

令和7年度第2回東京都社会福祉審議会検討分科会
人生100年時代における東京の福祉施策のあり方

東京の強みと弱みを踏まえた持続可能な地域づくり:フレイル対策の視点から



2025/6/13

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

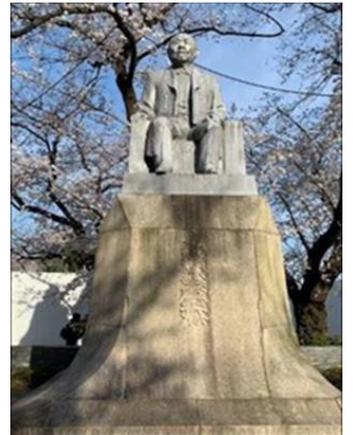
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター センター長

藤原佳典

本日の話題

- ▶ フレイル予防はつながりづくり
- ▶ つながりづくりは多世代型「仕掛け」で
 - 1) 企業・職域との連携
 - 2) 学校との連携
- ▶ つながりづくりには、「場」が重要

三方良し



健康長寿の秘訣の変遷：自助から互助へ

健康長寿の10か条（2000）

老化予防

栄養状態良好



足が丈夫
（体力）

最近の記憶力が良い

主観的健康感が高い

社会参加が活発



生活習慣病予防

太り方は中程度

禁煙

酒はほどほど

血圧は高からず、
低からず

血清コレステロール
は高からず、低
からず



自助から互助へ！

（2017）

健康長寿新ガイドライン エビデンスブック

編・著：東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿新ガイドライン策定委員会



1. 食生活
2. 口腔
3. 体力・身体活動
4. 社会参加
5. こころ（心理）
6. 事故予防
7. 健康食品

8. 地域力

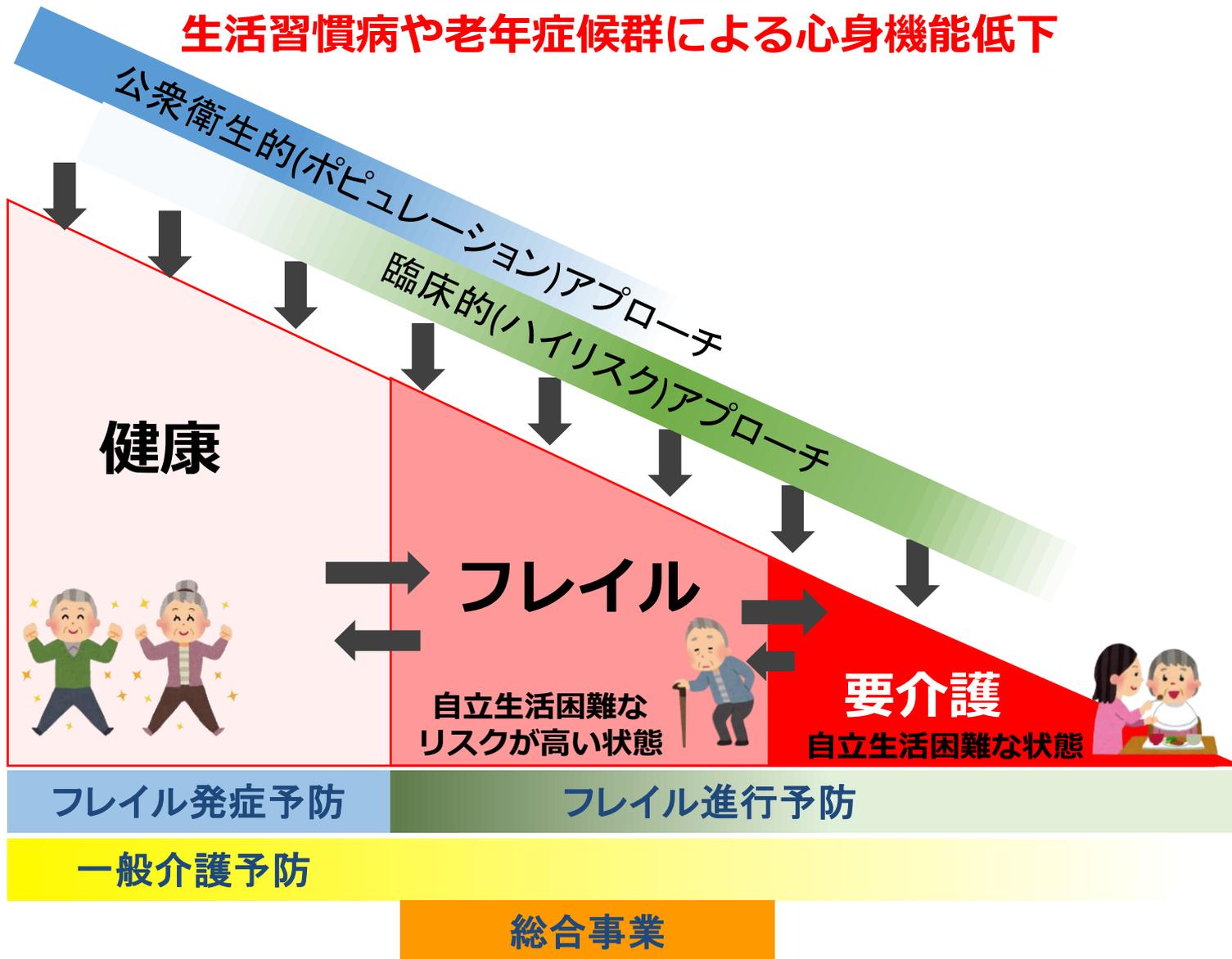
9. フレイル
10. 認知症
11. 生活習慣病
12. 介護・終末期

フレイルに対するポピュレーションおよびハイリスクアプローチ

加 齢

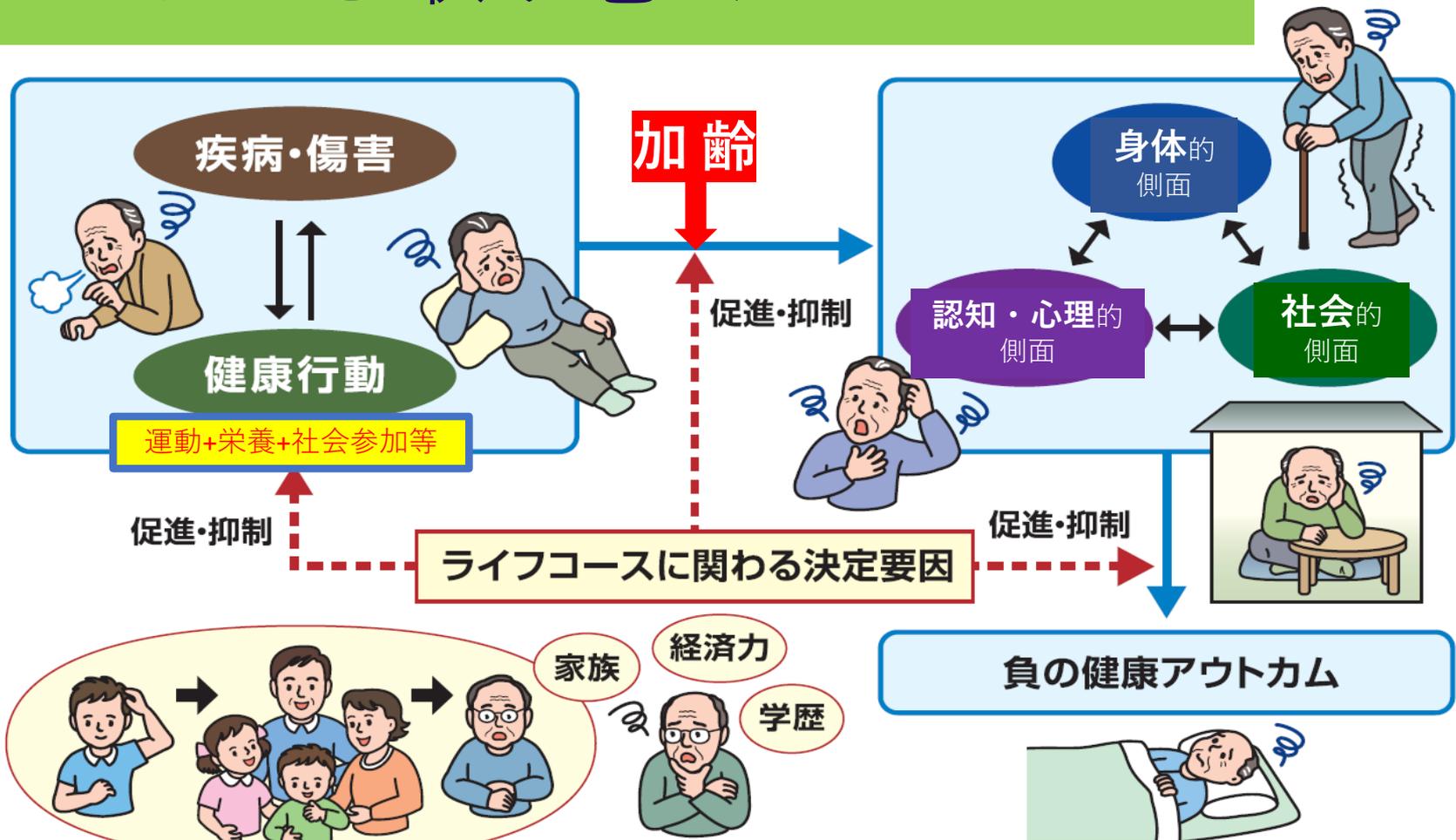
生活習慣病や老年症候群による心身機能低下

生活機能



(葛谷：日老誌（2009）の図をもとに北村、新開、藤原らが順次、改訂し作図)

