

健康体力づくりコラム

保健師 光子の部屋によくおでんした♪

人々のつながりと健康 その1

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チアエクササイズ・インス
トラクター

某大学で保健師・看護師の
教育に携わる。地域に出向
き、あちこち見たり聞いたり
することが大好き。地域に
暮らす人への支援に興味
をもち探究している。

人々のつながりは健康に良いのか？

JGES（日本老年学的評価研究）

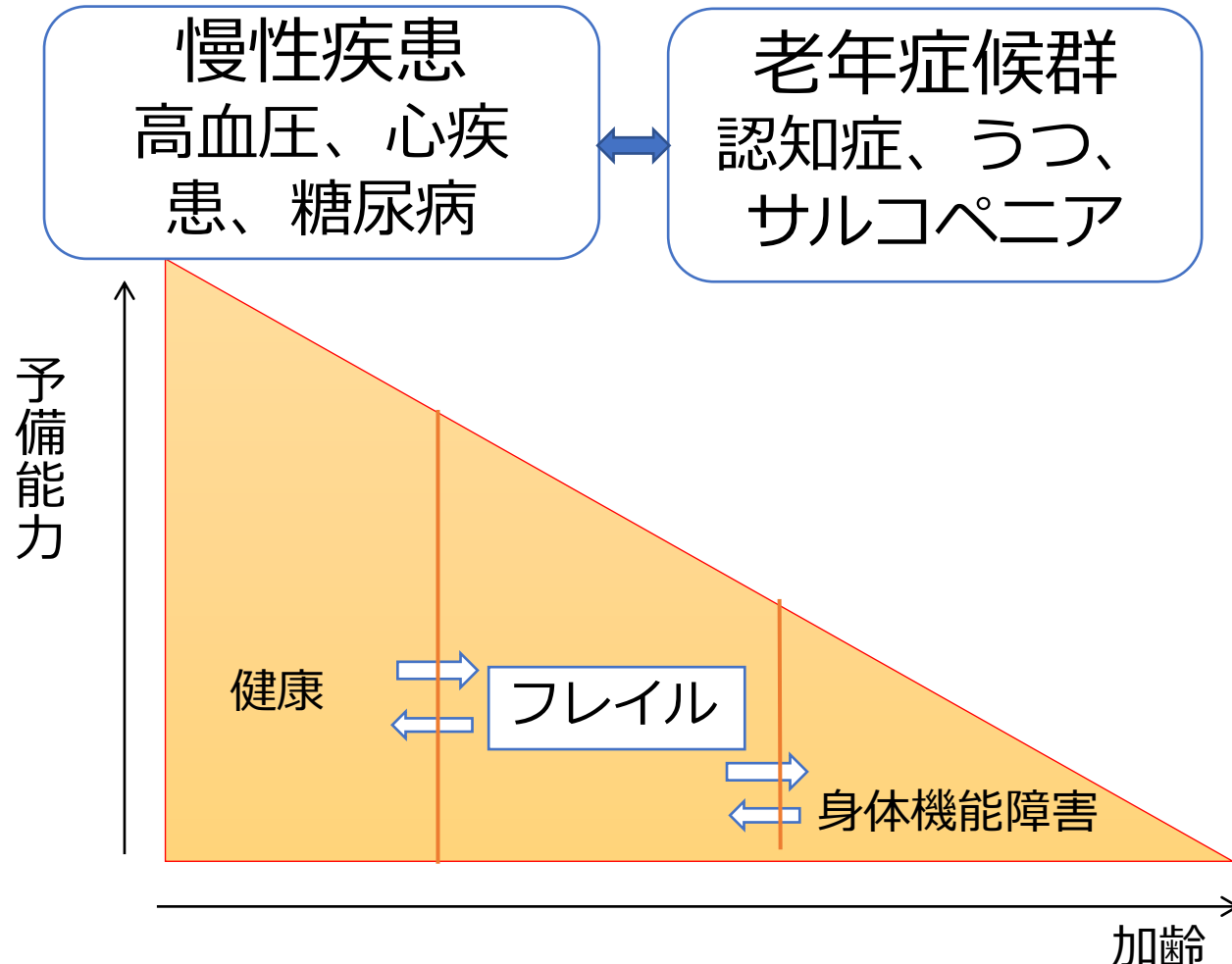
<https://www.jages.net/library/slide-movie/>

