

高齢者の社会参加に向けたフレイル予防の取組み

— J A 共済しあわせ健康教室を例に—

主任研究員 阿部山 徹

目 次

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. はじめに | 3. J A 共済しあわせ健康教室 |
| 2. フレイル予防と社会参加 | 4. おわりに |

1. はじめに

厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査」によれば、介護が必要となった主な原因として、支援の入口となる要支援1では「高齢による衰弱」が最多であった（表1）。

「高齢による衰弱」自体は病気ではないが、日々の活動に何らかの不自由が生じている状態であり、対策を怠ると表1にもある「関節疾患」、「骨折・転倒」、「認知症」等につながる可能性が高い。

この「高齢による衰弱」、つまり、加齢により体力や気力が弱まっている状態の予防や改善のために整理された概念が「フレイル¹（虚弱）」である（図1）。

フレイルの特徴として飯島（2018）は次の

3つをあげている。

- ① 中間の時期（健康と要介護の間）
- ② 可逆性（さまざまな機能を戻せる）
- ③ 多面性（いろいろな側面）

②・③について補足すると、②は①の期間に適切な介入があれば、さまざまな機能を戻せる可能性がある。しかしこれらの機能は要介護に近づくにつれ、戻しづらくなる。また③には「社会的フレイル」、「心理的・認知的フレイル」、「身体的フレイル」等の多面性があり、相互に影響しあっている。例えば「社会的フレイル」（独居、経済的困難、孤食等）が進むと、心理や認知・身体にも悪影響を及ぼし負の連鎖を引き起こす。

高齢者が社会や人とのつながりを保つこ

（表1）現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

（単位：％）

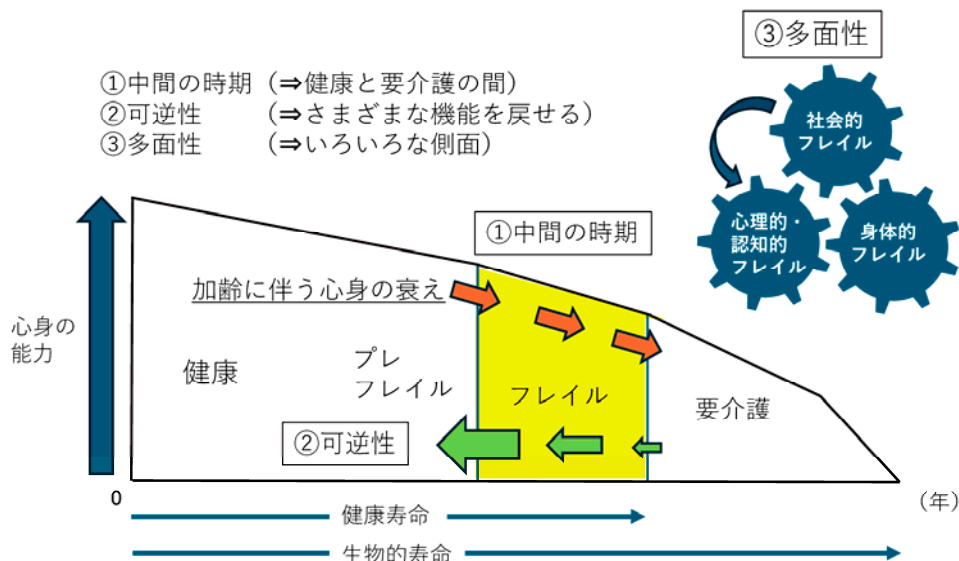
現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総 数	認知症	16.6	脳血管疾患（脳卒中）	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
要支援1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2
要支援2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患（脳卒中）	19.0	骨折・転倒	13.0

（出所）厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査」より筆者作成

（注）「現在の要介護度」とは2022（令和4）年6月の要介護度をいう。

1 2014（平成26）年に日本老年医学会が提唱した概念。英語で虚弱を意味する「Frailty」が由来。

(図 1) フレイルの概念



(出所) 飯島 (2018) p. 23を参考に筆者作成

とは、フレイル予防において重要視されている。つながりを喪失することでフレイルが進行することを「フレイルドミノ」という。

フレイル予防のための活動としては、ボランティア活動や地域活動等、いわゆる「社会参加²」が特に重要である。加えて身体活動（運動）や文化活動も組み合わせると、より高い予防効果が得られるとしている（飯島 (2018)）。

また社会参加に関しては、60歳以上の男女とも社会活動に参加している人は参加していない人と比べ孤独感が低いという結果が示されている（内閣府「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和6年実施）」）。

