



2022年8月11日放送

地域づくりと高齢者の社会参加

東京大学高齢社会総合研究機構
機構長 飯島 勝矢

まず簡単な自己紹介も兼ねて、私は老年医学の専門の医師です。とは言いましても、今、「高齢社会総合研究機構」、そして「未来ビジョン研究センター」という高齢社会全般的に「町ぐるみ」「街づくり」という視点で色々を行っています。ですから、多面的な視点で住民の方々、そして行政の方、産業界の方、色々な方と新しい時代の街づくりをえています。そこに、必ずこの「健康長寿の実現」というキーワードが重要なところに入ってきます。そして、この高齢者の社会参加も恐らく多面的な要素があると思います。その辺を色々解説できればと思っております。

フレイルとは

この「健康長寿に向けて」というところで、1つまず冒頭に、リスナーの方々にキーワードを覚えていただきたいです。「フレイル」という言葉です。これは、世の中に出てから、もう7年～8年近く経ちますが、徐々に認知度が高まっている言葉です。「虚弱」という意味です。ただ、体がただ衰えたというだけの意味だと、「以前から言われていますよ。私ももうそろそろ80半ばになりますよ」という従来の考え方になってしまいます。ですから、このフレイルという新しい考え方を今回改めて学んでいただいた上で、高齢者の社会参加ということを皆さんと考えてみたいと思っています。

このフレイルは「虚弱」ということですが、やはり、この健康長寿を実現するために、当然体を元気で居続けたいということもありますが、体だけではなく、むしろ心です。「なるべく他の方々と前向きにお付き合いしていきたい」「社会人として現役の間だけではなく、リタイアした後も地域の方々と交流を持ち続けたい」そこに心の部分と同時に当然、認知機能、そして社会性ということがあります。社会性といっても、社会参加がどれだけできるか

という要素もあれば、社会的なネットワーク、人との繋がり、そして社会的なサポート、「頼り頼られ」と言いますか、困っていることがあったら正直に打ち明けられる仲間がいるかどうか、そして相手が困っていたらすっと助けてあげられる手を差し伸べてあげられるような間柄になっているかどうか。社会性一つとっても多面的な側面があると思います。

このように虚弱・フレイルというのは、体の衰えだけではなく、心の部分、そして社会的な要素も含めて立体的に底上げしていくべきであるという考え方です。そこに、しかも可逆性があって、「まだまだ歳のせいでもギブアップする年齢じゃないよ。頑張れば戻せるんですからね」という要素が入っています。このフレイルという考えを含めて、これからの社会参加の話聞いていただければと思います。

フレイル予防の3本柱

私自身、高齢者医療、老年医学の専門とは言いませんが、虚弱予防すなわちフレイル予防の研究者でもあります。色々な大規模な研究をずっと走らせてきましたが、フレイル予防に資する方向性というのは、はっきり言って3つ。すなわち三本柱と言っても間違いのないと思います。その3つの柱は、1つは「栄養」、特に食と口の機能です。そして2つ目が「運動も含めた身体活動」。そして3つ目が「人との繋がりであり、社会参加」です。これがひとつひとつ全部重要ですが、お一人お一人に対して、この3つとも、いわゆる三位一体と言いますか、三本柱3つとも底上げできるように、自分の継続スタイルが何なのかということが重要になってくると思います。しかも、そのような科学的根拠は出ています。

純粋な運動を黙々と一人でやっている方もいらっしゃいます。それは決して悪くありませんが、やはり改めてこの栄養、身体活動、人との繋がり・社会性という三つの柱を考えると、「何を食べるのか？」というだけではなく、「誰と食べるのか」、そして「どのぐらいウォーキングで何千歩歩くのか」ということも重要ですが、「誰とウォーキングをするのか？」そして「一緒にウォーキングした人と、次に何が待っているのか」という要素も非常に重要になってくるのが私共の大規模な研究の根拠が出てきました。おそらく今お話した総論はどんな人でも賛成できると思いますが、ただ、それを具体的に落とし込んで、何をやるのかということが重要かと思えます。

研究データから見えてくること

1つ我々の研究チームの具体的なデータを示しながら後半戦に入りたいと思います。

これは関東のある市町村にお力を借りて、この市町村の自立されているご高齢の方々約5万人の方々のデータになります。この5万人は「調査研究に参加したいです」と手を挙げてきた方と言うよりは、その市町村にいらっしゃる自立高齢者全員のデータになります。これを悉皆調査と言います。少し難しい言葉ですが、全員のデータになりますので、モチベーションの高い方々だけをバイアス持って見ているというものではありません。特にその5万人のご高齢の自立の方々に対して、3つの活動をいわゆる持続性・継続性を持って日常生活