フレイルを取り巻くメカニズム

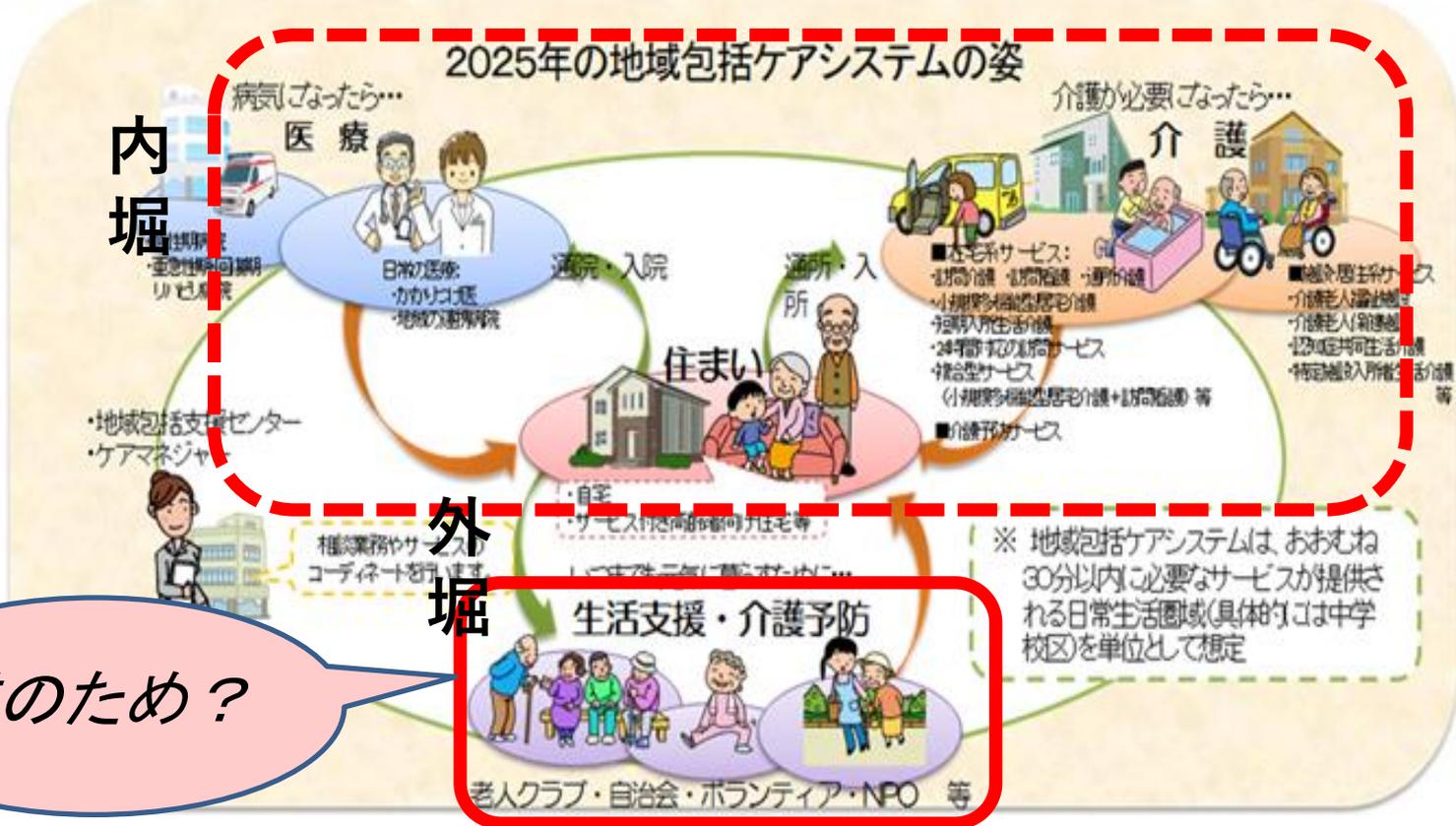


桜井良太、藤原佳典：社会的フレイルの実態と定義、最新医学別冊「診断と治療のABC」(2018)

フレイルの身体的・認知心理的・社会的側面(特徴・要因)は相互に影響する

桜井 & 藤原, 最新医学別冊, 2018
(Gobbens et al., JNHA, 2010を参考に作成)