- **社会参加**する高齢者は9年後の**要介護リスク0.8倍**、**死亡リスクも0.8倍**
- **趣味やスポーツの会**の参加率高いと**要支援・介護認定率低い**
- **就労, スポーツ・趣味グループ**への参加は都市でも農村でも**要介護リスクを10-24%抑制**
- 地域活動に**参加する人が多い地域**では**抑うつ傾向になる人が少ない**
- だれかと**交流すること**は**うつを予防できる**～高齢者約3,400人の4年間追跡調査～
- 社会参加の**多い地域は 認知症リスクが10%減**
- **運動が盛んな地域に暮らす**高齢者の**認知症リスクが低下**
- 住民運営の**通いの場に参加後**, 6割の人で**社会参加が増加し, 心理面にも望ましい変化**
- **特技を教える高齢者**は**幸福感が高い**～約2,600人のデータ分析から～
- **ネットによるつながり**があると**健康な人が1.6倍** – **幸福な人も約1.3倍**。
- 笑わない人は**要介護リスクが1.4倍高い**～**笑う門には健康来る**～

人とのつながりの機会を増やすことがカギ

3つのフレイル相互に関連する

高齢者の健康状態の特性



3つのフレイルの連鎖



相互関連→包括的アプローチ

高齢者の健康状態をどのように把握するか？

後期高齢者質問票15項目（厚生労働省）の活用-1

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの健康状態はいかがですか	よい、まあよい、ふつう あまりよくない、よくない
心の健康	2	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足 やや不満、不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	はい、いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい、いいえ
	5	お茶や汁物などでむせることはありますか	はい、いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい、いいえ
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか	はい、いいえ
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか	はい、いいえ
	9	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	はい、いいえ

