

# 住民主体のフレイル予防を軸とした 健康長寿まちづくり

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢



## はじめに

人生100年時代とも言われる世の中になり、いつまでも自立した生活を継続できることは多くの国民の願いである。ヒトは自然の老いのなかで「健康⇒フレイル（虚弱）⇒要介護⇒終末期⇒看取り」という一連の流れを辿っていく。わが国では、少子高齢社会に伴う医療費や介護費の増加、人口減による地域活力の低下など多様な社会課題が生じている。また、平均寿命と健康寿命の乖離（男性で約9年、女性で約12年）という課題も残しており、この期間の短縮、つまり健康寿命の延伸が重要である。

国民が健康な生活と長寿を享受できる健康長寿社会の実現が急務となってきているが、同時に、健康長寿に加え生きがいも含めた『幸福長寿』の実現を目指すことも重要である。さらに高齢者の経済活動・地域活動への積極的な参画を促すことによって、高齢者も「社会の支え手」となれる新しい社会システムを追い求める必要がある。なかでも健康寿命延伸は国家戦略の中核であり、多世代の共生やウェルビーイング向上も実現できる社会が期待される今、「フレイル（虚弱）」をいかに食い留めるのかが鍵になる。フレイルには多面性があり、身体的フレイルだけではなく、精神心理的な側面や社会的な

要素（孤立、孤食、独居、経済的困窮等）もあり、これらが様々な負の連鎖を起こし、自立度の低下を促進していく。そこに大きく関わる要因が筋肉減弱（サルコペニア）である。

## フレイル予防のための3つの柱

フレイル予防のための3つの柱として、「①栄養（食事・口腔機能）」「②身体活動（運動、非運動性活動である生活活動など）」「③社会参加（就労、社会貢献、余暇活動、ボランティア等）も含めた人とのつながり」の3つに集約でき、それらを三位一体として包括的に底上げし、より少しでも早い時期からのサルコペニア予防・フレイル予防につなげることが強く求められる（図1）。そこで、それぞれの柱（分野）に対する最新の知見も十分に踏まえた上で、住民の方々に分かりやすく腑に落ちる形で情報を伝えていく工夫も非常に重要である。言い換えれば、単に「たんぱく質をしっかりと摂りましょう、運動習慣を持ちましょう」という従来の上からの言葉の投げかけでは、住民における実際の意識変容や行動変容につなげにくい時代に入っていることも間違いない。個々の柱における最新情報（最新エビデンスも含め）も盛り込みながら、多様なアプローチで届ける必要があるだろう。

図1 健康長寿(フレイル予防)のための「三本柱」



出典：医療経済研究機構・社会保険福祉協会「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」(2022年) <https://www.ihep.jp/frail-yobo/>

そして、身体的なフレイルがなくとも、社会的な側面での制限が早期に生じると、多様な要素に影響を及ぼし、将来に身体的な側面への影響が生じることが懸念される。つまり、一般的な加齢に伴う生活機能や心身機能の変化を捉える上で、社会とのつながりといった側面は、より高次に位置付けられるかもしれない。我々は、このようなより高次の活動と考えられる社会性

の低下から始まる負の連鎖を「フレイル・ドミノ」として表現した(図2)。社会とのつながりが失われ、他者や社会との交流が減少することが身体的および認知的・精神/心理的なフレイルの入り口と捉えることもでき、社会全体でその重要性を意識して、健康長寿の基盤を構築する必要があると考えられる。