介護予防・生活支援は誰のため？ ～地域包括ケアシステムは籠城戦



誰のため？

ICF(国際生活機能分類)からみた役割

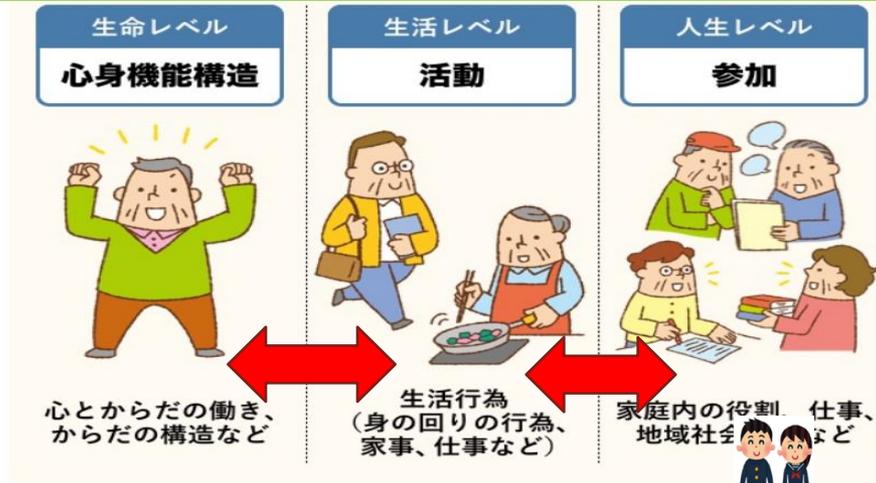
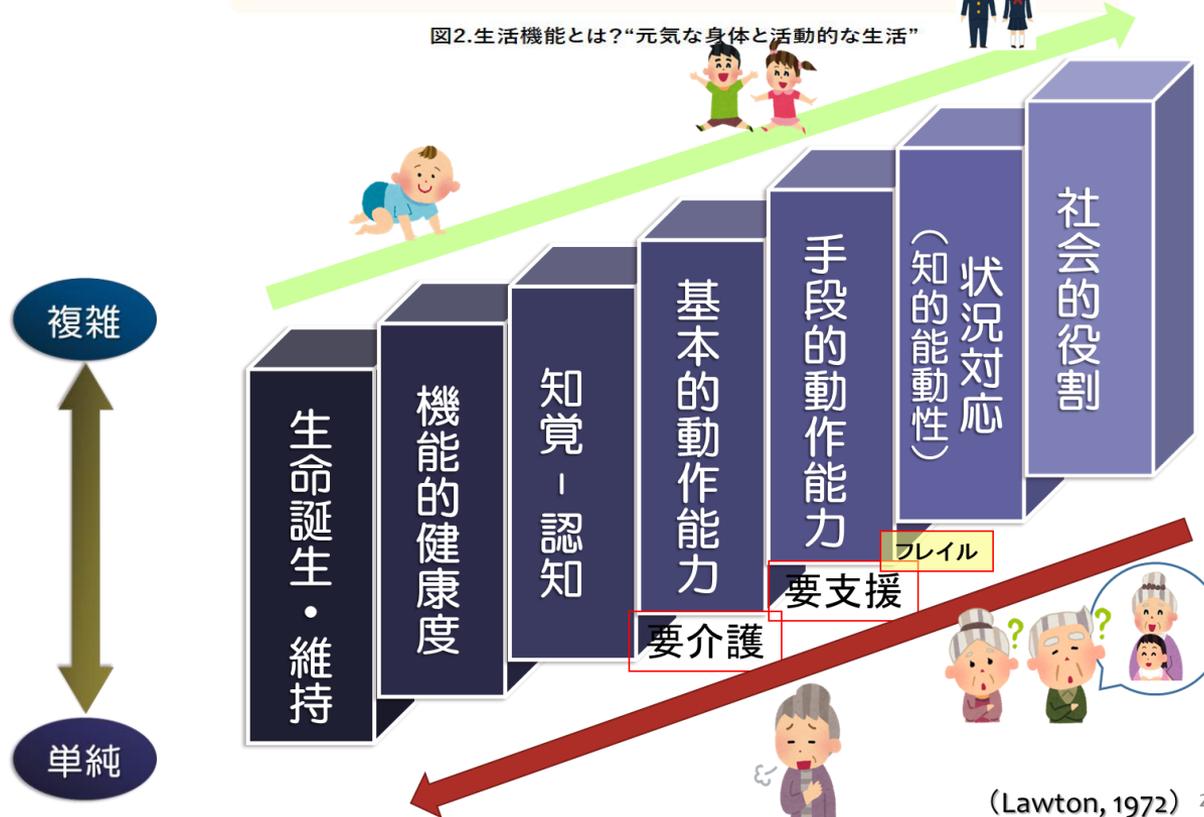


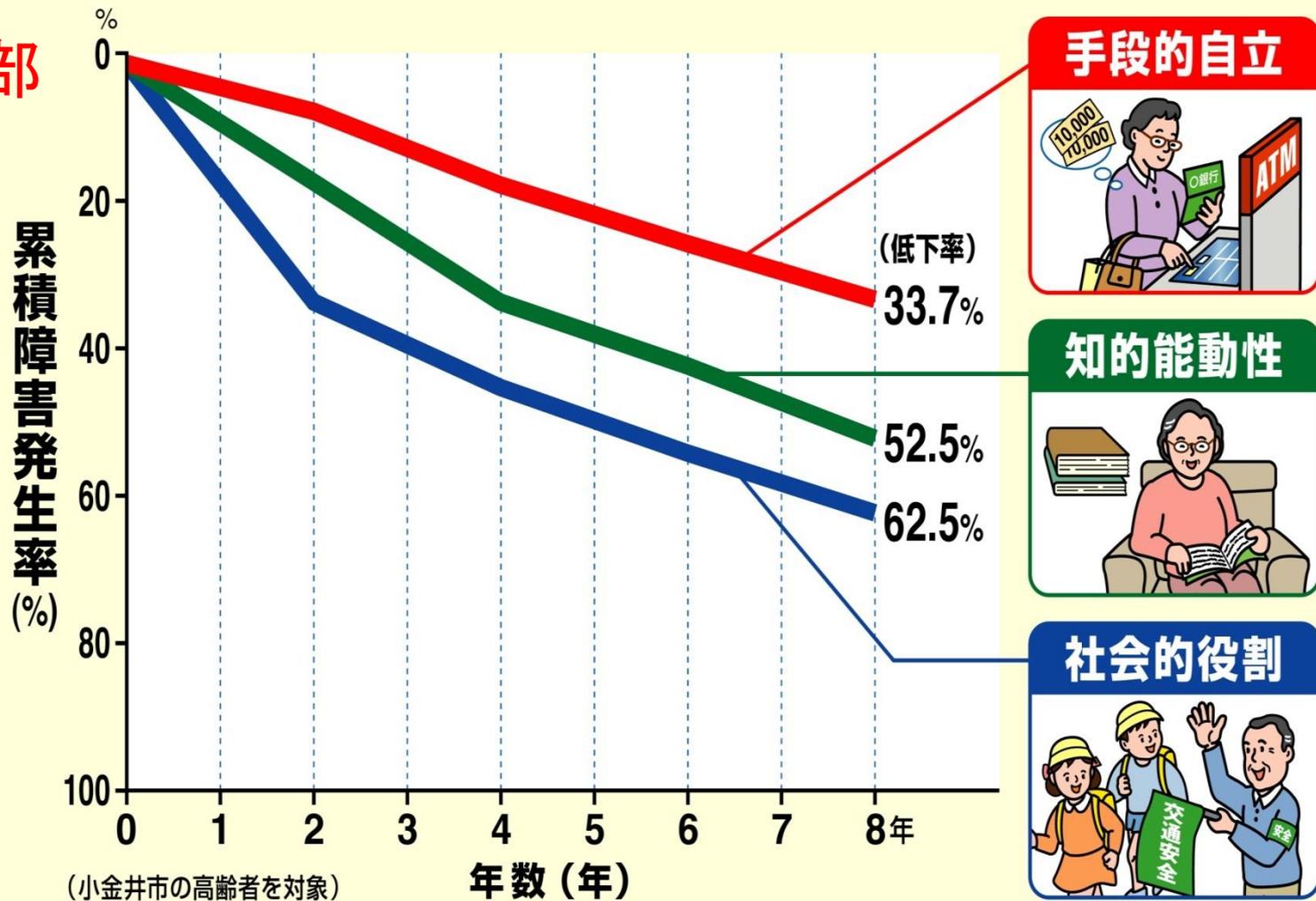
図2.生活機能とは?“元気な身体と活動的な生活”



