

生活支援体制整備事業は、**なぜ必要**か？

生活支援体制整備事業を行うことの
メリットは？ **効能・効果**は？



違和感

生活支援体制整備事業が目指すもの

そもそも、コレを学ぼうとするから
ややこしいことになる。

生活支援体制整備事業が目指すもの

「が」から「で」へ

そもそも、「介護保険制度改革」の話。

**介護認定率・認知症出現率
を下げたい**

**健康寿命を延ばして
介護保険料を下げたい！
2025年問題を乗り切る！**

介護保険制度で出来ない
ところを地域支え合いで

補完して欲しい！

この事業の必要性を

住民にどう説くか？
住民にどう説いているか？

思考の整理。

(本質の理解)

腑に落ちているか？
（「動機付け」ができているか？）

「我がこと」として考えてくれない…

「支え合いのまち」づくり

「支え合いのまち」って？

アナタが、目指す（思う）

「支え合いのまち」の

完成形は？

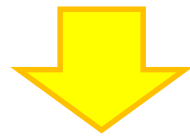
【社協の万年標語】

支え合いのまちづくり推進中！

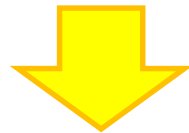
※中央共同募金会のキャラクターと共に.....

支え合い = 事業 (仕組み)

「支える仕組み」をつくる



「支える仕組み」を増やす



目的達成！



仕組みを増やす = 支え合いのまちづくり

【地域の声】

行政が、社協がもっと金をくれりゃあ
ワシら、もっと支え合いが出来るのに

(「支え合い」には、金が要る 論)

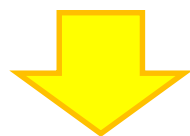
お金がないと「支え合い」が

出来ない！

ホンモノの支え合いが

脆弱化していく！

「数値化されない支え合い」を評価



支え合いの地域づくり

つながりを切らない！

つながり・暮らしぶり

地域の自然治癒力

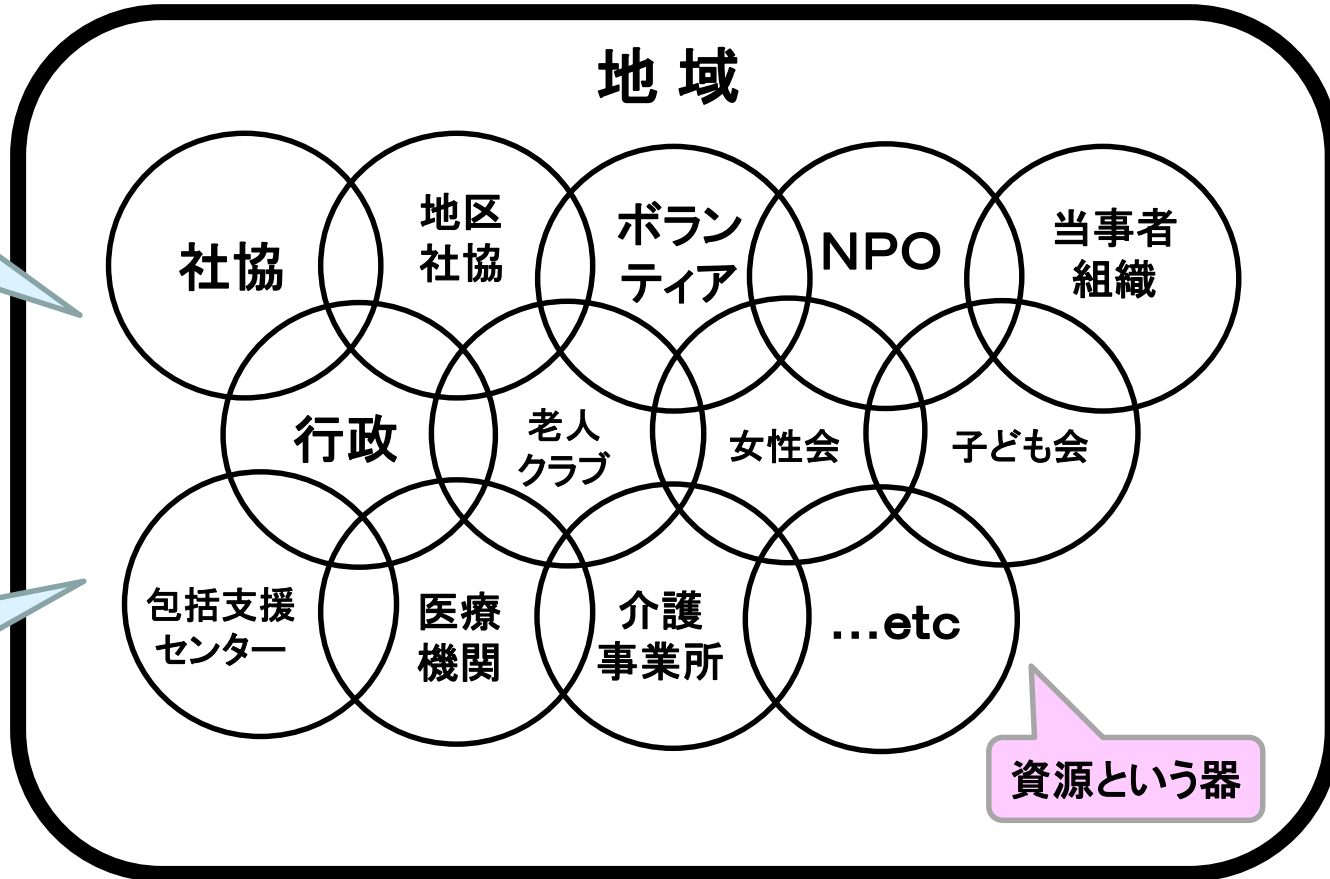
(数値化されないホンモノの支え合い)

この事業は、

「仕組みづくり」ではなく

「地域づくり」である…の理解

地域というプレート(膳)を整える



※機関・組織という器(資源)が、カタチとしてはつながっているが、実際にはバラバラに機能している! ?

