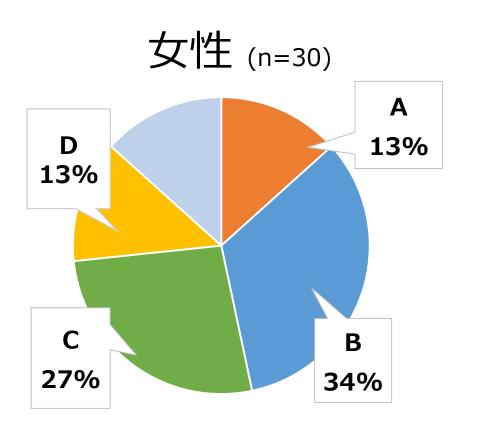
(自己還元型)

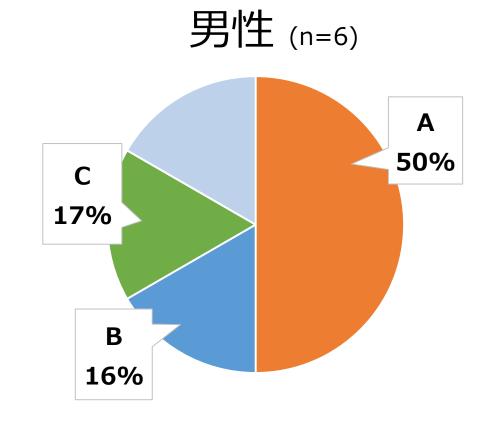
C: サポーターの活動について知りたい

(学習希求型)

D: 社会とのつながり・新しい友を持ちたかった (つながり希求型)

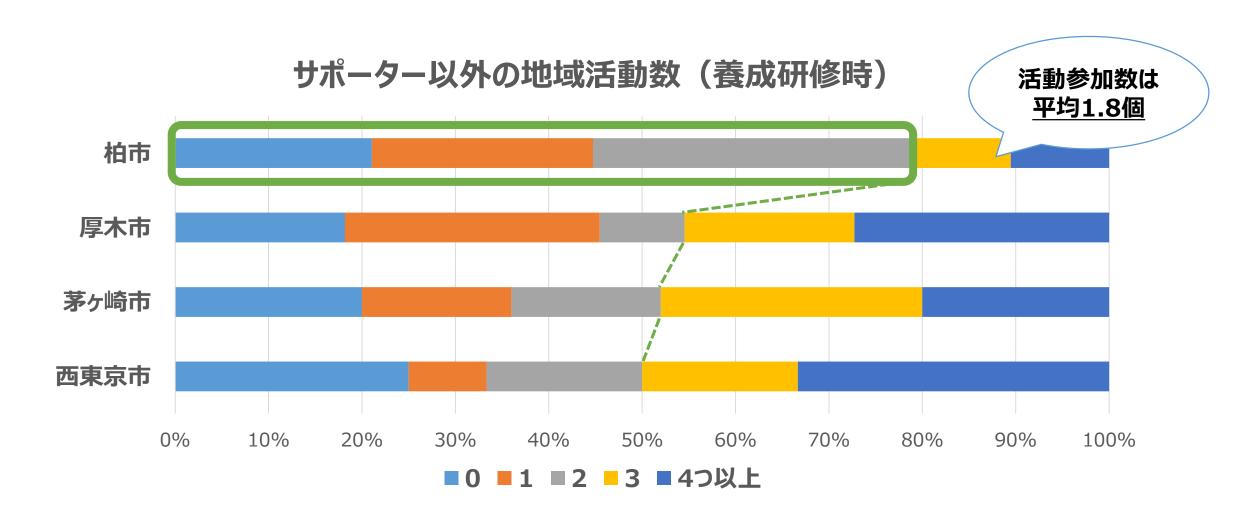
## 男性は、より地域還元指向





A:地域還元型 B:自己還元型 C:学習希求型 D:つながり希求型

# 余裕をもって活動に参加する者の割合が多い



#### どのように、どうなったか?



## 活動参加動機別 の波及効果

研修直後、3か月後、6か月後、1年後

#### 活動参加動機

地域還元型 自己還元型 学習希求型 つながり希求型

サポーター活動継続に影響した要因サポーター同士の関係性 家族の考え・協力 自治体との関係性

サポーター自身の健康度への影響運動、栄養、社会性

フレイル・チェック以外の フレイル・チェック以外の フレイル予防啓発活動