J AをはじめとするJ Aグループでは、主にJ Aの女性組織や助けあい組織等を対象に健康づくりや介護予防の講習を開催し、フレイル予防に取り組んでいるところも多い。

国では、65歳以上の高齢者に対してフレイル予防を促進するため、住民主体の通いの場等³を全国で展開している。

本稿では、高齢者のフレイル予防と社会参加の重要性について概観するとともに、実践事例として全国共済農業協同組合連合会（以下「JA共済連」という。）が地域貢献活動の一環として実施している「JA共済しあわせ教室」（事務局：当研究所）を紹介する。

2. フレイル予防と社会参加

フレイル予防における社会参加の重要性は前述の飯島 (2018) 他、竹内 (2023) が「社会参加でフレイル発症リスク2割低い」という結果を発表している。それによると3年間（2016年から2019年）追跡調査した人のフレイルリスクは、スポーツ・趣味の会に参加することにより約20%低くなっている。また参

2 「社会活動」、「社会活動に参加」等の表現も使われる。

3 一般介護予防事業の中の地域介護予防活動支援事業の枠組で実施。令和4年度の実施数145,641。65歳以上人口参加率、6.2%。取組み内容としては体操、趣味活動、茶話会の順で多い（厚生労働省HP「介護予防」より）

加している種類が多いほどリスクが低いということであった⁴。

さて社会参加という言葉に明確な定義はないとされているが、調べると「他とのつながり」のことを示すものが多い。したがって筆者は他者とかかわり自分自身が何らかの役割を果たしている活動や学びを得ている活動、またコミュニケーションが活発化する活動の総称だと考える。

個人差はあるが、高齢者の多くは既に離職しており、子育てが終了している。また加齢に伴い心身が弱ってきているので、若い時に比べ人や社会と関わる機会（社会参加）が少ない傾向がある。今後、高齢者に社会参加を促していくためには、通いやすい場所で開催する、高齢者の興味にあった活動にする等、高齢者の心身の状況に配慮した参加しやすい環境を整えることが求められる。

次に高齢者の社会参加の重要性を考えるため、平成12（2000）年にWHO（世界保健

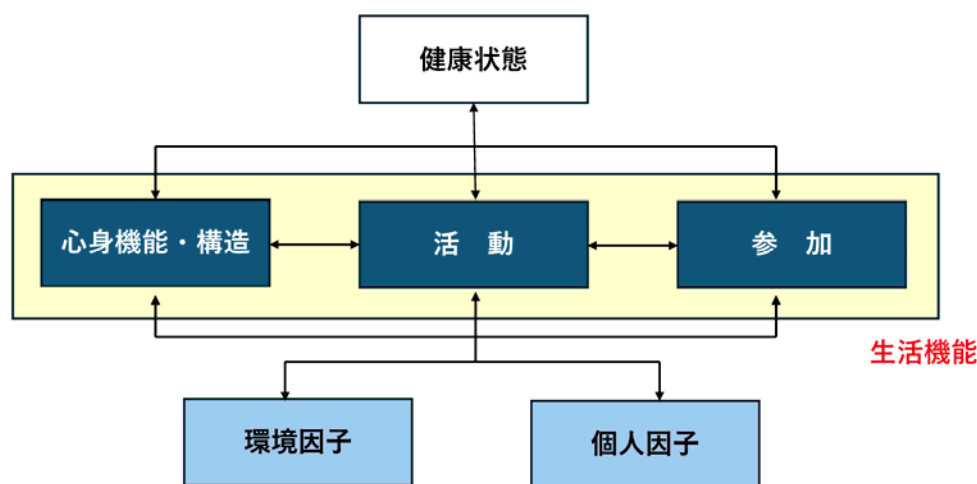
機関）で採択されたICF⁵（国際生活機能分類）の考えをベースに検討したい。

ICFは人の健康状態を考えるにあたって、生活機能（心身機能・構造、活動、参加）と背景因子（環境因子、個人因子）に分け、それらが相互に関係しあうと考えるモデル（図2）である。医療・介護・福祉等の分野で使用されている。

生活機能に属する①心身機能・構造、②活動、③参加の3つの項目は、それぞれが生物（生命）、個人（生活）、社会（人生）のレベルに相応するとされる。

高齢者にとって「参加」が重要なのは、「参加」によって個人の「活動」量が増加する。そのことにより筋肉量の増加だけでなく、孤立・孤独の防止や認知機能の改善等、「心身機能・構造」全体に良い影響を及ぼすと考えられるからである。