高齢者の生活機能の加齢変化

⇒介護予防の処方箋は「役割」

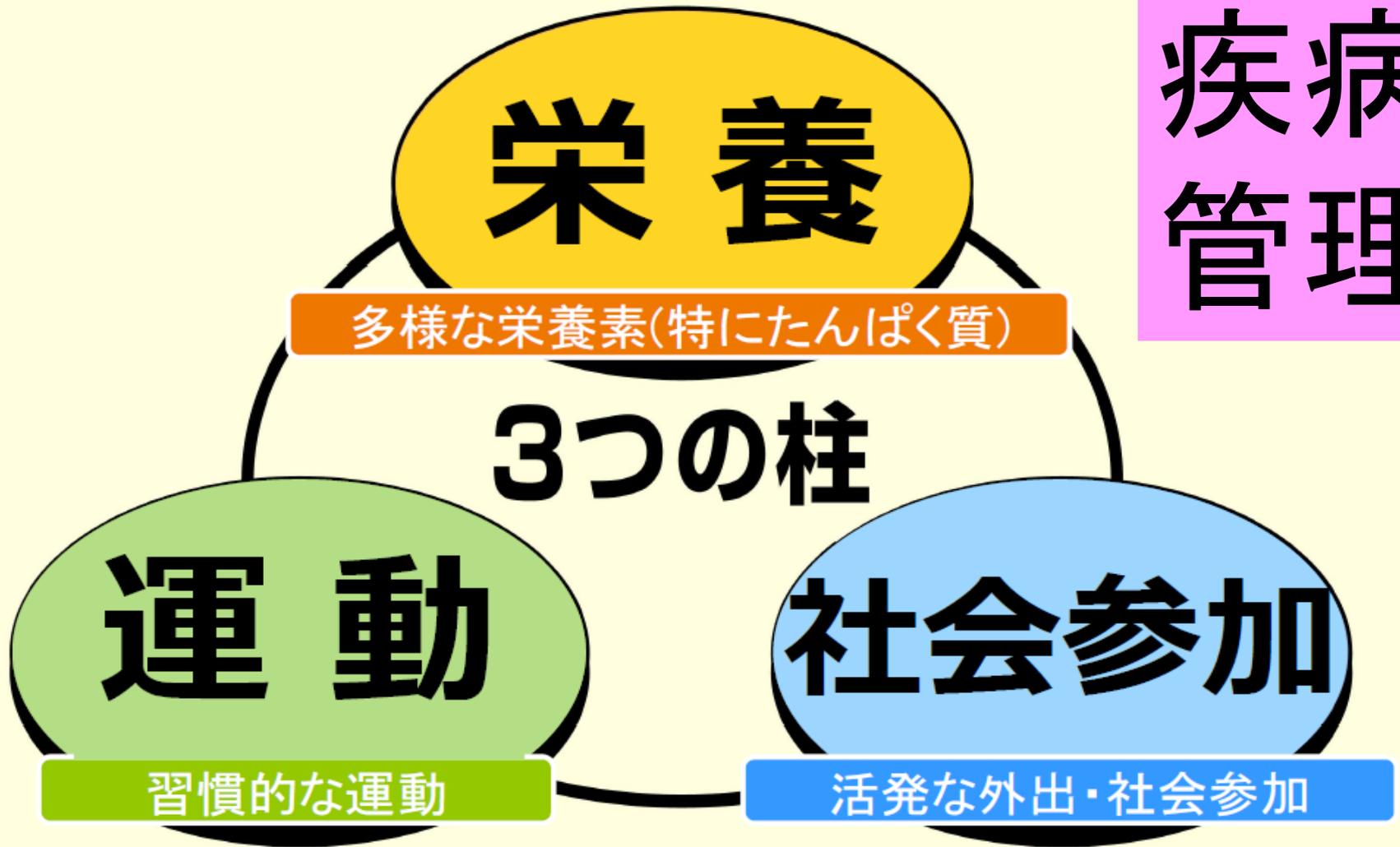
都市部
女性



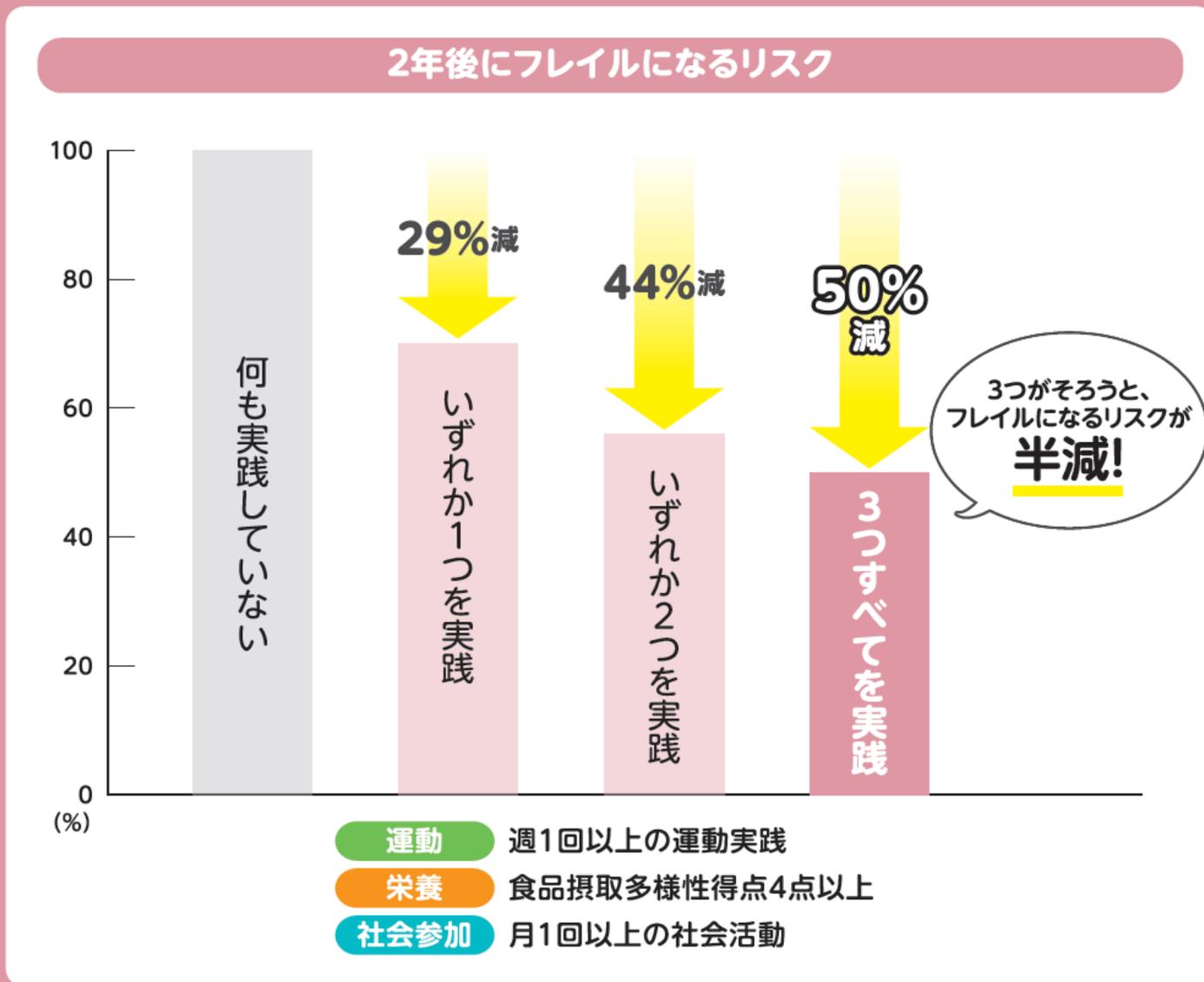
フレイル予防の三つの柱

&

疾病