**「地域」というものは、
地域住民だけで構成されているのではない！**

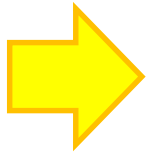
※なんでもかんでも「住民」に押し付ける専門職

見守り活動の怪

郵便受けを...新聞受けを

早期発見につながります！

けれど、
主役は誰か？



※「ご飯(住民)」に合う「おかず(組織・活動)」は何か？₃₁

支え合いと制度の関係

ある町のふれあいサロン

酒井さんの顔が
見えないね？

デイサービスに……
だからもう来ないのよ。

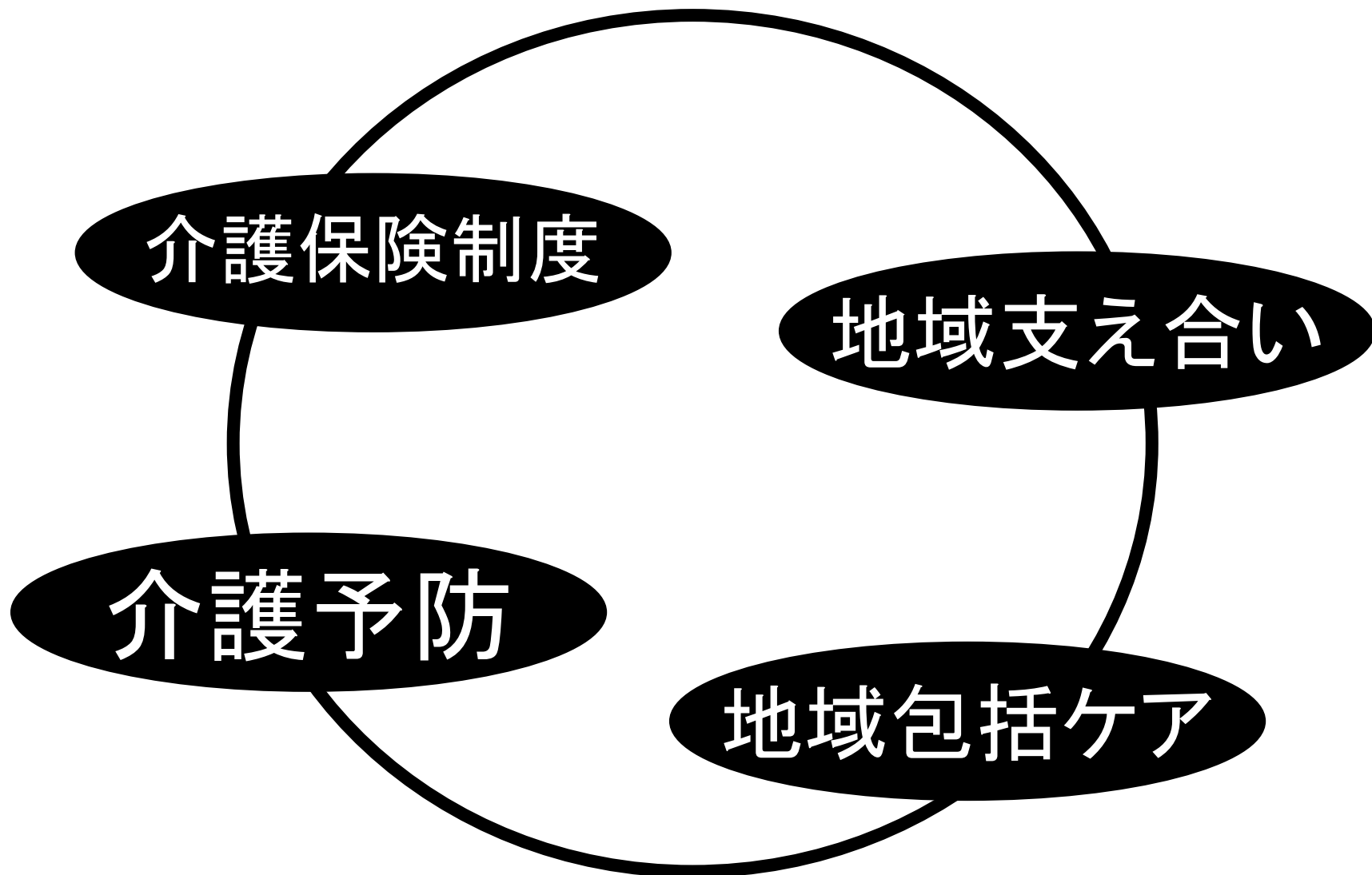


つながりが「切られる」
(奪われる社会性)

バラバラに機能している現状が
放置されている！？

つながりが「切られる」
(奪われる社会性)

[つなげて考える]



「思考の整理」が必要である！

そのためには**「協議体」**が必要！

「協議体」 って何ダ！？

(「協議体」に何を求めていますか？)

これまでの
地域の生活課題抽出法



地域ヒアリング

＜構成員＞

自治会長・自治会役員・民生委員児童委員
老人クラブ会長・老人クラブ役員
女性会会長・女性会役員 … その他、地区役員

一層協議体で、
まずおこなわなければならないこと



「地域」というプレートを整える



「仕組みづくり」ではなく「地域づくり」

地域も **会社組織** と同じ

会社には → 平社員

地域には → 平住民

平住民 = 生活者による協議体
(二層～三層)

協議体の考え方

- 予め構成を決める必要はない
- 本来、「年〇〇回開催」として
予定される会議体ではない
- 「課題 (ないもの) 探し」の会議
ではなく「宝物 (あるもの) 探し」

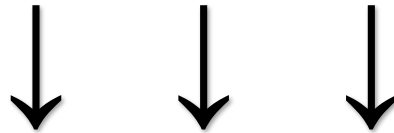
「仕組みづくり」を
否定しているのではない。

順序の問題である。

※プレート(地域)が整っていないと
「仕組み」が正常に機能しない！

↑↑↑ CSWの前にCWを！

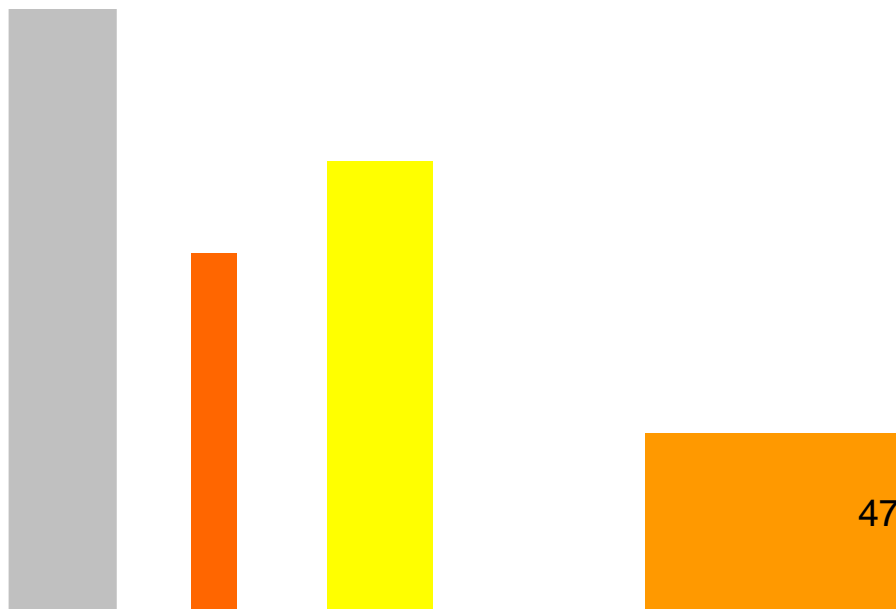
「宝物(あるもの)」とは？



数値化されない支え合い

支え合いの本質

アナタの地域は、
支え合っていますか？



「支え合い」の評価

支え合っている地域は、どっち？

〇〇山村地区

ふれあいサロン 12ヶ所

見守り活動 月2回

いきいき体操教室 毎週

給食サービス 月2回

有償ボランティア 実施

〇〇川谷地区

ふれあいサロン 7ヶ所

見守り活動 月1回

いきいき体操教室 月2回

給食サービス 月1回

有償ボランティア 未実施

支え合っている地域は、どっち？

〇〇山村地区

老人クラブ……活動停止

近隣同士の関係が希薄

地域リーダー負担大！

〇〇川谷地区

老人クラブ……活動活発

近隣同士が声の掛け合い

個々に茶話会など…

近隣同士でお裾分け

役割分担で無理無い運営

「支え合い」の評価基準

<事業化して行っている支え合い活動>

ふれあいサロンの数

見守り活動の頻度

支援サービス(有償)

... etc

数値化しないと

評価できない！？

数値化されないことの評価

数値化されないモノ

お宝

「お宝(あるもの)探し」から
見えてくるもの

地域課題の解決策

思考の整理。

(本質の理解)

本質が見えてくると

課題が消える！

【三種の地域課題】

1. サロンに参加しない人を...
2. 男性がサロンに参加しない
3. 後継者がいない

誘っても

サロンに**参加**しない人

どうしたら・・・

サロンの**効**能。

サロン

二次会

私んちでお茶しない？

日常の繋がりに！

**支え合いの取り組みが
「暮らしづくり」を生み出す！**

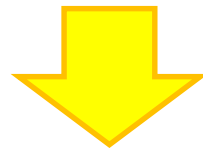
呼び水ダ！

数値化されない支え合い

素敵な繋がりが地域には
たくさんあります！

数値化されないことの評価

つながり・暮らしづくり



お宝

協議体

メンバーみんなが思いを語り
日常の暮らしぶりを共有する

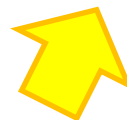
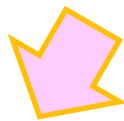
協議の場は、ワイワイガヤガヤ！
地域を元気にする協議体づくりを！

<協議体のイメージ>

皆でカタチに！

行政

住民主体で

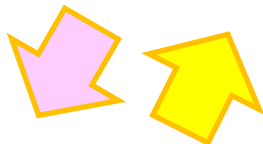


提案

「思い」をカタチに

一層協議体

ワイワイガヤガヤ！
こんな地域にしたい！
こんなことやってみたい！



「思い」を繋げる

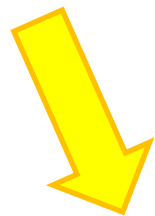
二層・三層協議体

協議体の役割

生活支援体制整備事業で
地域にやってもらいたい活動(事業)



協議体



さあ、これをどうやって
住民支え合いで…

そっか！
協議体で議論すれば！

そのための
協議体じゃん！

地域にやってもらいたい活動(事業)を
住民が実施していく…住民主体！？

課題解決のための
「仕組みづくり」
を住民主体（支え合い）で！

この事業は、「仕組みづくり」ではなく「地域づくり」

「支える仕組みづくり」こそが
(生活支援体制整備事業で)