オーラルフレイル
低栄養

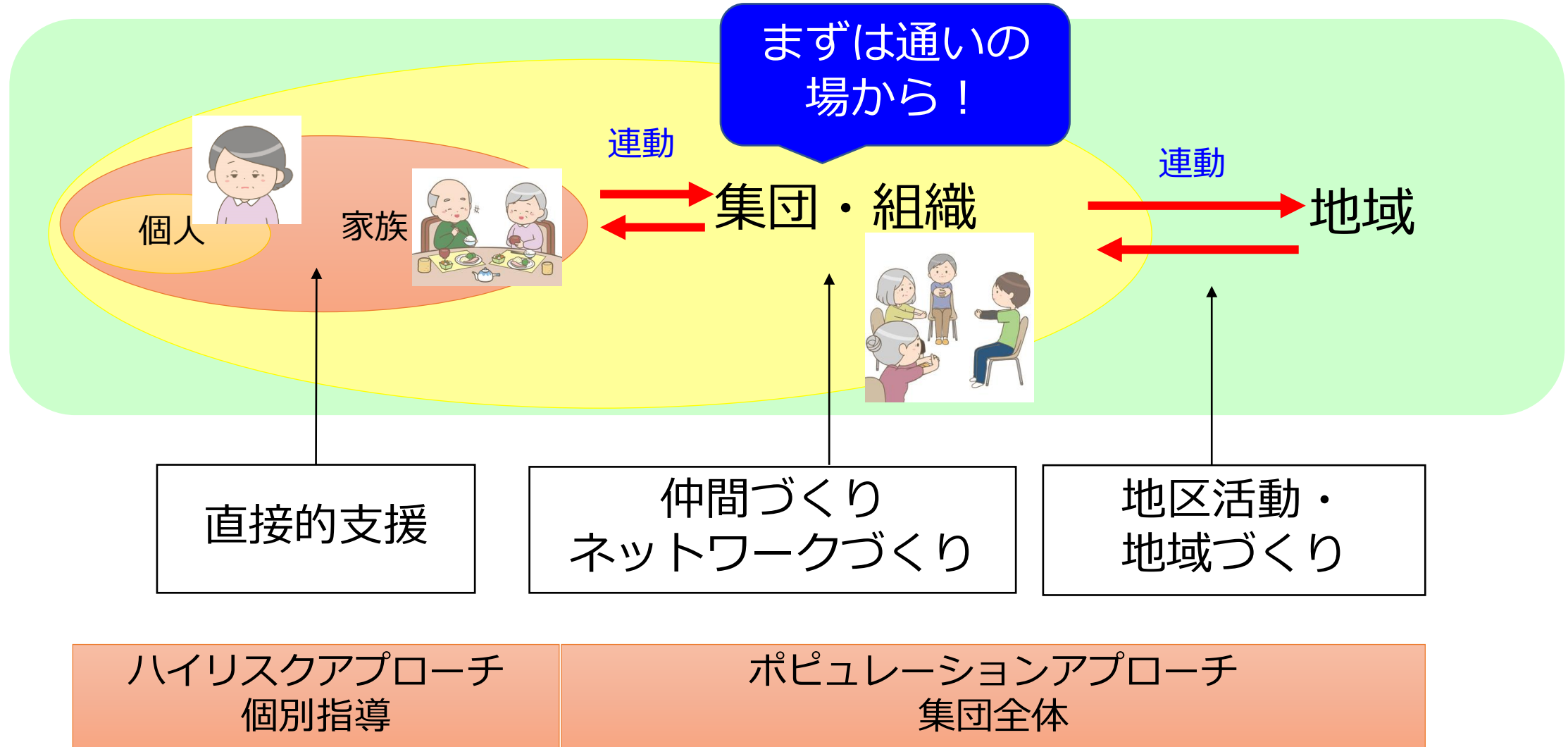
フレイル
身体的

高齢者の健康状態をどのように把握するか？

後期高齢者質問票15項目（厚生労働省）の活用-2

類型名	No	質問文	回答	
認知機能	10	周りの人からいつも同じことを聞くななどのもの忘れがあると言われていませんか	はい、いいえ	精神的フレイル
	11	今日は何月何日かわからないときがありますか	はい、いいえ	
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	吸っている すっていない やめた	
社会参加	13	週に1回以上外出していますか	はい、いいえ	社会的フレイル
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい、いいえ	
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近な相談できる人がいますか	はい、いいえ	

ハイリスクアプローチ・ポピュレーションアプローチ 個人・家族から集団、地域へ



地域づくりによる介護予防 (ポピュレーションアプローチ)