管理



フレイル予防のポイントは三点セット



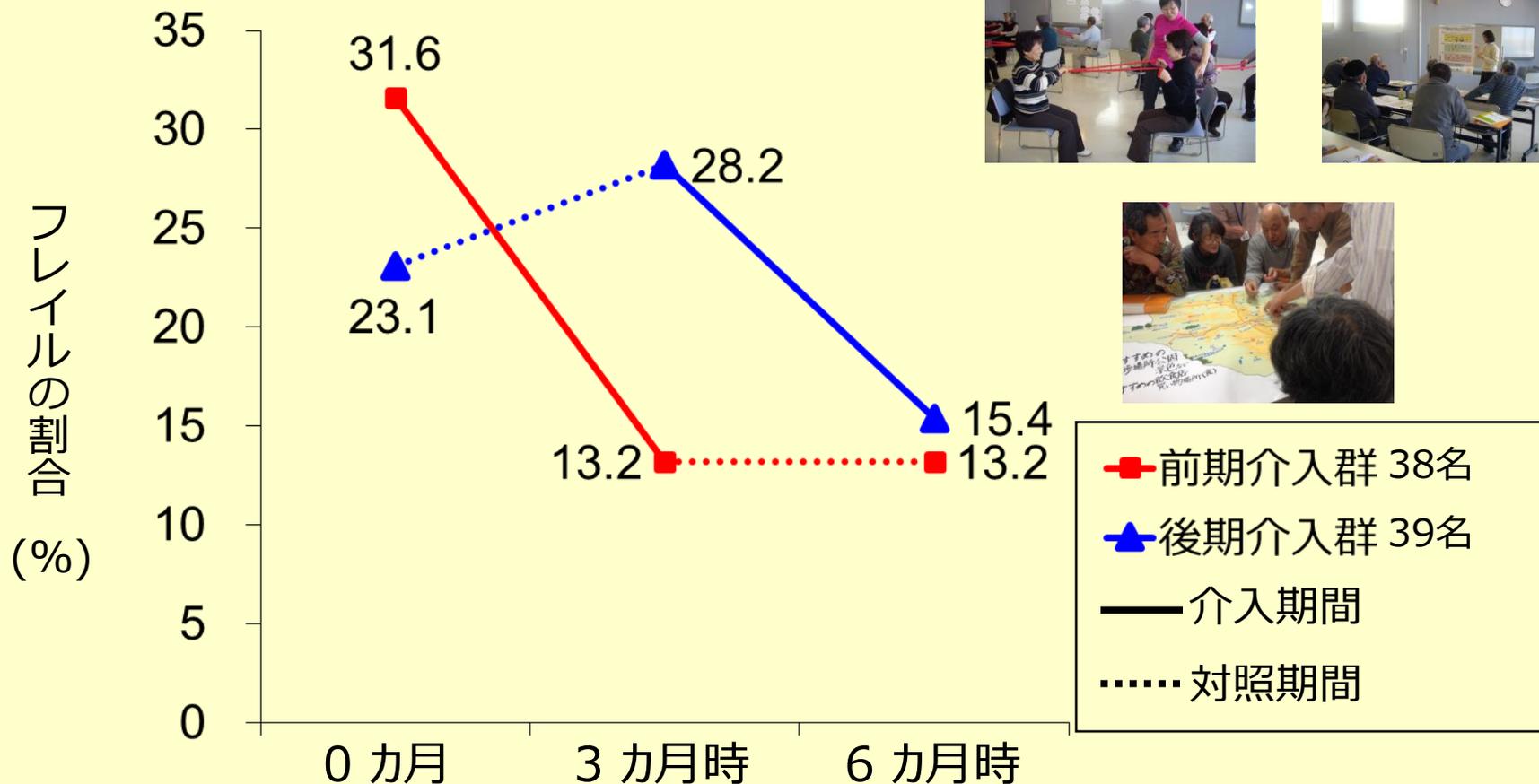
〔大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査(2016・2018)〕より