（図2）ICF（国際生活機能分類）



（出所）厚生労働省HP「ICF（国際生活機能分類）－「生きることの全体像」についての「共通言語」－」を参考に筆者作成

4 竹内（2023）は本調査では社会参加の種類として次の9つをあげて調査している。①スポーツ、②趣味、③特技・経験の伝達、④自治会、⑤学習・教養、⑥ボランティア、⑦収入のある仕事、⑧介護予防、⑨老人クラブ

5 International Classification of Functioning, Disability and Healthの略称

3. JA共済しあわせ健康教室

次にフレイル予防による社会参加の実践事例として、JA共済連が地域貢献活動の一環として実施している「JA共済しあわせ健康教室」(事務局：当研究所)の内容を紹介する。

(1) 本年4月から名称を新たにスタート

昨年度まで「介護ノウハウ提供活動⁶」の名称で、JAや県中央会が主催する介護予防や健康づくりに関する講習会に講師を派遣し講習をしてきた(実施時間は約1時間半)。

本年度から受講対象をJA女性組織、助けあい組織だけでなく、地域住民にも広げた。また高齢者以外の方でも参加できるようなメニューを加え、よりJAとの関係性を深める取組みに改めた。このことからJA介護施設での講習と区別するため「JA共済しあわせ健康教室」という新たな名称を付した。

講師は引き続き、静岡県伊豆市にある農協共済中伊豆リハビリテーションセンターと大分県別府市にある農協共済別府リハビリテー

ションセンターに所属する理学療法士や作業療法士(いずれも国家資格)が担当している。

(2) 講義内容例

ここで講義内容の一つとして「フレイル(虚弱)の知識と予防体操」に関するプログラムを紹介する(表2)。

高齢者のフレイル予防の取組みは「栄養」、「身体活動」、「社会参加」が3本柱となっている。

「栄養」に関しては高齢者には低栄養である人が多いこと、加齢に伴い全身の筋肉量が減少しているため筋肉の元となるタンパク質を意識的に多く摂取すること、また口腔機能の衰え(オーラルフレイル)により食事やコミュニケーションがうまく取れなくなることへの対策が必要なことを伝えている。

「身体活動」に関しては筋肉量を維持・増加するために運動や歩行が重要であるが、仮にそれらができなくても料理・洗濯等の生活活動を日々続けることでも、必要な活動量を確保できることを伝えている。

(表2) フレイルの基礎知識と予防体操

(写真) JA共済しあわせ健康教室の様子



(出所) 筆者撮影(撮影場所：JAさがみ)

<主な講義内容>

- ・平均寿命と健康寿命
- ・要介護となる原因(男女別)
- ・要介護に至るまでの進行のイメージ
- ・高齢者はメタボよりも低栄養に注意
- ・高齢者に必要なたんぱく質の量
- ・あいうべ体操(口腔体操)
- ・「オーラルフレイル」セルフチェック
- ・サルコペニア(筋肉減弱症)
- ・加齢による影響を受けやすい筋肉は?
- ・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- ・病気・症状を予防するために必要な「歩数」と「強度(早歩き的时间)」
- ・推奨される身体活動(生活活動・運動)
- ・フレイル予防には「つながり」が大事
- ・「役割」はアルツハイマーの発症に打ち勝つ?
- ・JA女性組織の活動はフレイル予防の最前線!

(出所) 筆者作成

6 JA共済連の地域貢献活動の一つで、主にJAの介護施設(デイサービス、訪問介護等)向けに、実施指導や介護技術の指導を行っている。

講義の合間には運動・ストレッチ・脳トレ等を交え、講習時間を楽しく過ごせるような工夫をしている。

最後に「社会参加」に関してJAで実施している健康づくりや介護予防の活動は、フレイル予防のための最前線であり「社会参加」の機会であること、今回のようなJAでの取り組み（講習・女性組織・青年組織・地域の会合）にも、引き続き積極的に参加してほしいことを伝えて終了することとしている。

＜参加者の声＞

- ・とても楽しく分かりやすく、すぐに実践できるものばかりで勉強になりました。
- ・隙間時間を使ってできる運動ばかりで、楽しく体を動かせました。
- ・女性部の活動は介護予防の最前線。改めて認識しました。楽しく活動させていただきます。

(3) 本年度のプログラム・メニュー

昨年度までは「高齢化に備える健康プログラム」のみの実施であった。しかし本年度は、対象者を拡大しJAとの関係性を深められるよう①「日常の健康を意識したプログラム」（現役世代向け）、②「災害に備える健康プログラム」（全世代向け）、③「高齢化に備える健康プログラム」（高齢者向け）の3本立てのプログラムとし、地域住民や幅広い年齢層が参加可能とした（図3）。

講習を継続していくためにはメニューの充実を図る必要がある。③に「運転寿命の延伸」をテーマとしたメニューを追加した。農山漁村地域では自動車の運転が必須な状況であることからすれば、今後本テーマの関心が高まっていくことが期待される。