- ・フレイル予防
- ・フレイル状態の高齢者の把握

「通いの場」

高齢者をはじめ**地域住民**が、他者のつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な場・機会

厚生労働省（2019）, 一般介護予防事業等に推進方策に関する検討会とりまとめ

- ・市町村の介護予防事業（2014年度介護保険法改正）

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）で実施

対象：高齢者全般

活動

参加

ハイリスクアプローチ後の活動を維持する場を創る



高齢者が自身で健康管理を行うセルフマネジメント力

- ・ポストコロナ時代における高齢者の孤立を防ぐ

高齢者のうつ（孤立の背景） / 社会的フレイル

健康体力づくりコラム

保健師 光子の部屋によくおでんした♪

人々のつながりと健康 その2

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩淵 光子

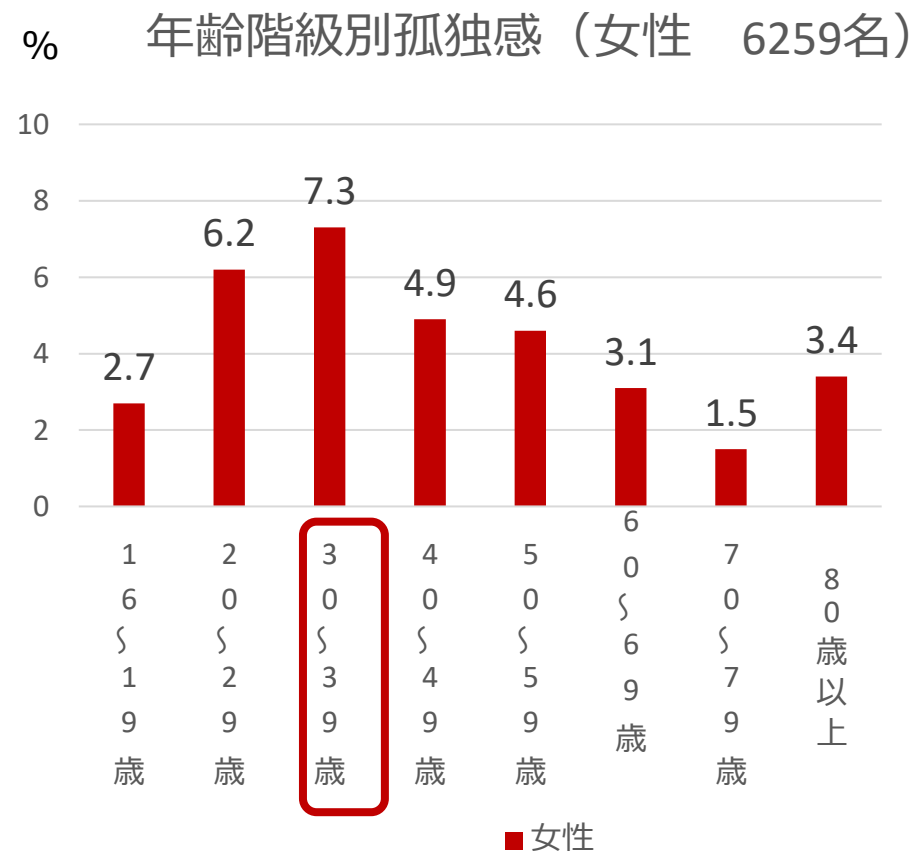
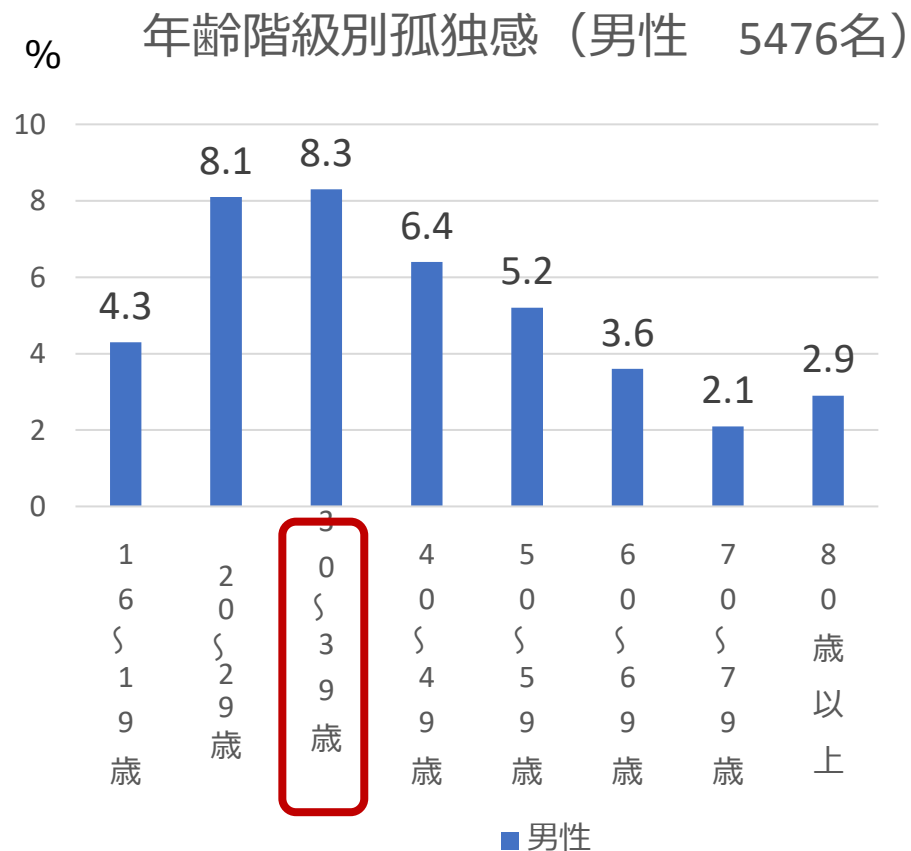
Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チアエクササイズ・インス
トラクター