図2 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～

出典：飯島勝矢. 東京大学高齢社会総合研究機構. (2015). フレイル予防ハンドブックから引用

## 学術的知見(エビデンス)からみる フレイル予防のつぼどころ

ここで筆者の研究チームからの解析結果を紹介したい。ある自治体の自立高齢者全員(約5万人弱)の<sup>しっかい</sup>悉皆調査研究では、日常生活に組み込まれた定期的な活動3種類(①身体活動という運動習慣、②文化活動、③地域活動・ボランティア活動、それぞれに習慣化できているか)別に8つのグループに分け、フレイルへの危険度の高さを相対リスク値として解析した。3つとも習慣化できている人と3つともできていない人を比べると、約16倍の違いがあり、さらに興味深いことに、運動習慣だけの群と比較して、文化活動と地域活動だけでも定期的にやっている群が約3分の1のリスクであった。これは純粋な運動習慣を持つことだけがフレイル予防に通じるのではなく、たとえ他の多岐にわたる活動でも「地域に出て、普段から人とのつながり、目的を持ちながら継続的に日々取り組んでおり、典型的な運動ではないが結果的に動いている」というだけでも十分フレイル予防につながることを意味している。おそらく、純粋な運動ではなくても、このようなグループは結果的に歩数も多かったり、身体活動量も高いのではないかと推測される。これは、いわゆる「非運動性活動による熱産生(NEAT: Non-Exercise-Activity Thermogenesis)」を意味しており、運動以外の身体活動量でも消費エネルギーは高く、結果的に本人のフレイル予防にも直接的につながっていることを指すのだろう。このデータに示されるように、社会的な要素も非常に大きく、地域全体の快活さが求められている。

## 地域住民フレイルサポーター主体の フレイル予防活動～特徴と狙い～

地域においてフレイルを評価する方法として、「フレイルチェック」というプログラムを我々はすでに開発している。それは地域住民(主に高齢者)が養成研修を受けて「フレイルサポーター」となり、栄養や身体活動や身体機能、そして社会参加も含めた社会性の幅広い視点まで、フレイルのさまざまな兆候に対するチェックを住民主体的に実施するプログラムである。2024年3月時点、全国の103自治体に住民主体のフレイルチェックプログラムが導入されており、地域におけるフレイルの評価方法として、フレイルチェック活動は有効な方法の一つである(図3)。

フレイルチェック活動の担い手であるフレイルサポーターは全国共通の養成研修を受講し、ユニフォーム(黄緑色シャツ)を着用しながら、自主トレーニングの後に地域での現場デビューをはたし、地域貢献活動に入る。どんな異なる地域でも同じことを学び、同じ目標を持ち、同じ価値観で活動しているために、地域を超えて仲間意識が生まれ、交流も起こりやすい。フレイルチェックの内容は、手軽に実施できる「簡易チェック」とサポーターが扱える測定機器を使って簡単に実測値を測る「深掘りチェック」の2部からなり、上記のフレイル予防の三本柱の状態を総合的に評価する内容である。計22項目から成り立っており、個々の項目には高齢者向けの基準値(cut-off)設定もあり、その結果を自分で記入するだけでなく、基準値から照らし合わせた結果を青赤シールとして自分で直接貼る形式になっている。すなわち、従来の健康診断や人間ドッグのような疾患探しではな



図3 地域高齢者が輝ける場 生きがいを感じる地域貢献活動



く、同世代同士でワイワイ楽しみながら自己評価できる内容となっている。

### フレイル予防はまさに総合知によるまちづくり ～住民主体の自助・互助活動の推進～

フレイル概念は国民にとって非常に身近な存在であり、切実感をもつ方々も多い。だからこそ、フレイル予防の啓発活動は、国民自身の気づきと住民同士の互助意識を呼び起こしやすい。フレイルサポーターと呼ばれる新しいスタイルでの住民ボランティアが活躍しており、単なる質問や計測の支援だけでなく、支援の過程でフレイルの概念とフレイル予防の在り方を、前述の3つの柱に着目して学びながら実践を通してより深く体得してくれている。そして、このことにより、地域貢献活動に対する生きがい感や地域との連帯感が高まり、地域に積極的にフレイル予防の重要性を呼びかける地域啓発活動も行うといった形で、ポピュレーションアプ

ローチ<sup>(注)</sup>の効果が高まるということが明らかになっている。

以上のような精力的な住民活動の機運を醸成するためには、各自治体行政の担当者や専門職が、フレイルの概念を熟知し、フレイル予防のポピュレーションアプローチについての戦略を持った上で、前面に出過ぎず、地域住民自身の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、側面から支援するという姿勢が極めて重要である。言い換えれば、住民ボランティア側と行政側との間で、お互いに尊重し合い、特に個人の自己責任を強要するものでもなく、自然体で住民主体活動が自由かつアクティブに進めることができる雰囲気づくりが最も求められるのであろう。