取り組むべき課題である！

「支える側」を養成・育成して登録し、
「支えて欲しい側」に派遣する。

これこそが、
住民による・住民のための
住民主体の取り組みだ！

このような「**仕組みづくり**」を
実施するうえで理解しておかなければ
ならないこと。

アナタは、
「助けて！」
と言えますか？

※「ちょこっとお助け支援隊」「つながり支援隊」の皆さんに・・・

アナタは、
「助けて！」
と言われたら
どうしますか？

「助けて！」と言われなくても
助けてあげる・・・

15%

私たちは、

「助けたい！」

というニーズを持っている！

「助けてほしい！」

というニーズは、
表面化しない…。

「支える仕組みづくり」こそが
(生活支援体制整備事業で)

取り組むべき課題である！

「支える側」を養成・育成して登録し、
「支えて欲しい側」に派遣する。

この「仕組み」を受け入れる
要支援者は3～5%しかいない。

……ことをまずは理解する！

30～40%を50～60%に！

10～20%を30～40%に！

3～5%を10～20%に！

協議体と地域ケア会議の違い

	目的	主な構成員
地域 ケア会議	個別の要介護者 の課題解決	専門職・機関・ 行政等＋住民
協議体	支え合いの 地域づくり	住民が主体。専門 職・機関・行政等 は側面から支援

地域ケア会議

と

協議体

個別課題から

地域課題へ

交通の利便性



利用する高齢者は！？

議会

空っぽのバスが！

もっとPRを！

次年度の予算を！

ステップに
足が上がらない

バスのことは
知っとるよ

わいわい
ガヤガヤ

モタついて
迷惑かける

乗れない

それはお困りですねえ

訴えていた！

つくられる「引きこもり」

バスで … 買物・通院

バスに乗り辛くなった

買物・通院が困難

引きこもり

家にいる時が多くなる

バスのステップ体操 (フレイル予防)

昇降介助ボランティア
(生活支援体制整備事業で)

**「お宝探し講座」は
協議体そのものダ！**

<お宝探し講座による協議体づくり>

実行委員会の立上げ
(既存の一層協議体)

講座の企画を
(一層協議体)

お宝発表会

お宝の意味・意義を
住民と専門職とが共有
(見える化・見せる化)

講座でワイガヤ
(二層協議体)

講座で見つけたホンモノの
支え合いを訪問・取材

地域支え合い活動の
従事者に呼び掛け
(地域のホンモノの支え合いを確認)

数値化されない
ホンモノの支え合い
(三層協議体)

「見える化」と「見せる化」

成果物の示し方

福岡県水巻町

地域福祉計画・地域福祉活動計画 (保健福祉計画)

との整合

※数値化されないものを評価する意味・意義

生活支援体制整備事業

背景

背景

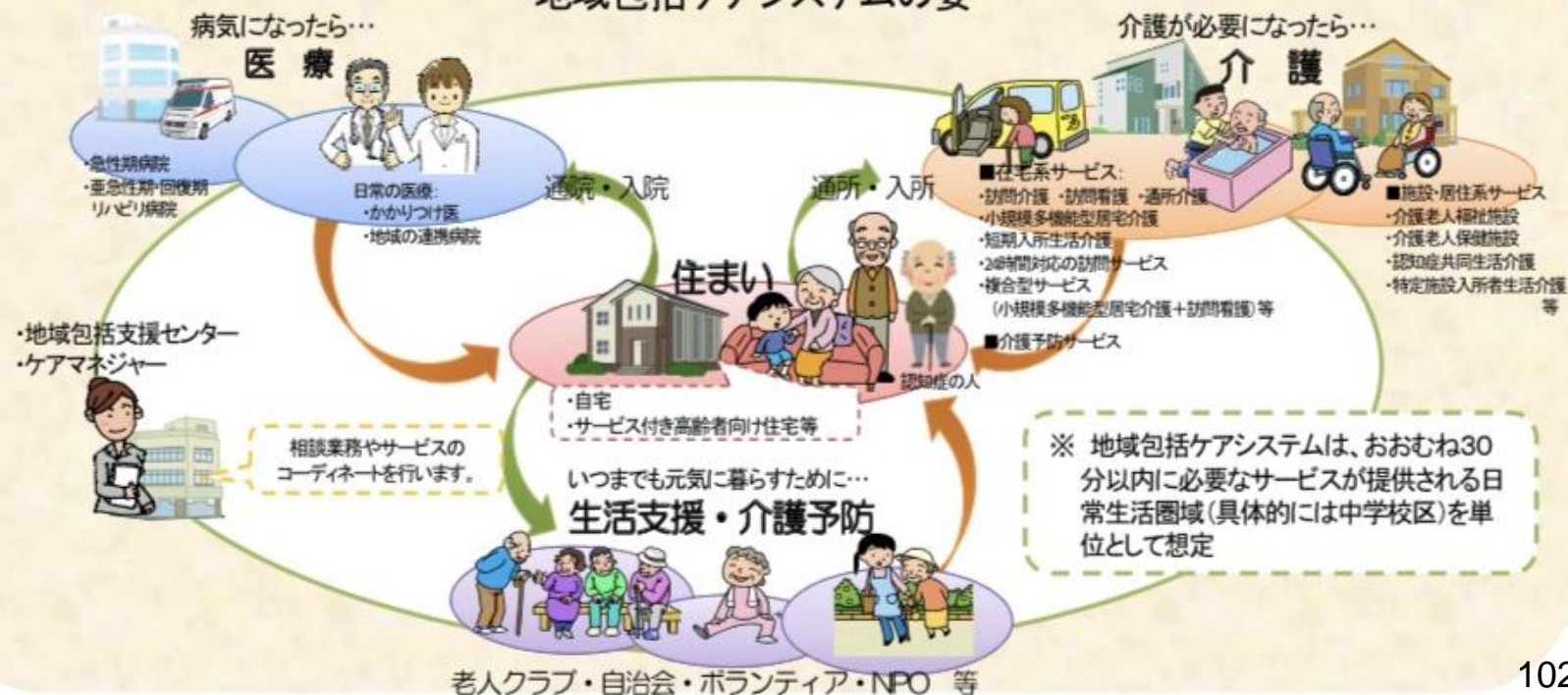
地域包括ケアシステム

腑に落とす。
(検証)