某大学で保健師・看護師の
教育に携わる。地域に出向
き、あちこち見たり聞いたり
することが大好き。地域に
暮らす人への支援に興味
をもち探究している。

孤独の実態は？

「あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか？」
『しばしばある・常にある』と回答した人の割合



男女とも30歳代の割合が高い、コミュニケーションの頻度が少ないと孤独を感じる

人々のつながりに関する基礎調査（令和3年），（内閣官房孤独・孤立対策担当室，令和4年4月）

社会参加の状況は？

「あなたは現在どのような活動に参加していますか？」

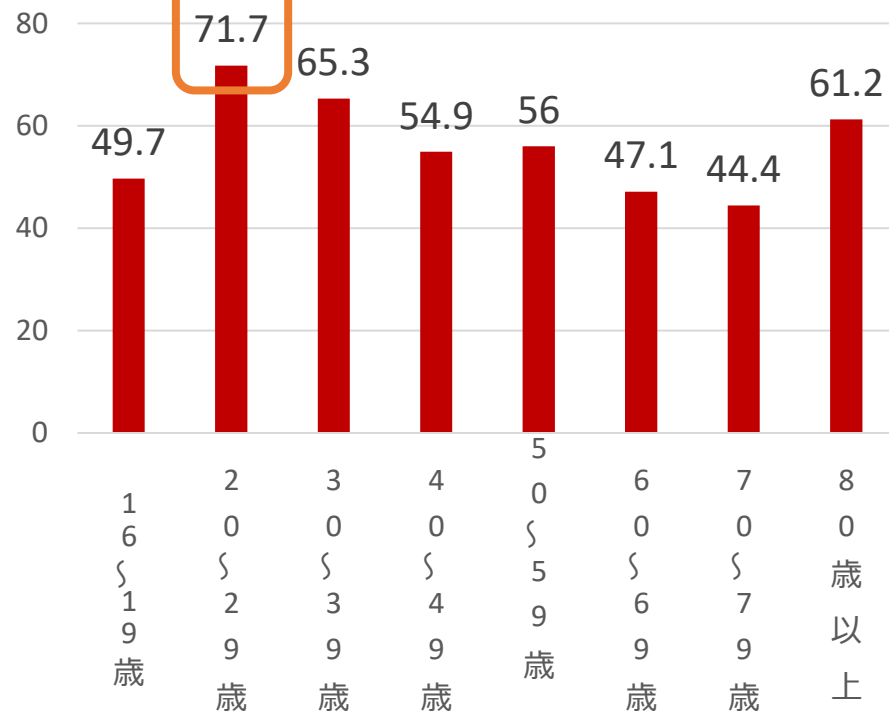
『特に参加していない』割合

年齢階級別社会参加の状況
(男性 5476名)



