

# 「悠々自適」より「社会参加」を! 将来の「寝たきり」も防げる

■「社会とのつながり」が欠けると  
心身の衰え・虚弱(フレイル)が加速!



社会とのつながりがなくなると、生活範囲が狭まって身体活動が減少します。すると、刺激も減り、認知機能(こころ)が低下。口腔ケアが不十分になり、歯を失うことで、摂食機能が衰え、栄養不足になり、結果としてからだ全体が衰えます。

(飯島勝矢:フレイル予防ハンドブックより)

「社会参加」の重要性が  
大規模調査で明らかに

日々通う職場があれば、人と会話をしたり、同僚と帰りに一杯、という機会も多いでしょう。でも、リタイア後は環境が激変します。高齢者医療が専門の飯島勝矢

んは、「退職が高齢者の孤立への入り口になりやすく、要介護にもつながる」と警鐘を鳴らします。

なぜ孤立が要介護を招くのか。それは、「フレイル」という考え、方から説明できると飯島さんはいいます。フレイルとは要介護の段階の状態のことで、身体の衰えだけではありません。

足腰や筋力が衰える

「身体的フレイル」、認知機能低下などの「心理的・認知的フレイル」に加え、閉じこもりなどの「社会的フレイル」も含まれた新しい概念です。じつは、社会とのかわりが少ない人ほど、このフレイルに陥りやすいことが、わかってきたのです。その負の連鎖を表したのが上の図。社

会とのつながりを失うと生活範囲が狭まり、人と会わなくなり、すると認知機能(こころ)、口腔機能、栄養状態が悪化し、体の衰えにつながるというのです。

「孤立も介護も防げる良策は、外に出て好きなことをやること」

「一般には、要介護になるのは体の衰えからであって、介護予防Ⅱ運動という印象が強いかと思いますが、たしかに運動は有効です。でも、我々が行った大規模調査から、特別な運動をしていなくても、社会活動を行っている人は、フレイルのリスクが少ない傾向がわかりました」(左ページグラフ参照)

このことから飯島さんは、より現実的な介護予防法を提唱します。「運動が嫌いな人は、必要だとわかっていても続かないもの。一方で、文化的な趣味でも、外に出る機会につながれば身体活動も増えます。たとえば、カラオケが好きなら月1回といわず、週1回、2回と増やせばいい。好きなことは、続くので、三日坊主の筋トレなどよりも運動量を増やせるんです」

また、食事の改善にも、社会参加の効用が期待できるといいます。「趣味の集まりのあと、おしゃべりしながら食事をすれば、新しい食体験もでき、栄養摂取の幅も広がる。楽しい仲間も増やせますよ」

さらに、食事に関しては栄養に加え、歯や咀嚼力など、口腔機能

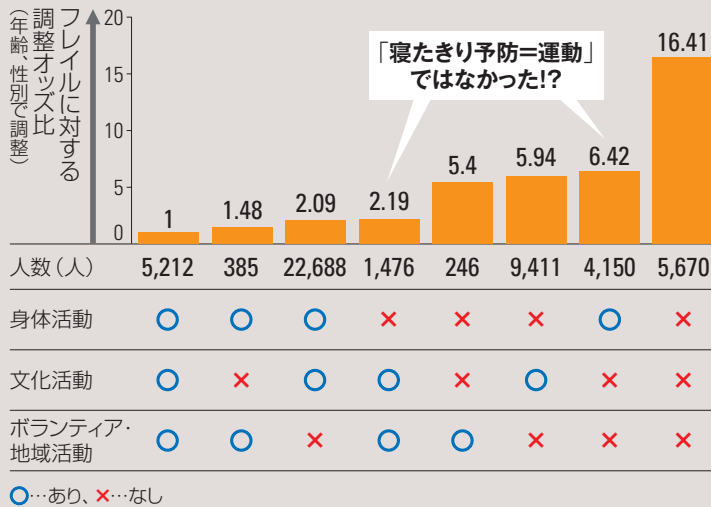
東京大学 高齢社会  
総合研究機構 教授  
飯島勝矢さん

いじま・かつや●専門は高齢者医療。介護予防に関する大規模調査をもとに、フレイルチェックや介護予防の仕組みの構築・普及に取り組む。



## ■ 社会活動をしていれば、フレイルになりにくい傾向が！

「身体活動」「文化活動」「ボランティア・地域活動」の実施状況と、フレイルのリスクを分析。3つとも実施の場合のリスクを1とすると、身体活動だけの場合のリスクは6.42だったのに対し、身体活動なしでも、文化活動とボランティア・地域活動を行ってれば、リスクは2.19と低くなっていた。