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。

地域包括ケアシステムの姿



「地域包括ケアシステム」から見えてくる 福祉の基本構図

まず、**介護保険制度・サービス**で…
それで足りないところを地域支え合いで

福祉の基本構図を 元に戻す！

まず、地域支え合いで！
それで足りないところを制度・サービスで

本人の「暮らし」は、
何処にあるのか？

「住まい」を支援するのではない！

阪神淡路大震災 東日本大震災

住まい(仮設住宅)の支援

「暮らし(ぶり)」を支援するのだ！

「地域ケア会議」の理解

つながりを築く

つながりを切らない

「自立支援」とは？

地域から「孤立」させない！

「**自立**した暮らし」とは？

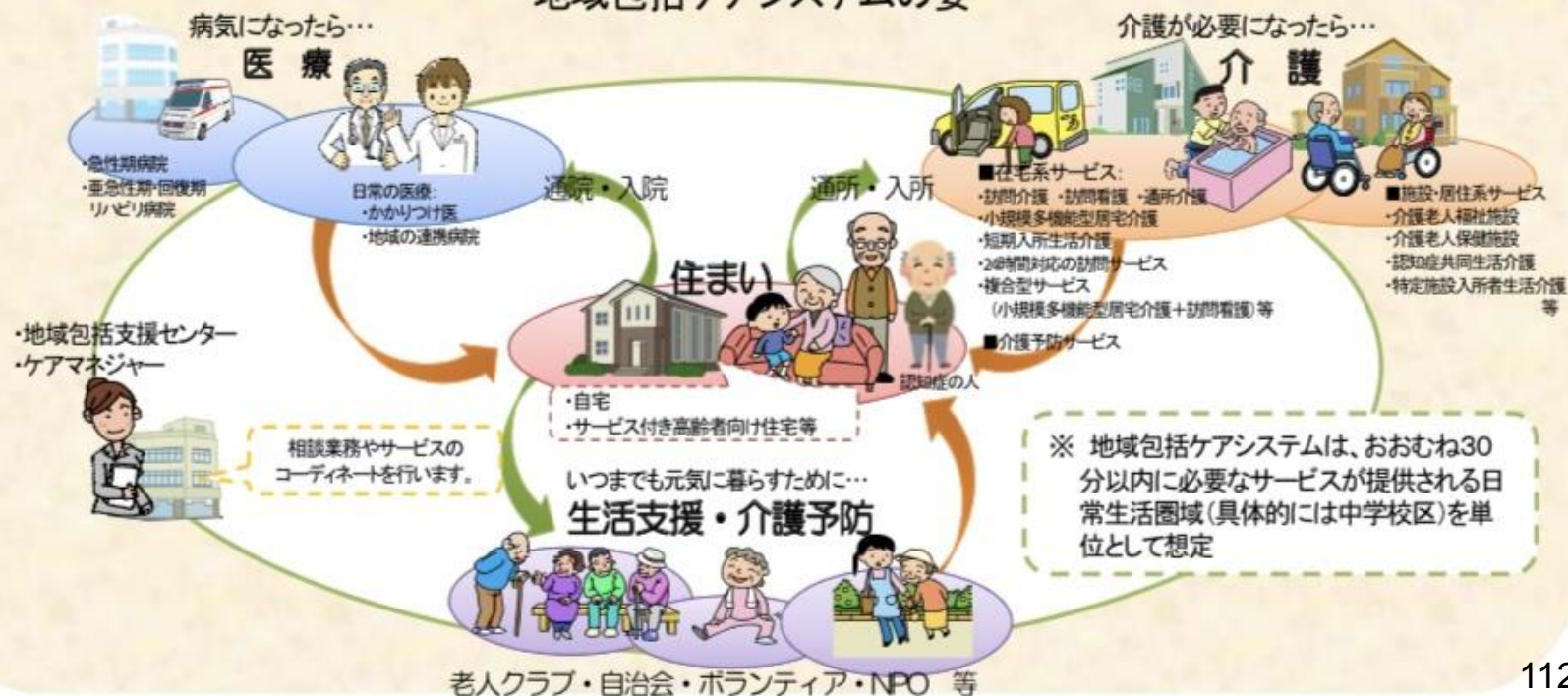


「**孤立**していない暮らし」のこと

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。

地域包括ケアシステムの姿



第1章 介護予防について

1-1 介護予防の定義と意義

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義される。

介護保険は高齢者の自立支援を目指しており、一方で国民自らの努力についても、介護保険法第4条（国民の努力及び義務）において、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と規定されている。また、第115条45（地域支援事業）において、「可能な限り、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ために、地域支援事業を行うものとする」とされている。介護予防は、高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けていけるような、地域づくりの視点が重要である。

つながり・暮らしぶりは、

外的な刺激に弱い。

支え合いと制度の関係

ある町のふれあいサロン

酒井さんの顔が
見えないね？

デイサービスに……
だからもう来ないのよ。



つながりが「切られる」
(奪われる社会性)

つながり

人間関係・社会性
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構(IOG)」

「支え合い」と「制度」が
バラバラに機能している

繋がりが「切られる」

(奪われる社会性)

制度が壊す！？「地域の絆」



制度が壊す！？地域の絆

社会における人と人とのつながりは、誰もが実感するくらい希薄になりました。ある地域のお茶飲みで、高齢者からこんな話を聞いたことがあります。「**介護サービスを使う量が増えるとあちらの世界の人になってしまうのよね**」と。その意味は、

介護保険のサービスの利用が増えると、ご近所や友人とのつながりが切れてしまって、介護保険のサービス提供者とだけつながりになってしまうというのです。**介護保険の充実が、高齢者の分断や孤立を生み出している**というこの言葉に驚きを隠せませんでした。

これは.....

みんなが知っている**事実**

このことは、自立支援の
大きな障害である...はず。

地域ケア会議の課題では？

つながりを切らない
暮らしぶりを育む

これが「ケアプラン」では？

崩壊

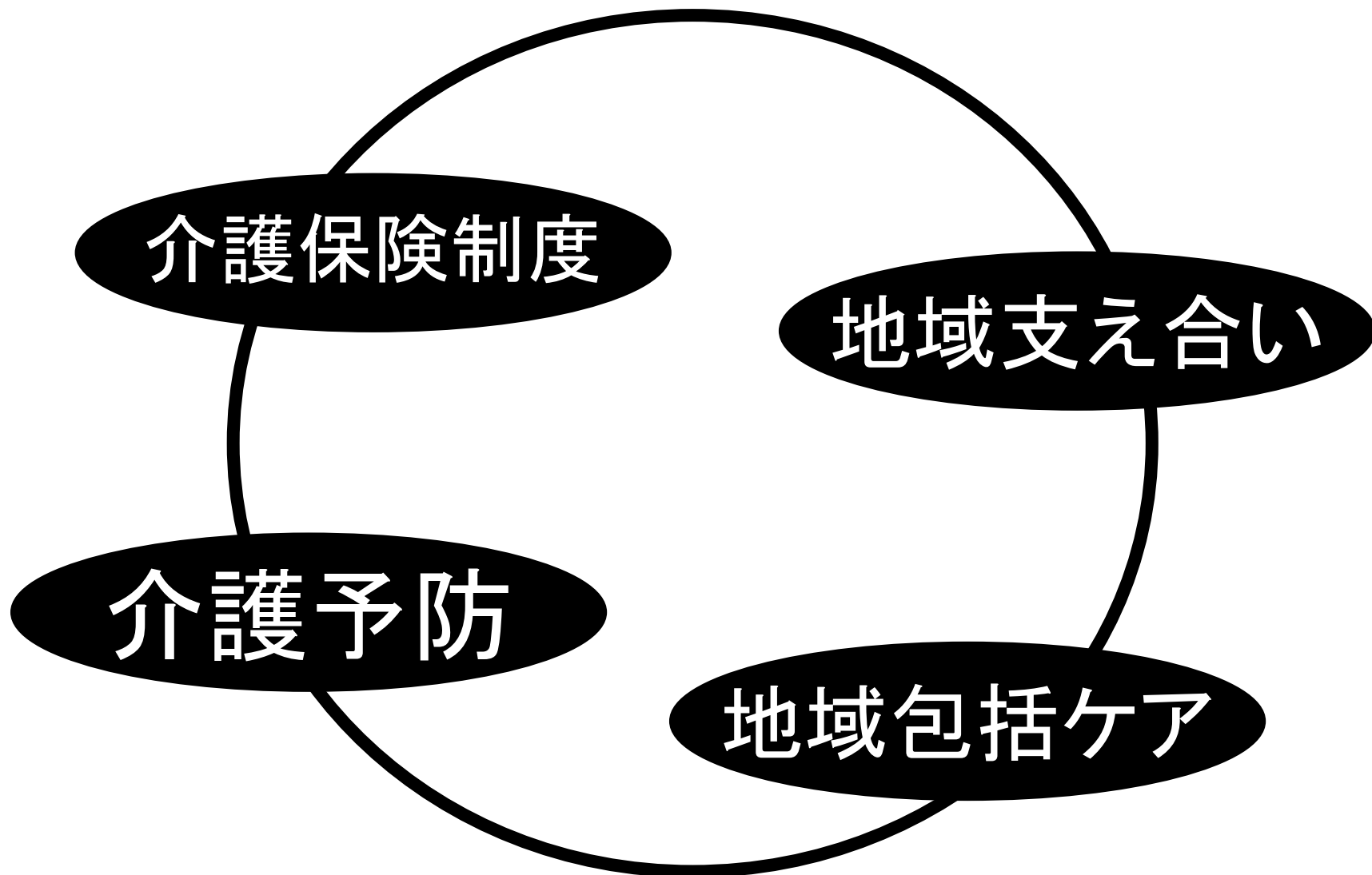
地域包~~括~~ケアシステム

「暮らしづくり」を守る

つなげる

地域の皆さんと「地域支え合い・地域づくりを一緒に考えていきましょう！」という議論をすすめていこうとしたときに、「地域包括ケア」や「介護保険制度」「介護予防事業」のことを意識しながら議論をすすめていますか？

[つなげて考える]