ベースライン時にフレイルではない5380名を2年間追跡, Seino, et al (2021)を改編

教室型予防複合プログラムの短期的効果

- 週2回の複合プログラムを3カ月間実践
- 60分の運動と30分の栄養または心理・社会プログラム
(栄養、心理・社会プログラムは隔回実施)

Seino, et al., Geriatr Gerontol Int 2017.



レジスタンス運動・栄養・社会プログラムから成る複合介入によって、フレイルの割合が有意に減少した。

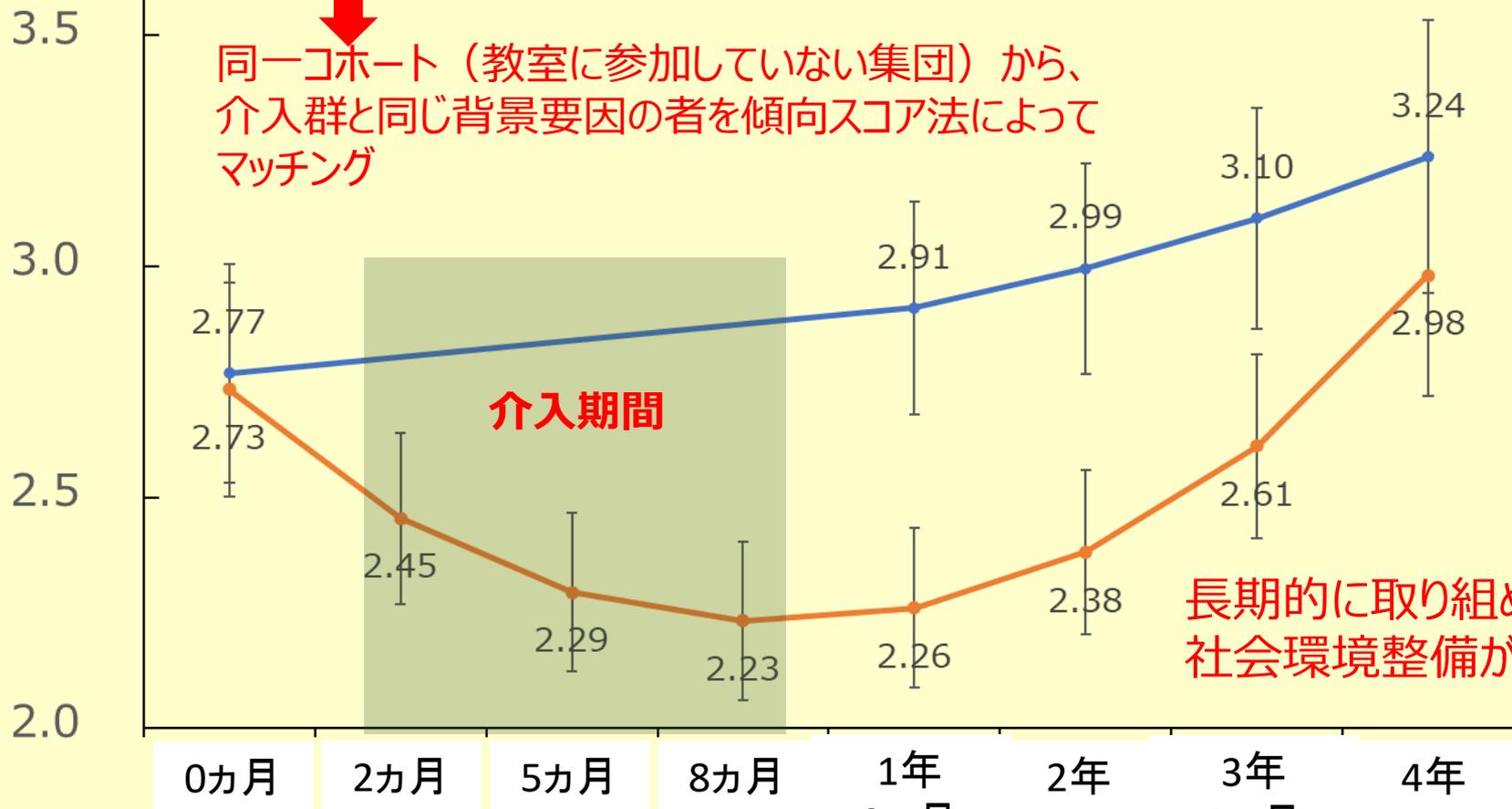
教室型予防プログラムの限界～長期的効果の推移

CL15得点

清野ら, 日本老年医学会, 2018

—●— 対照群 —●— 介入群