に溶け込んでいるかどうかを調べてみました。まず1つ目は、いわゆる運動習慣です。例えば、「今日も1万歩歩いたから、明日も1万歩歩こう」とか、「週に3日はスポーツジムに行って結構いい汗かいています。それが日課になっています」みたいな、そういう方は「○」、そうじゃないかたは「×」。そして2つ目が「文化活動」です。例えば、「私は、運動習慣はあまりないですが、囲碁将棋は大好きで、毎日やっています」という方です。それが本当に自分の努力だけではなくて、自然に日常生活に組み込まれている方。そして3つ目が「ボランティア活動であったり、地域活動」ですね、それをしょっちゅうやっている方、日常生活に組み込まれている方。この運動習慣、文化活動、そしてボランティア・地域活動という3つに対して、それぞれに日常の習慣化ができていくかどうかで、「○×」の掛け合わせで見ました。この掛け合わせを見ると、8つのグループに分かれます。この8つのグループを分けながら、冒頭にお示しましたフレイルになっているかどうかというリスクをみてみると、やはり3つとも頑張っていらっしゃるおじいちゃん、おばあちゃん、ご高齢の方々って本当に元気ですので、「素晴らしいね」「虚弱・フレイルっぽくないですね」というデータです。その素晴らしい方々を「リスク1」として見ますと。まずわかりやすい所だと3つともやっていない方、「運動もごめんなさい。やっていません。文化活動も全くやっていません。ボランティア・地域活動も今までやったことないんです。だけど生活できていますよ。普通に」そういう方々がフレイルっぽいかどうかを見てみますと、16倍位リスクが高くなります。この16倍というリスクの高さも驚きなのですが、今日私があえて皆様にお伝えしたいのは、ちょうど真ん中のグループについてです。例えば「運動習慣は全くないけれど、ボランティア活動や文化活動をしょっちゅうやっています」という方々の相対リスクが「2」になります。そして、「運動習慣だけ持っているよ。だけど文化活動・ボランティア活動は全くやっていません」という方々の相対リスクが「6」。すなわち、運動習慣だけだったという方々の方が、約3倍リスクが高いという結果が出てしまいました。これは何を意味しているのかということですが、恐らくお察しの早い方は、もう大体なんとなくニュアンスはお分かりかと思います。運動習慣だけが否定されたわけではありません。運動習慣をやるだけでも確かに16倍から6倍までリスクが減りますが、むしろ「誰とやっているんですか？」というところが大きな課題になってきます。

一方で、運動習慣は無いけれど、文化活動地域活動をしょっちゅうやっています。という方々に何があるのかということですが、非常にリスクが低い。すなわち、フレイルのリスクがだいぶ低いということがわかってきました。その理由は何なんなのか？ということですが、結局、普段から地域に出ていて、普段から人とつながり続けていて、純粋な運動、それこそウォーキングシューズみたいなものも履いていないけれど、結果的に動いているということになります。運動のために「じゃあ運動に資することをやろう」ということもとても重要ですが、結局、運動のためじゃないけれども、「みんなでワイワイとやるのが楽しいんだ。」「だから来週も集まりたい」「だから明後日も一緒に集りたいんだ」ということが、結果的に健康につながっていると思います。そこが恐らく新しい価値観でもあり、これからの健康

長寿を実現する本当のメインエンジンになってくるのではないかと思います。

このコロナ禍、まだ少しぐずついている部分ありますが、ご高齢の方々が自粛生活で、かなり体と心が弱まってしまっている部分が多々あります。ぜひとも、地域を構成されている様々な方々が主役であり、また守ってあげる立場でもあります。改めて、お仕事の中や地域交流の中で、もう一回り、一歩踏み出して声をかけあって、しかも先ほど言ったように、「何を食べるのか」「どれだけ動くのか」というだけではなく、「誰と食べるのか」「誰と一緒に運動をやるのか」、そういう視点を持ちながら、栄養そして身体活動、社会参加この3つをいわゆる三本柱として、健康長寿に向けて、そしてフレイル予防に向けてのしっかりした概念としてご理解いただいて、日常生活に徐々に徐々に溶け込ませていただきたいと思えます。

今日はフレイルという話題提供をさせていただきながら、高齢者の社会参加、そして健康長寿に関しまして話題提供させていただきました。