「住民主体」の理解

信州モデル

2025年問題の理解

2025年問題

後期高齢者が

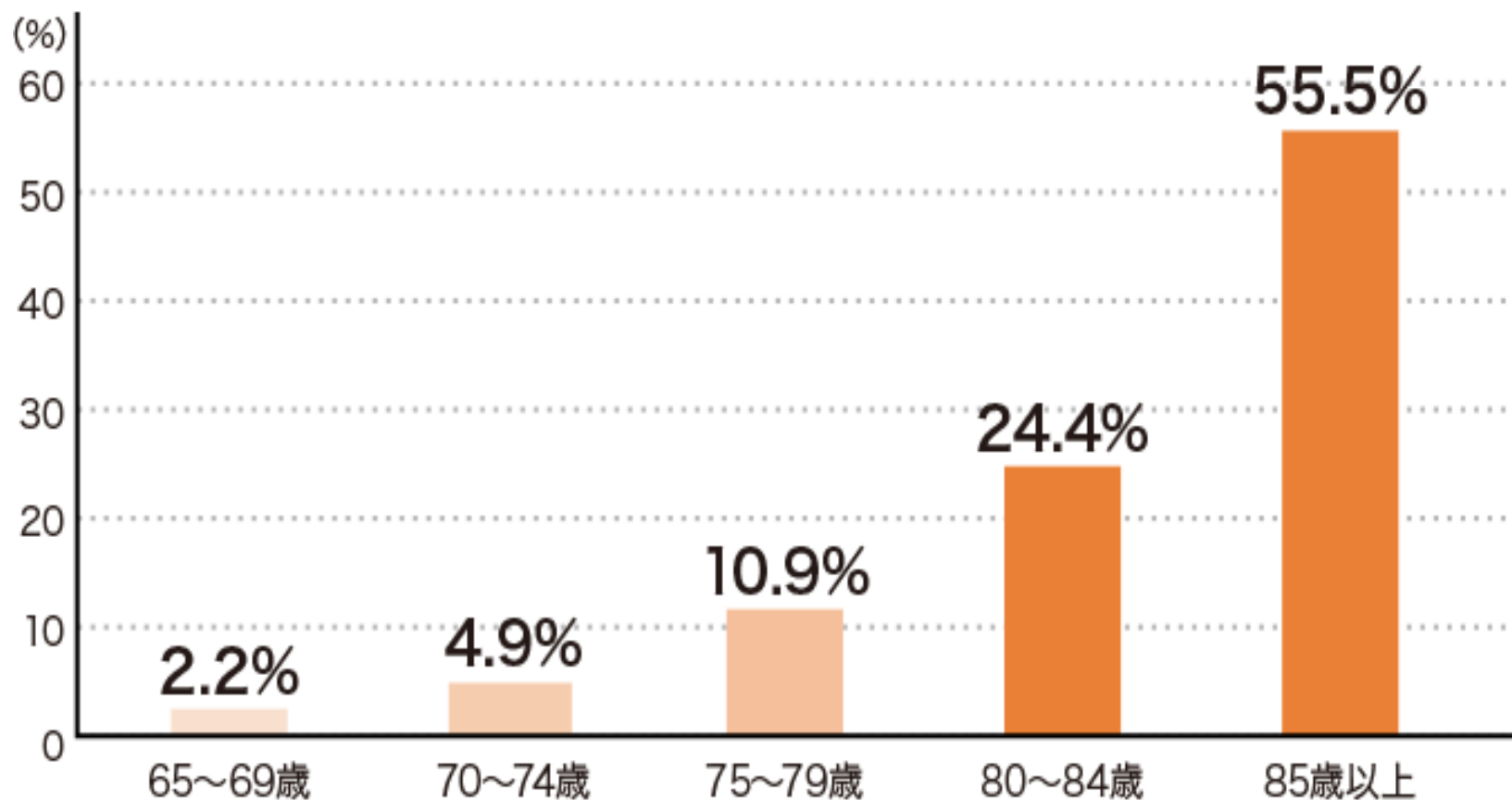
2200万人を超過。

国民の3人に1人が65歳以上、

5人に1人が後期高齢者に。

65歳以上5人に1人が認知症！？

認知症にかかっている方の割合（年齢別）



出典：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業）より算出

**100歳以上の高齢者
8万6,000人超で過去最多！**

前年比 → 6,060人
昭和45年(310人)から
52年連続 最多更新！

2025年問題

後期高齢者が

2200万人を超過。

国民の3人に1人が65歳以上、

5人に1人が後期高齢者に。

65歳以上5人に1人が認知症！？

子ども

2025年問題 = ~~高齢者~~の課題

地域活動との共闘

ならば、
子どもたちのために
私たちは何をすべきか！

私たちが自身が健康であること
(若い世代に負担をかけない)

つながり・支え合いをカタチに
(若い世代につなぐ)

健康で長生きするためには

何が必要か？

健康で長生きしている人は

どんな暮らしぶりを？



フレイル(虚弱)って何だ？

著；飯島勝矢

東京大学
高齢社会総合研究機構教授
医師・医学博士

発行；株式会社KADOKAWA

つながり

人間関係・社会性
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構(IOG)₄₆」

介護予防 から

(これまでの介護予防)

フレイル予防 へ

(これからの介護予防)

これまでの介護予防

高齢になると筋力が衰える

筋力の衰え

社会性の低下

(引きこもり・無気力・老人性うつ・認知症)

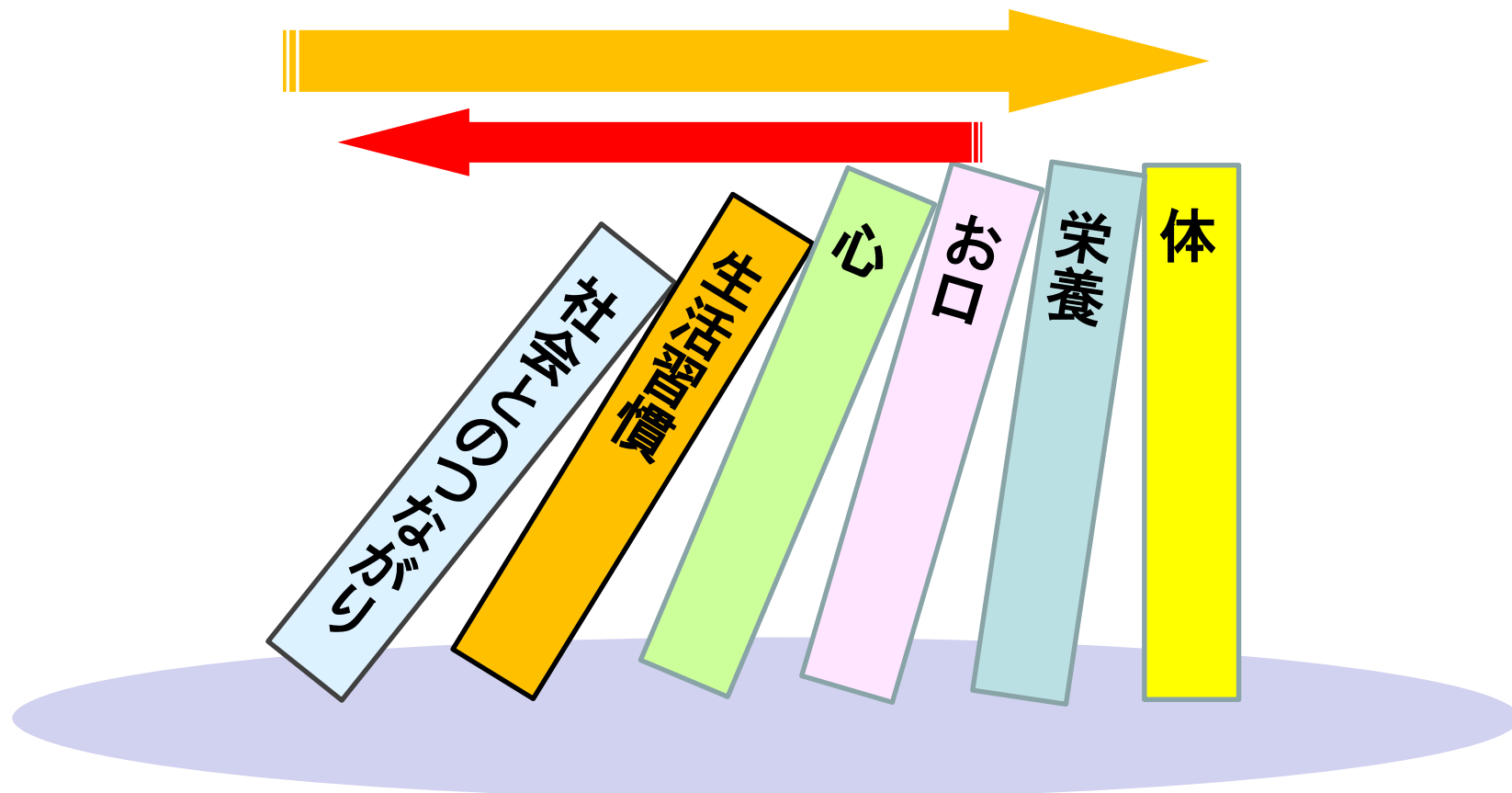
だから、運動を！

運動機能が低下

社会性が低下

社会とのつながりを失うことが始まり

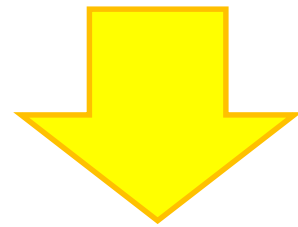
栄養・運動・社会参加の3本柱でストップ！フレイル・ドミノ



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、サルコペニアを発症しやすくなる。

[参考:「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著¹⁵²]