(注)ポピュレーションアプローチ

疾病のような健康に悪影響を及ぼすリスクの有無や高低にかかわらず、組織や集団全体に働きかけて全体のリスクを下げる取り組みのこと。

## フレイル予防の特性に留意した「ゼロ次予防」の重要性と環境づくりの取り組み

ゼロ次予防とは、その中に暮らす人々の行動選択に影響している社会経済環境に介入することによる予防のことである。環境を整える、もしくは環境側の利点を十分に活用することにより、予防に対する本人の意識の有無を問わず、無関心層にも効果が期待でき、併せて意識のある人も行動しやすくすることが期待できる。特に、栄養(食事)に関しては、何を食べるのかということも重要であるが、同時に、孤食による様々な危険が報告されており、なかでも我々の研究からも孤食(特に同居家族がいるにも関わらず孤食の状態)がいかにフレイルに密接に関連しているのかを既に報告している。その意味でも、里山自然保護活動や都市型農園なども多面的な効果が期待でき、大きなアプローチであろう。このように環境を整備、もしくは環境側の利活用によって、その中に暮らす高齢者の身体活動を増やすことは可能である。介護予防に資する目的で整備が進められている住民主体の「通いの場」に限らず、生涯学習やスポーツ振興など介護予防以外の担当部局が行っている取り組みや就労、産業界によって運営されている広い意味での「通いの場」にも介護予防効果が大きく期待できる。

## フレイル予防産業の創出への期待

多様な業態により構成されている産業界においての新たなフレイル予防産業の創出も期待される。さらに、官民連合(産官学連携)の基盤におけるフレイル予防への新たな取り組みも非常に重要である。実際に、住民主体のフレイル

チェック活動は、早期の状態において住民本人に気付きを与え、よりよい生活改善を目指す工夫につながるので、言い換えれば「一次予防」の基準にもなる。さらに、官民連合で意識変容や行動変容の推進に取り組むことも大きな好影響が期待できる。具体的には、自治体がフレイル予防の住民啓発を行う時に、民間の取り組みについても連携することで、公的機関ではできなかった高齢者の生活を支える独自の商品やサービスが住民に提供しやすくなっていく。

フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果を上げるためには、地元市区町村と地域の経済活動主体とが積極的に連携してフレイル予防の啓発活動を行うことは非常に合理的である。具体的な先進事例として図4に示すように、小売業分野のショッピングモールにおけるフレイル予防活動が挙げられる。小売業の企業から自治体への声掛けもあり、地元のフレイルサポーター達が呼ばれ、モール内の広場でフレイルチェック活動が展開され、地域コミュニティとは異なる住民(すなわち購買者)の方々と触れ合うことができる。そして、多様な企業がフレイル予防に資する商品群やサービス群を魅力的に陳列・提供し、新たな購買行動にも出てもらう。この場合、産業界と積極的に連携していくという姿勢を行政が示すことが産業界のフレイル予防の取り組みの意欲を大きく高めるということに留意が必要である。図4の上段に書かれてあるように、フレイル予防の分野では、小売業者だけではなく、多様な業態が参画でき、さらに異業態同士での連携も加速しやすい。東京大学・高齢社会総合研究機構(ジェロントロジー)ではフレイル予防産学連携コンソーシアムを組み、多くの業態の企業が参集し、新たなビジネスモデルを模索・試行している。

図4 フレイル予防産業の創生 ～小売業分野の大型ショッピングモールで開かれたフレイル予防活動の様子～



## さいごに

人生100年時代とも言われる中で、わが国は国民が健康な生活と長寿を享受できる健康長寿社会の実現が急務となってきた。避けられない老いの過程を通して、確実に健康寿命の延伸を実現していくことも重要であるが、同時にウェルビーイング向上にも大きく配慮する必要があり、いわゆる『幸福長寿』の実現も目指したい。さらに、身体機能の維持を中心とした自立機能の維持だけではなく、高齢者の経済活動・地域活動への積極的な参画を促すことによって、日々の充実感を感じ、生きがいを持続けられるような地域コミュニティも構築していくべきである。さらに、高齢者も「地域社会の支え手」となれる新しい社会システムを追い求める必要がある。この健康寿命延伸は国家戦略の中核であり、「フレイル（虚弱）」をいかに食い留めるのが鍵になる。今こそ日本のヘルスケアの底上げのために、フレイル概念に関するエ

ビデンス創出とそれに基づいた政策立案 (Evidence-based policy making; EBPM)、そして迅速な行動が求められ、まさに「産官学民協働によるさらなる健康長寿社会への挑戦」の一步を踏み出す時期である。そして、自助・互助を軸とした住民主体活動が気軽にできる地域社会構築を目指し、真のポピュレーションアプローチを実現したい。