スポーツ・趣味
自治会・町内会活動

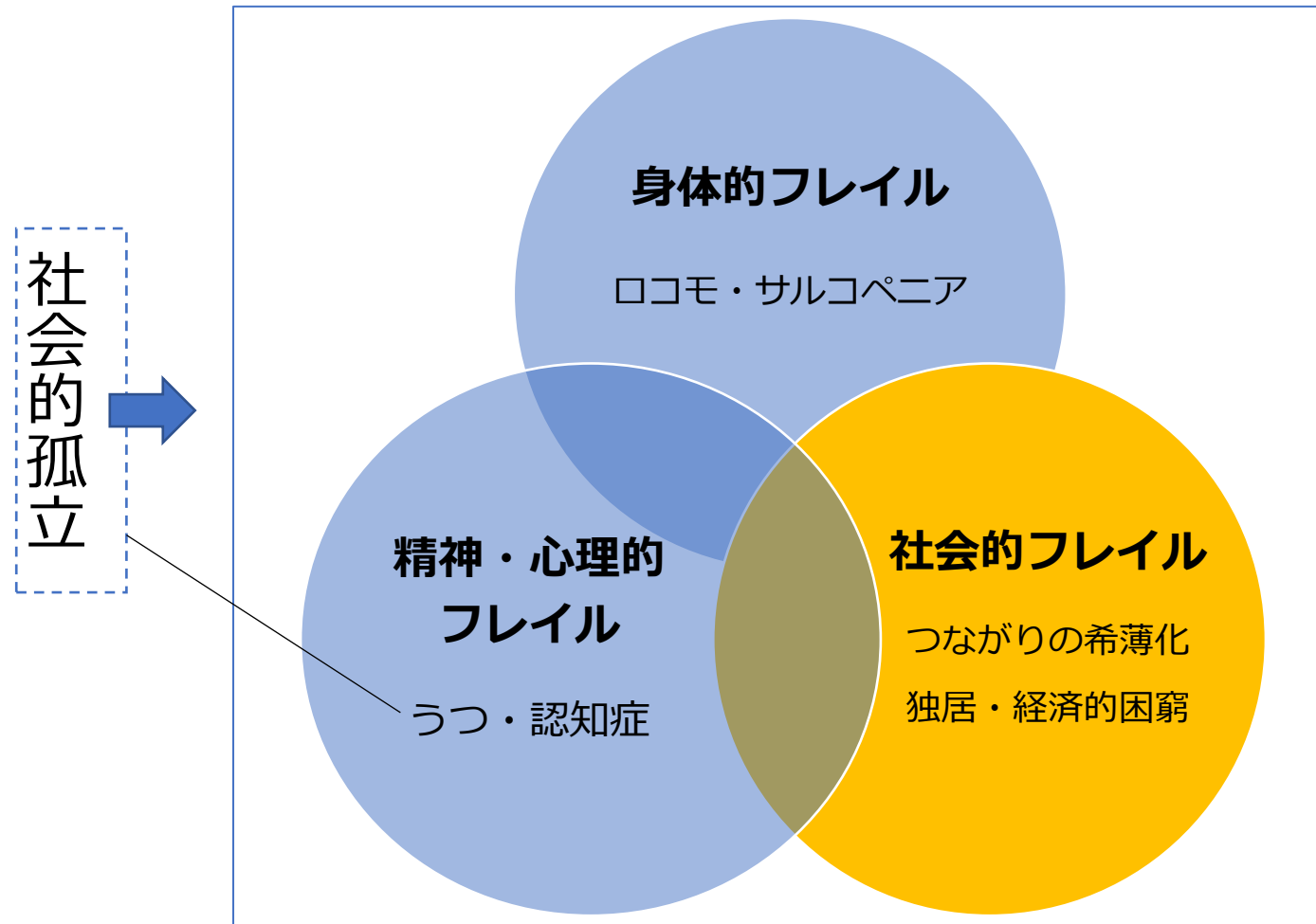
年齢階級別社会参加の状況
(女性 6259名)