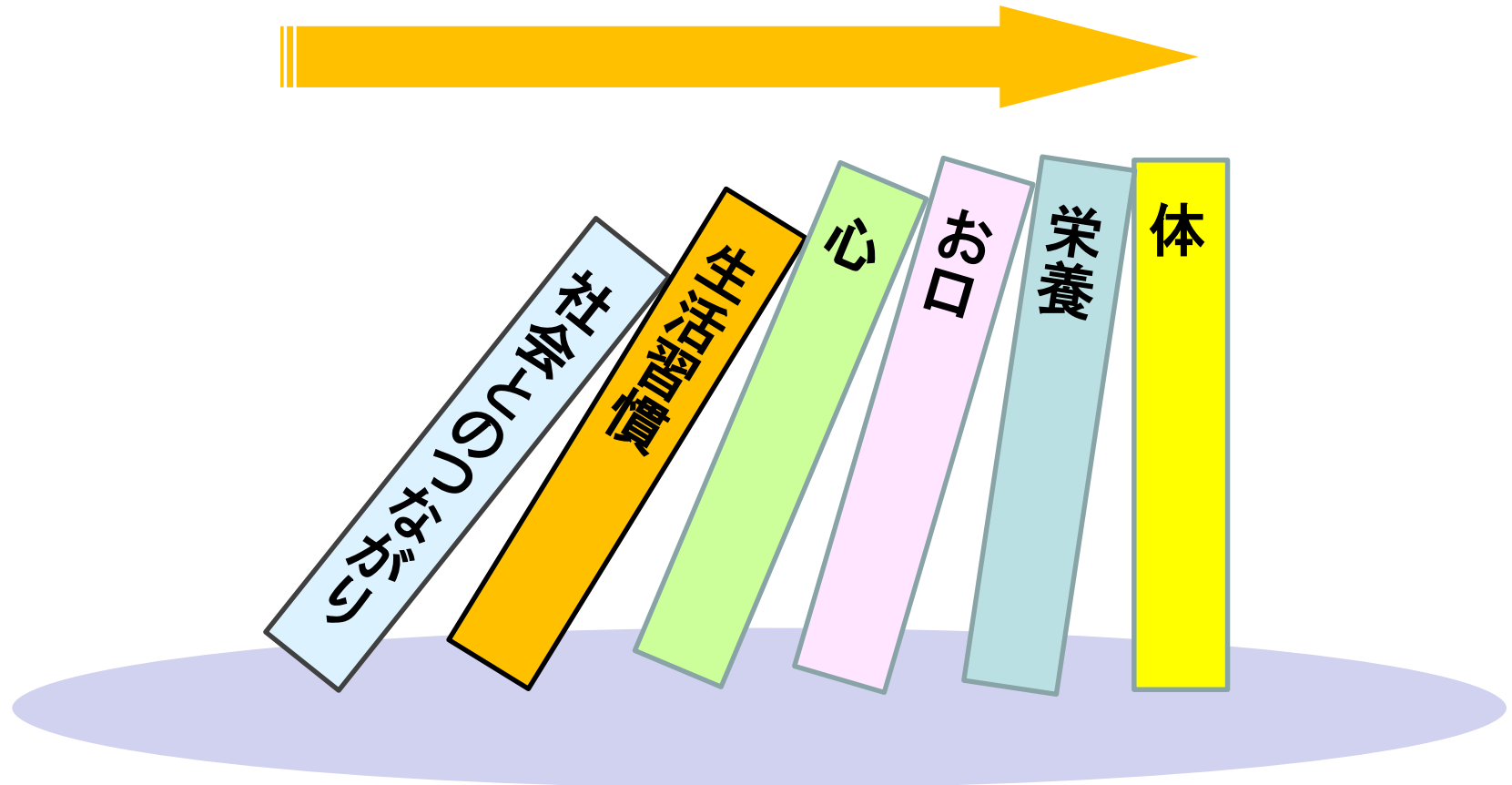
社会性が低下



運動機能が低下

社会とのつながりを失うことが始まり

栄養・運動・社会参加の3本柱でストップ！フレイル・ドミノ



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、**サルコペニアを発症しやすくなる。**

サルコペニアとは

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。その原因の最上流に社会性が位置付けられる。

[公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット より]

つながり

人間関係・社会性
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構 (IOG)₅₆」

社会性 + 役割 = 社会参加

社会参加と介護予防

社会参加している人は、 うつ病のリスクが7分の1減に！

社会参加していない高齢者に比べ社会参加している人は、生活満足度や自尊心が高く、精神的健康状態が良いことが多くの研究で明らかにされている。では社会参加の際、何らかの役割を担っているかどうかで、3年後のうつの割合などは違ってくるのだろうか。本研究では65歳以上の高齢者2,728名を対象に、社会参加の程度、その際の役割の有無を尋ね、3年後に新たにうつとなる確率を分析した。その結果、女性では、社会参加も役割を持つことも、それぞれうつ傾向の発症を5～6割程度に抑制することが示された。男性でも、社会参加でうつ発症が5～6割に減ったが、特筆すべき点として、社会参加の程度は同等の人々の間でも、**役割を持っている人がうつになる確率は役割を持たない人の約7分の1であった。**役割を持って社会参加することは、特に男性で、うつの発症を著しく抑制することがわかった。

社会参加の支援 (介護予防の本質)

「出来る」を維持する

健康寿命の延伸

出来るを維持するための

介護保険

介護保険制度の本質

自立支援

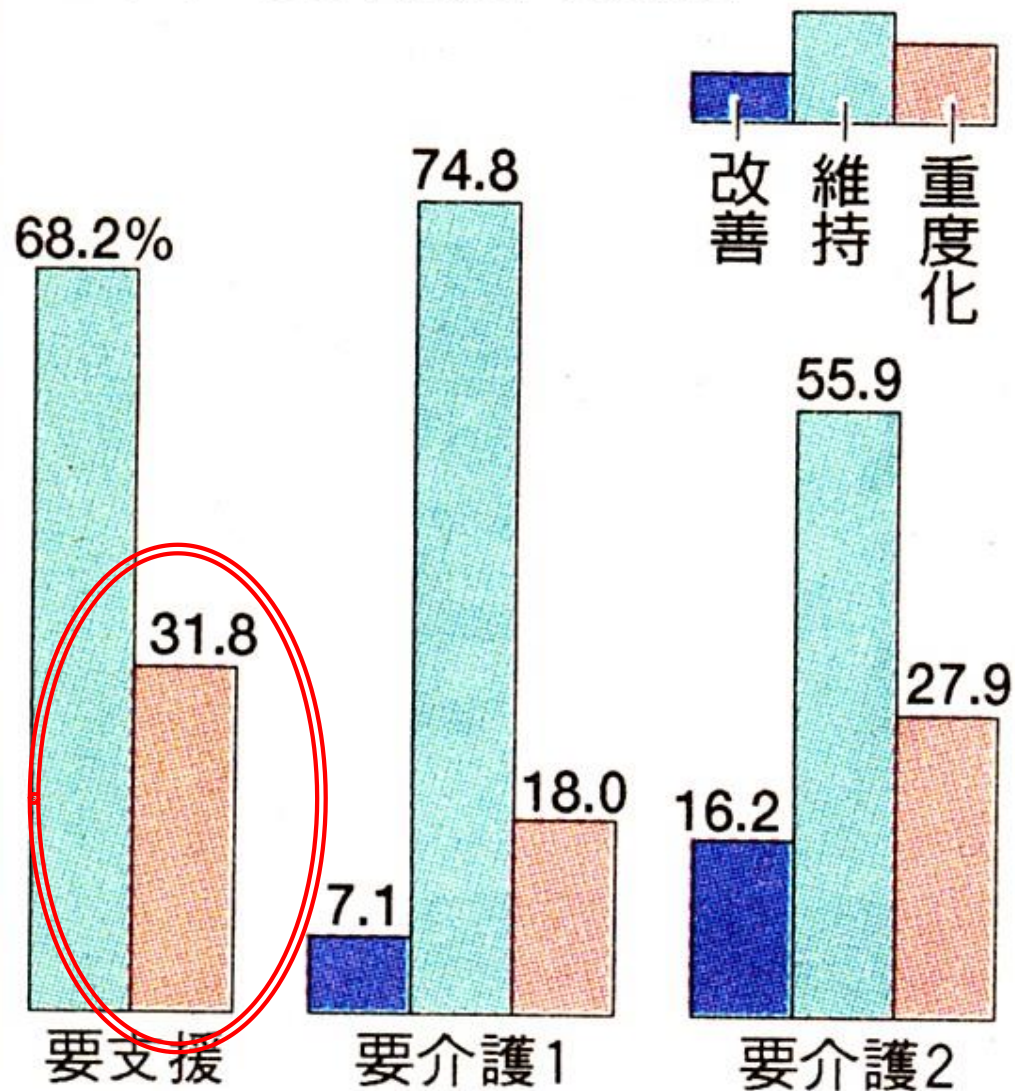
サービス競争の**激化**



使わにや**損**！

介護供給

03年度1年間に介護サービスを利用した人の要介護度の変化



(小数点2位以下を四捨五入しているため、
合計が100にならない場合がある)