（図3）JA共済しあわせ健康教室の内容

テーマ・メニュー例

現役世代
向け

高齢者
向け

対象者の年代にあわせた内容にアレンジできます！

日常の健康を意識したプログラム ✓ 関節痛(肩・腰・ひざ)とその予防 ✓ デスクワークの肩こり、腰痛対策 ✓ 軽運動とストレッチ ✓ 効果的なウォーキング方法と実践	高齢化に備える健康プログラム ✓ フレイル(虚弱)の知識と予防体操 ✓ 認知症の知識と予防体操 ✓ 家庭で役立つ 介護保険サービスの使い方 ✓ 家庭で役立つ 車いすや歩行介助のコツ ✓ ミニデイサービスで使える レクリエーション
災害に備える健康プログラム ✓ 避難所での健康二次災害を防ぐ	

新規

体操・セルフチェック・脳トレ・ストレッチ等の実技もセットで実施できます！

上記以外のメニューも検討中ですのでご相談ください。

例：農作業中の事故防止・体調管理、運転寿命の延伸 等

（出所）JA共済しあわせ健康教室案内パンフレットより一部加筆修正

(4) お問い合わせ先

本教室については当研究所調査研究部が受付窓口となっている。今後、実施を希望するJAや県中央会があれば、ご連絡いただきたい（相談だけでも可能）。

※ 本教室に関する費用（講師派遣費用、講師による講演資料作成費）については、JA共済連が負担し無料。本年度は、来年2月まで実施予定（予算枠がなくなり次第終了。祝日、休日等は実施していない）。

4. おわりに

厚生労働省が本年8月に公表した「令和5年度 介護保険事業状況報告（年報）」によると、令和5年度の利用者負担を除いた介護給付費は10兆8,263億円（前年度10兆5,100億円）となり、過去最高となった⁷。

また要介護（要支援）認定者数は、708万人（前年度694万人）となり増加を続けている。708万人のうち比較的軽度である要支援1・2の者は、201万人を占めている。

今後も、高齢者人口が増加するとともに高齢者の高年齢化が進み、医療費や介護費等の社会保障費が増加することが予想される。社会保障費の抑制の観点からも、高齢者のフレイル予防の取組みが促進されることが期待される。本稿で紹介した「JA共済しあわせ健康教室」のような取組みは自治体でも多く開催されているが、地域に根差したJAが実施することで、自治体を実施する活動の参加者とは異なる層に対してフレイル予防や社会参加につながる場を提供することができる。そのため地域にとって有益な活動であると考えられる。また今後、その場を通して地域住民との新たな関係性を築き活動を発展させることができれば、高齢者の活躍の場が広がり、社会参加が加速する。それは結果的に健康寿

命の延伸やQOL（生活の質）の向上にもつながることになる。

今後も各地で高齢者のフレイル予防に関する、さまざまな取組みが進んでいくことを期待したい。

（参考資料）

- ・厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況」20250901閲覧
- ・日本老年医学会「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」
https://jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf 20250901閲覧
- ・飯島勝矢監修（2018）「健康長寿 鍵は“フレイル（虚弱）” 予防 自分でできる3つのツボ」クリエイツかもがわ
- ・厚生労働省ホームページ「介護予防」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html 20250901閲覧
- ・上田敏（2005）「国際生活機能分類 ICFの理解と活用人が「生きること」「生きることの困難（障害）」をどうとらえるか」きょうされん
- ・千葉大学 報道発表 Press Release No：395－23－27 2023年11月発行
竹内寛貴（2023）「社会参加でフレイル発症リスク2割低い
～フレイルリスクはスポーツ・趣味の会で約20％低く、参加している数が多いほど低い～」
https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet_action_main_download&block_id=5028&room_id=549&cabinet_id=304&file_id=14052&upload_id=18504 20250901閲覧
- ・厚生労働省ホームページ、大川弥生「ICF（国際生活機能分類）－「生きることの全体像」についての「共通言語」－」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002ksqi-att/2r9852000002kswh.pdf> 20250901閲覧
- ・厚生労働省「令和5年度 介護保険事業状況報告（年報）のポイント」20250901閲覧
- ・飯島勝矢ら（2024）「東京大学未来ビジョン研究センター『フレイル予防を軸とした健康長寿・幸福長寿まちづくりの実現に向けた提言』」
https://ifi.u-tokyo.ac.jp/wp/wp-content/uploads/2024/02/recommendation_for_society_gerontology_20240219.pdf 20250901閲覧

7 高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費、特定入所者介護サービス費を含む。