「さまざまな活動の複数実施状況とフレイルのリスク」

対象者：高齢者（要介護者を除く）49,238名 ※統計学的有意差あり(p<0.001)

(東京大学高齢社会総合研究機構 吉澤裕世、飯島勝矢、未発表データ、論文作成中)

\*筋肉やお口の機能をチェックするプログラムで、社会参加の場にもなっている。  
http://tama-kensei.jp/db/wp-content/uploads/2017/01/フレイルチェック

## 地域のシニアが活躍する「フレイルサポーター」

飯島さんが尽力中なのが「フレイルチェック」の普及です。多く

全体で考える必要性を強調します。「軟らかい料理を食べ続けていたり、何日も会話をしないと、口の筋肉が衰え、咀嚼力が落ちます。これは『オーラルフレイル』といい、要介護を招く要因に。このような社会参加や口腔機能は、軽視されがちですが、気づかぬ間にフレイルを進めてしまいます」

の人にフレイルの危険に気づいてもらい、要介護を防ごうというものの、導入する自治体も増加中です。このフレイルチェックの実働部隊として検査や運営を行うのが、有志が務める「フレイルサポーター」です。そのおひとり、石井龍児さんに、お話をうかがいました。「定年後は何か社会貢献をしたいと思っていました。フルタイムではきつけれど、これならできそうだと応募。メンバーで協力しあうのは、やりがいがあり、ノミネーションも楽しいです(笑)」

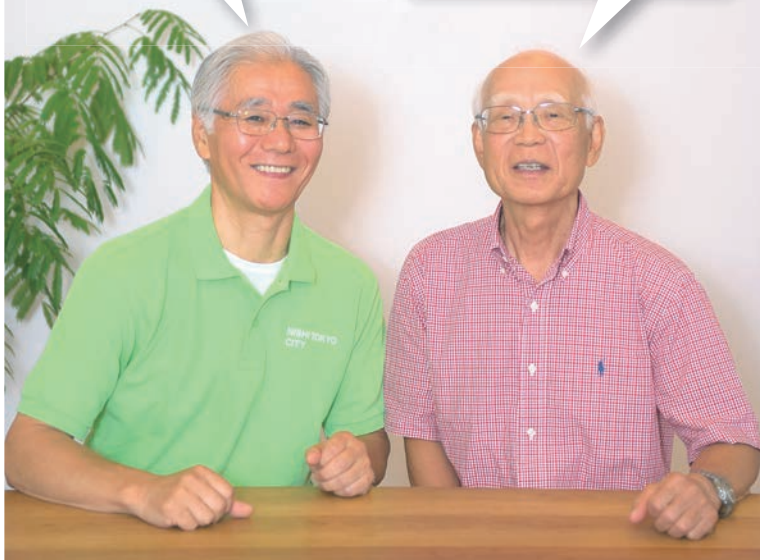
## 社会参加にトライ中!

### 石井龍児さん(65歳)

フレイルサポーター／65歳で退職後、西東京市の第1期フレイルサポーターに応募。フレイルチェックの運営や普及活動に携わる。

### 佐藤和三郎さん(75歳)

フレイルチェック参加者／63歳で退職後、西東京市に転居。ターゲット・バード・ゴルフ、書写などの趣味を楽しむ。フレイルサポーターに応募。



退職後は社会貢献をと思い、新しい「やりがい」を発見！仲間もできて楽しいです

(石井さん)

フレイルチェックを受けた佐藤和三郎さんも、地域活動の大切さを実感したといいます。「フレイルチェックを受け、問題なしでしたが、社会参加が大切だと聞いて目からウロコ。今後はサポーターに参加するつもりです」

やりたいことで仲間ができ、それが健康につながるなら一挙両得です。「社会参加の形は人それぞれでいい」という飯島さん。その言葉は、人生のシフトポイントに一步を踏みだすための、強いエールだといえるでしょう。