自立支援を合言葉に！

介護予防の定義と意義

自助か？

自分の健康は自分で守ろう！

互助か？

第1章 介護予防について

1-1 介護予防の定義と意義

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義される。

介護保険は高齢者の自立支援を目指しており、一方で国民自らの努力についても、介護保険法第4条（国民の努力及び義務）において、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と規定されている。また、第115条45（地域支援事業）において、「可能な限り、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ために、地域支援事業を行うものとする」とされている。介護予防は、高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けていけるような、地域づくりの視点が重要である。

介護予防には、
「地域活動」の後押しが必要！

これまでの
介護予防の姿



これからの
介護予防の姿

要介護状態にならない
ための介護予防

介護予防予備群

身体・精神機能の向上

介護予防サービス
(1次・2次予防)

対象

めざすもの

サービス・
活動

地域で暮らし続けるための
生活支援

すべての高齢者

社会参加

居場所・
つどい場・支え合い

地域づくり

健康寿命を延ばす……

「地域づくり」の視点が重要

「地域づくり」(地域支え合い)

評価の基準は？

課題 と 対応策

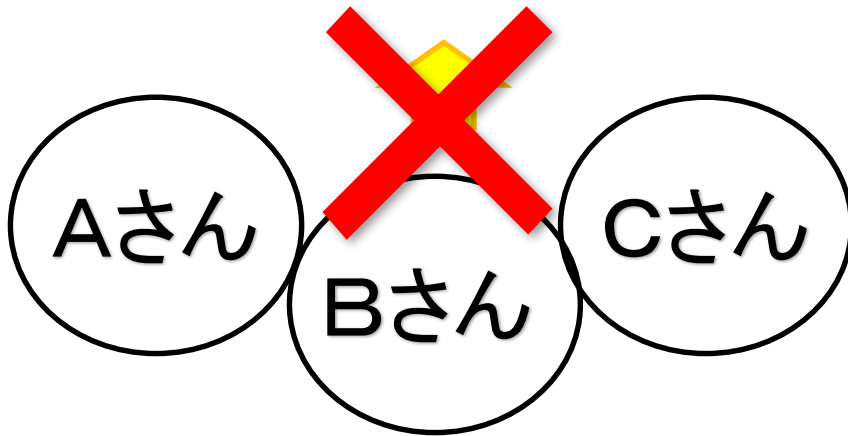
課題

のすたる爺さん
のような独居高齢者
気にかけてよう！

給食サービスで
支援を！
(配食ボランティア)



活動に関わる人(だけ)
との関係に特化



この人たちが気にかけている

「活動」に囲まれた
「個人情報」という
新たな課題発生！
個人情報になる！？



気になる

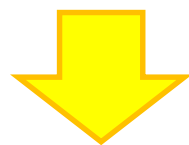
世話焼きさんが
世話を焼く動機は？

気にかけて合う関係を

壊さない！

気にかける関係

(自然な支え合い)



お宝

(次回、第3章で詳しく解説！)

「数値化されない支え合い」を評価



支え合いの地域づくり

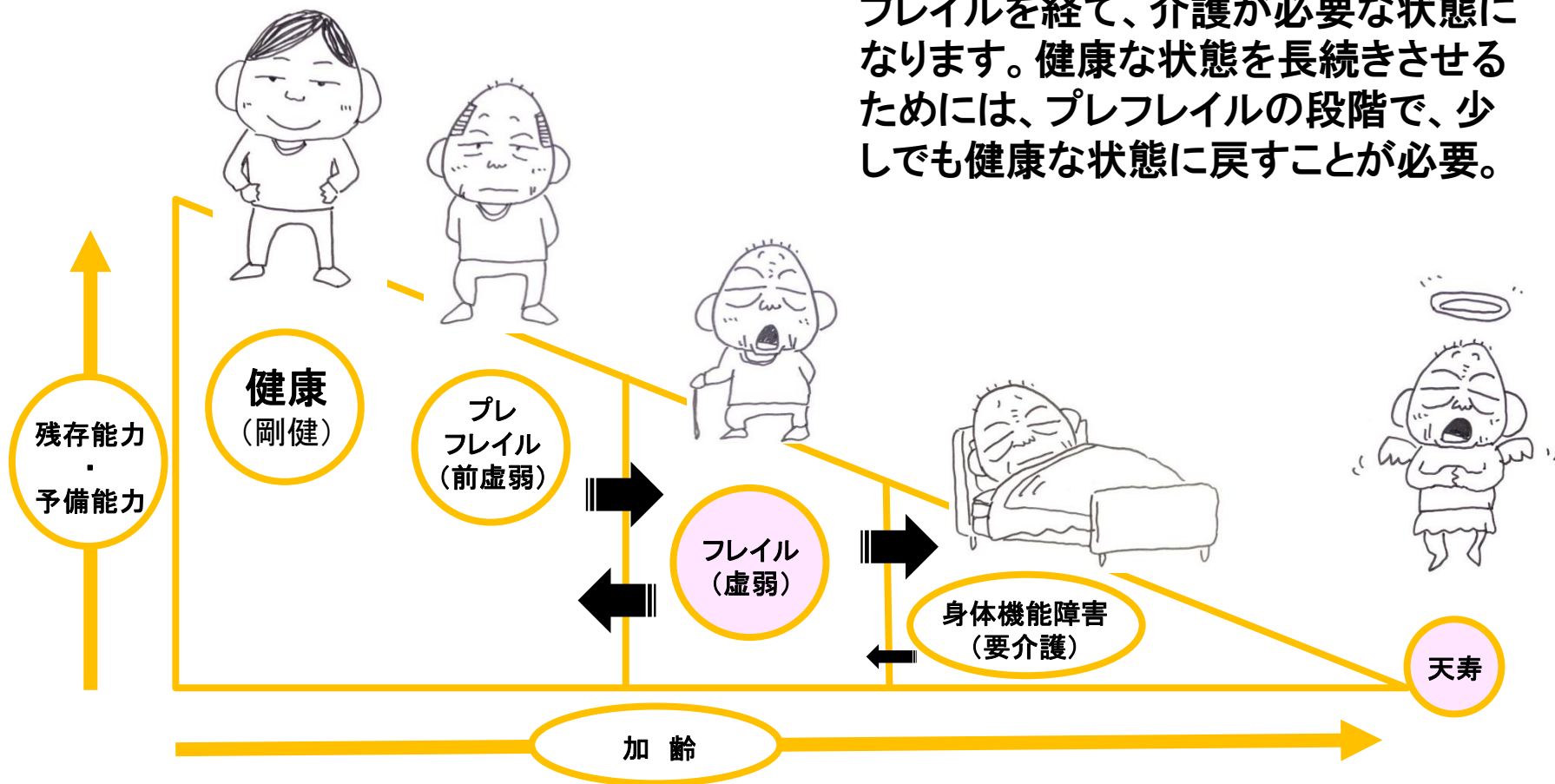
つながりを切らない！

「出来る」を維持するための

フレイル予防

老いの中間地点・フレイルってどういうもの？ 体と心が衰えていく流れ

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、プレフレイルの段階で、少しでも健康な状態に戻すことが必要。



プレフレイルで
やるべき課題
(住民への動機付け)

ふれあいサロンなどの地域支え合い活動、カラオケ、ゲートボール、グランドゴルフ、老人クラブ、趣味の活動、健康マージャン、友だちとお茶のみ、おしゃべりや外食や旅行、散歩といった日常的な娯楽、つながることが「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながることがわかった！

暮らしぶり
(つながり)

自分の健康は

自分の力だけでは

守れない！

コロナ禍で、気になること。

先週の自分の暮らしぶりは？

同居以外の他者との交流が「週1回未満」の状態からが健康リスクになる可能性あり

週1回未満は 1.3～1.4 倍要介護や認知症に、月1回未満では 1.4 倍早期死亡に至りやすい！

2003年10月に愛知県下6市町村における要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者14,804人を対象にした郵送調査を行い(回収率=50.4%)、調査後の約10年間を追跡した。調査の結果、同居者以外の他者との交流が「毎日頻繁群」と比べて、「月1～週1回未満群」では1.3～1.4倍、その後要介護認定や認知症に至りやすく、「月1回未満群」ではそれらに加えて、1.3倍早期死亡にも至りやすいという結果が得られた。他方で、週1回以上の交流がある群では有意な関連は認められなかった。健康リスクになりうる交流の乏しさを社会的孤立とするならば、同居者以外との交流が週1回未満という状態からがその後の要介護や認知症と関連する孤立状態、月1回未満になると早期死亡とも密接に関連する深刻な孤立状態であることが示唆された。

つながり

人間関係・社会性
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構 (IOG)⁸⁹」

「出来**ない**こと」の**支**援



「出来**る**こと」の**応**援

ふれあいサロンが.....