スポーツ・趣味
人の手助けをする活動

社会的孤立とフレイル

- 健康→フレイル→要介護状態
3つのフレイルの連鎖



3つのフレイルは相互に関連→包括的アプローチ

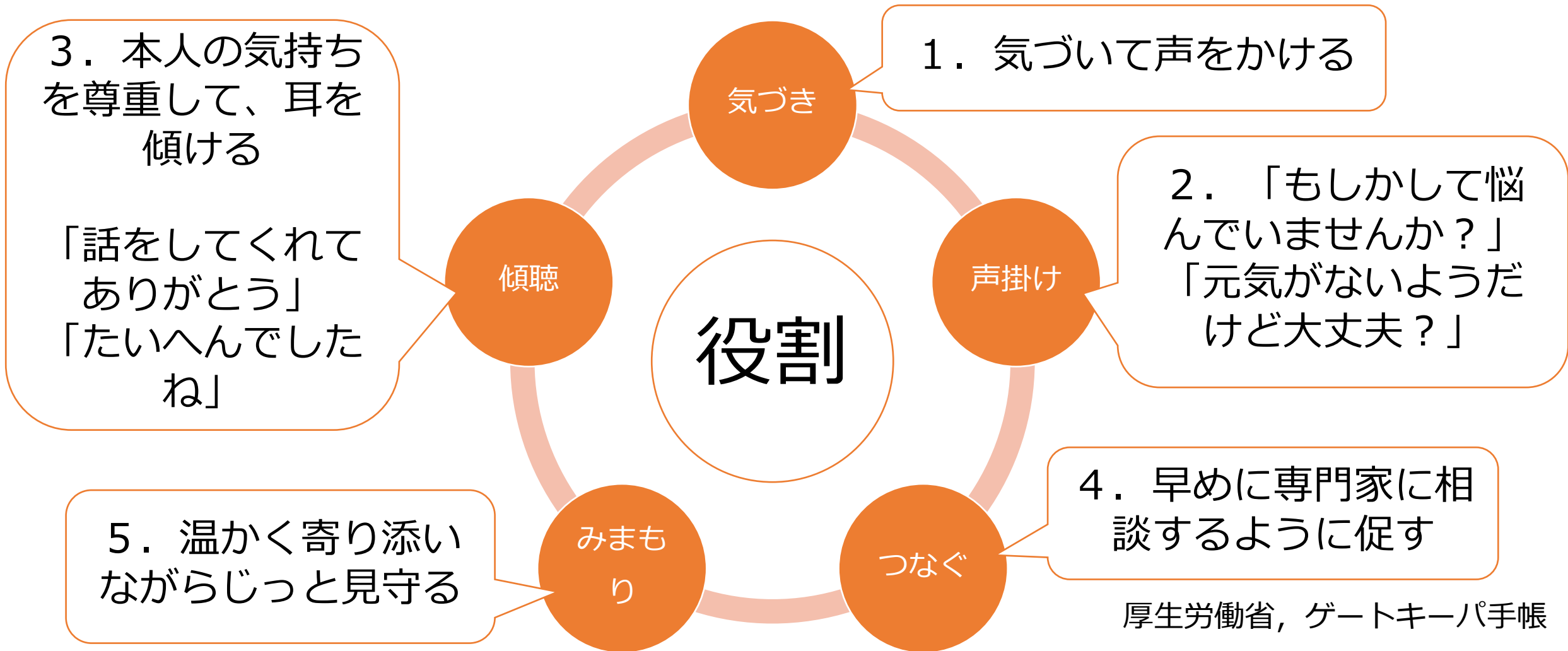
個人の努力だけでは難しい

高齢者のうつ傾向を把握するには？

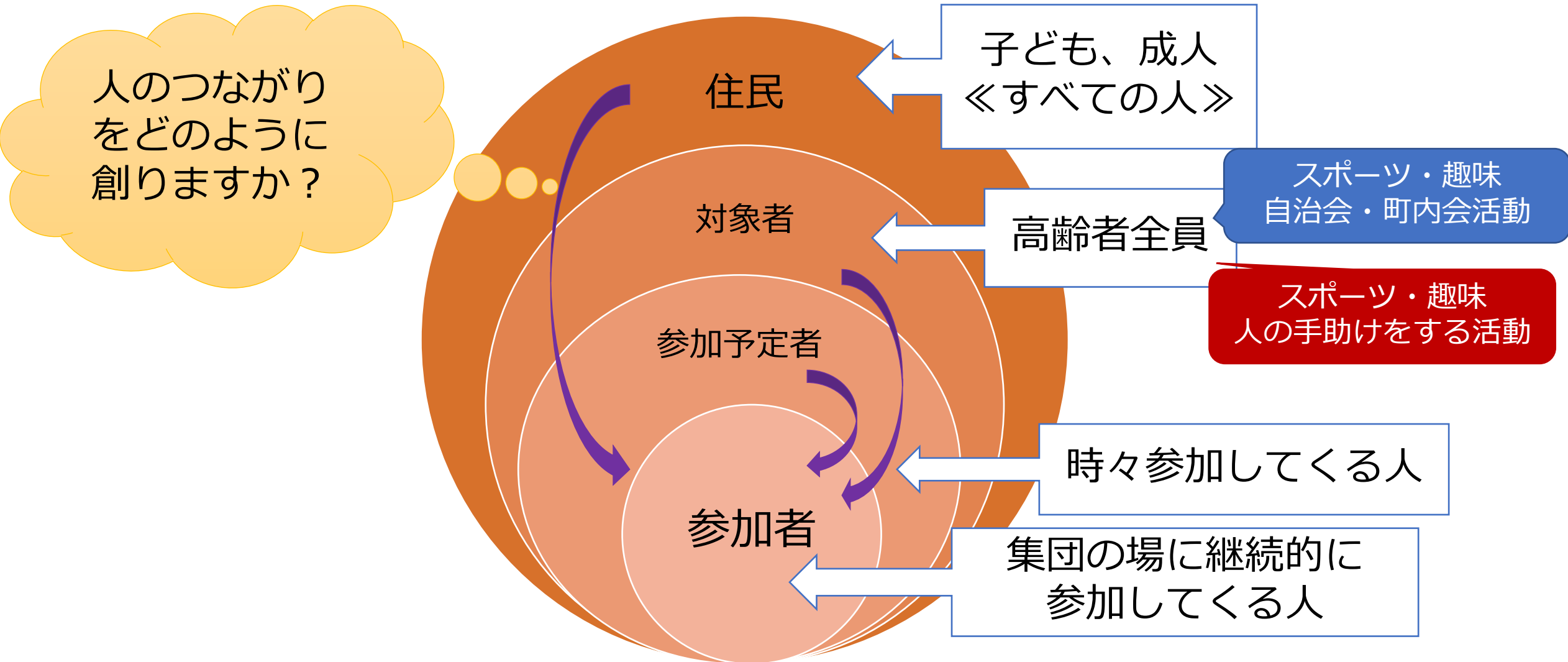
No	質問事項	回答	
1	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
2	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
3	生活が空虚だと思いますか	はい	いいえ
4	毎日が退屈だと思うことが多いですか	はい	いいえ
5	だいたいは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
6	将来の漠然とした不安にかられることが多いですか	はい	いいえ
7	多くの場合は自分が幸福だと思いますか	いいえ	はい
8	自分が無力だなと思うことが多いですか	はい	いいえ
9	外出したり何か新しいことをするより家にいたいと思いますか	はい	いいえ
10	何よりもまず、もの忘れが気になりますか	はい	いいえ
11	いま生きていることが素晴らしいと思いますか	いいえ	はい
12	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	はい	いいえ
13	自分が活気にあふれていると思いますか	いいえ	はい
14	希望がないと思うことがありますか	はい	いいえ
15	周りの人があなたより幸せそうにみえますか	はい	いいえ

1
項目1点として合計する

孤独・孤立を防ぎ支援する 誰でもゲートキーパー「命の門番」になる



どんな人が暮らしているか？支援の対象者は？



社会的フレイルの改善→すべての人の孤立・孤独の予防へ