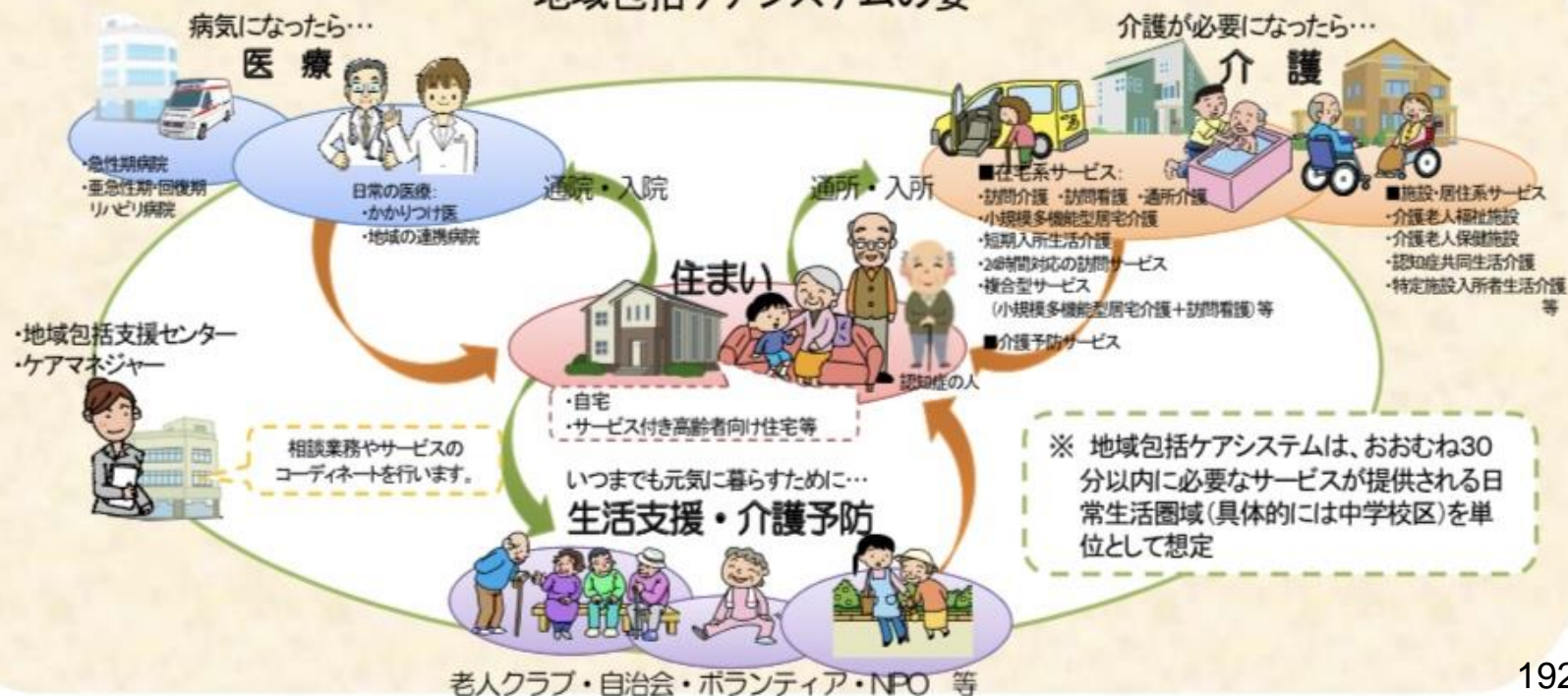
介護予防事業を後押し！

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。

地域包括ケアシステムの姿



でも、今は…

コロナじゃん！

コロナだから…

できない！

やらない！

コロナ と フレイル

コロナ禍だからこそ！

発信しなければならない

こと(情報)

東京都医師会・平川副会長

新型コロナで高齢者の過剰な自粛に警鐘

高まるフレイルのリスクで

公開日時 2020/09/18 04:50



ミクスonlineより¹⁹⁷

東京都医師会の平川博之副会長は9月17日の会見で、新型コロナウイルス感染症を恐れる高齢者が過剰に自粛をすることで、フレイル(虚弱)が起きるリスクに警鐘を鳴らした。

コロナ禍で、高齢者の外出頻度が減ったとの報告を踏まえ、「健康寿命の延伸が根本から崩れるという危機感を持っている」と述べた。そのうえで、ウイズコロナ社会のなかで、「過度の自粛を生む思い込みや誤解による不安を軽減し、出かけたくなるように地域のかかりつけ医や専門職がそっと後押しすることが必要だ」との見解を表明。

地域でも、高齢者を支える仕組みを構築する必要性を強調した。

「外出頻度が減る」とことと

「健康寿命の延伸」の関係

コロナ禍で、高齢者の外出頻度が減った



過度の自粛・ステイホーム・不要不急



長期化……社会性の低下



健康寿命の延伸が根本から崩れる

正しく恐れて

楽しく集ろう！

コロナだから…

やらなければ！

やろう！

「社会性が低下した状態」

これが長期化すると！？

今、やるべきこと。

つながり

人間関係・社会性
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構 (IOG)₂₀₅」

コロナで地域は？

「予防」は「暮らしぶり」だ！

「どんな運動を？」 「どんな食事を？」

(暮らしぶり)

(肉料理)

……という問題は大事。

もう一つは……、

「孤食か？」 「共食か？」 ということ。

食事中の会話の量が鍵

ひとりで食事をしていると 2.7 倍 うつ病になりやすい

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者のうち、2010年にうつ症状のない37,193名を3年間追跡した結果、孤食の人ほどうつ症状を発症していることがわかりました。孤食となるかどうかは世帯状況に影響を受けるため、同居（誰かと暮らしている）か独居かの違いを考慮して検討した結果、独居男性では孤食だと共食に比べて2.7倍うつを発症しやすい可能性があることがわかりました。一方女性では、同居でも独居でも孤食であると 1.4 倍うつを発症しやすいという結果が得られました。高齢者のうつ予防には孤食ではなく共食を進める施策の必要性が示唆されました。

咀嚼 + 会話 = 認知症予防

ふれあいサロン
集いの場
地域コミュニティ活動は、

「フレイル予防」だ！
(健康寿命を延ばす！)

これまでの
介護予防の姿



これからの
介護予防の姿

要介護状態にならない
ための介護予防

介護予防予備群

身体・精神機能の向上

介護予防サービス
(1次・2次予防)

対象

めざすもの

サービス・
活動

地域で暮らし続けるための
生活支援

すべての高齢者

社会参加

居場所・
つどい場・支え合い

地域づくり

ふれあいサロン 集いの場

これをつくる意義の本質

「社会性」が育まれる場所
フレイル予防・健康寿命
を延ばす」活動は

いくつある？
いくつ知ってる？

つながり

(気にかけて合う関係)

人間関係・社会性

地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構(IOG)₆」

「同居家族がいるのにもかかわらず
孤食でいる人」

……うつ傾向が顕著
食事中の会話量が影響

地域を元気にするための

秘訣

健康長寿の秘訣

- ① 社会性がある ② 毎日よく動き ③ 肉料理を食べる

筋肉量の減少(サルコペニア)の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる、ということが明らかになった。

公民館活動や老人クラブ、近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながるということがわかった。

繋がり「切らない」
(社会性の支援)

正しく恐れて

楽しく集う！