同一コホート（教室に参加していない集団）から、介入群と同じ背景要因の者を傾向スコア法によってマッチング



介入期間

長期的に取り組める社会環境整備が必要

スクリーニング時
介入前
介入3カ月時
介入終了時
介入終了6カ月時
介入終了1年4カ月時
介入終了2年6カ月時
介入終了3年4カ月時

健康づくり・介護予防は何のため？いきがい？

「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」

マズロー欲求階層から



「課題解決志向だけでは住民は動かない」 → 生きがい

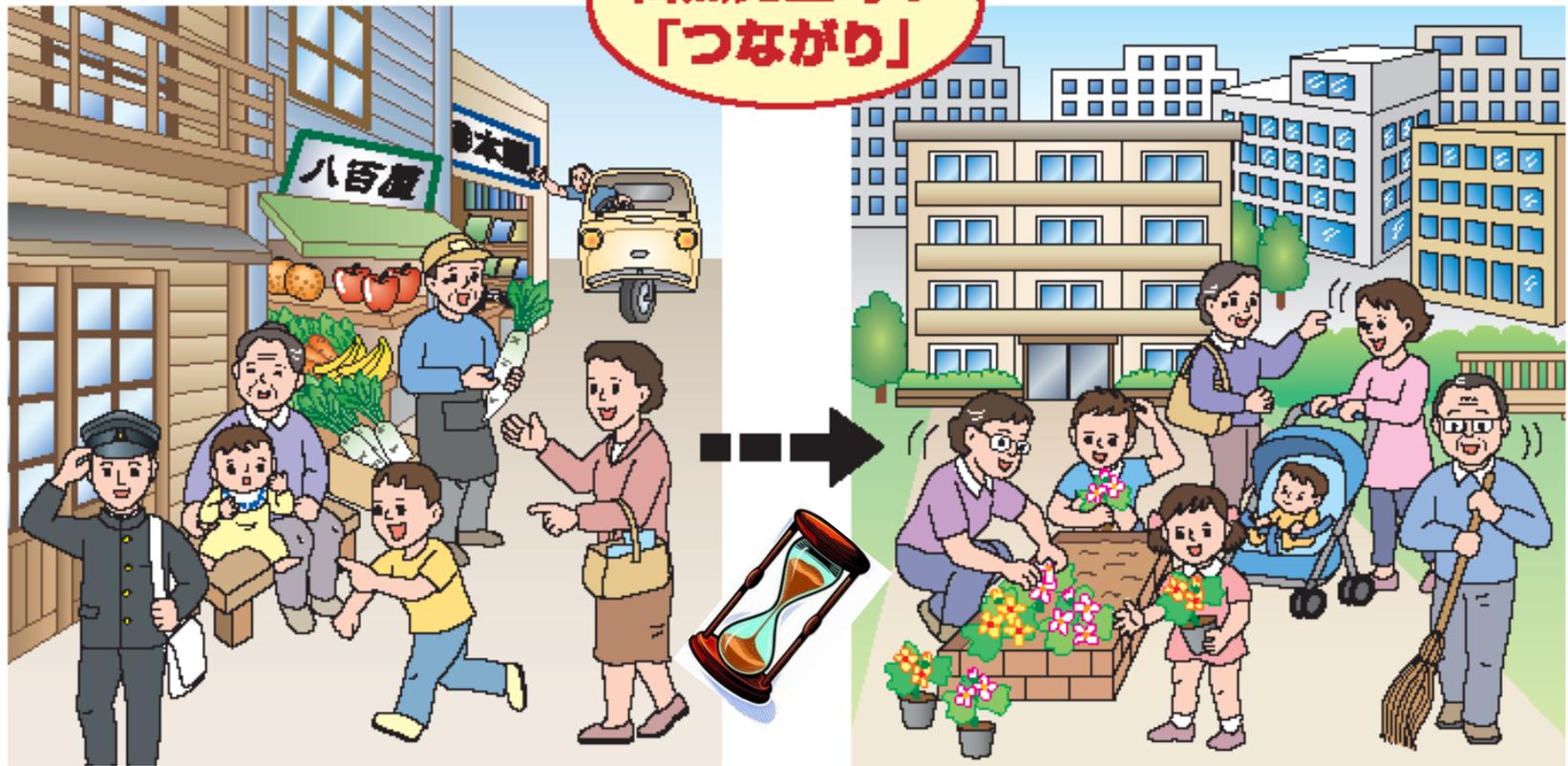
東京の強みと弱点

地域で「つながり」が生まれるには？

昭和(1960年代)

現在

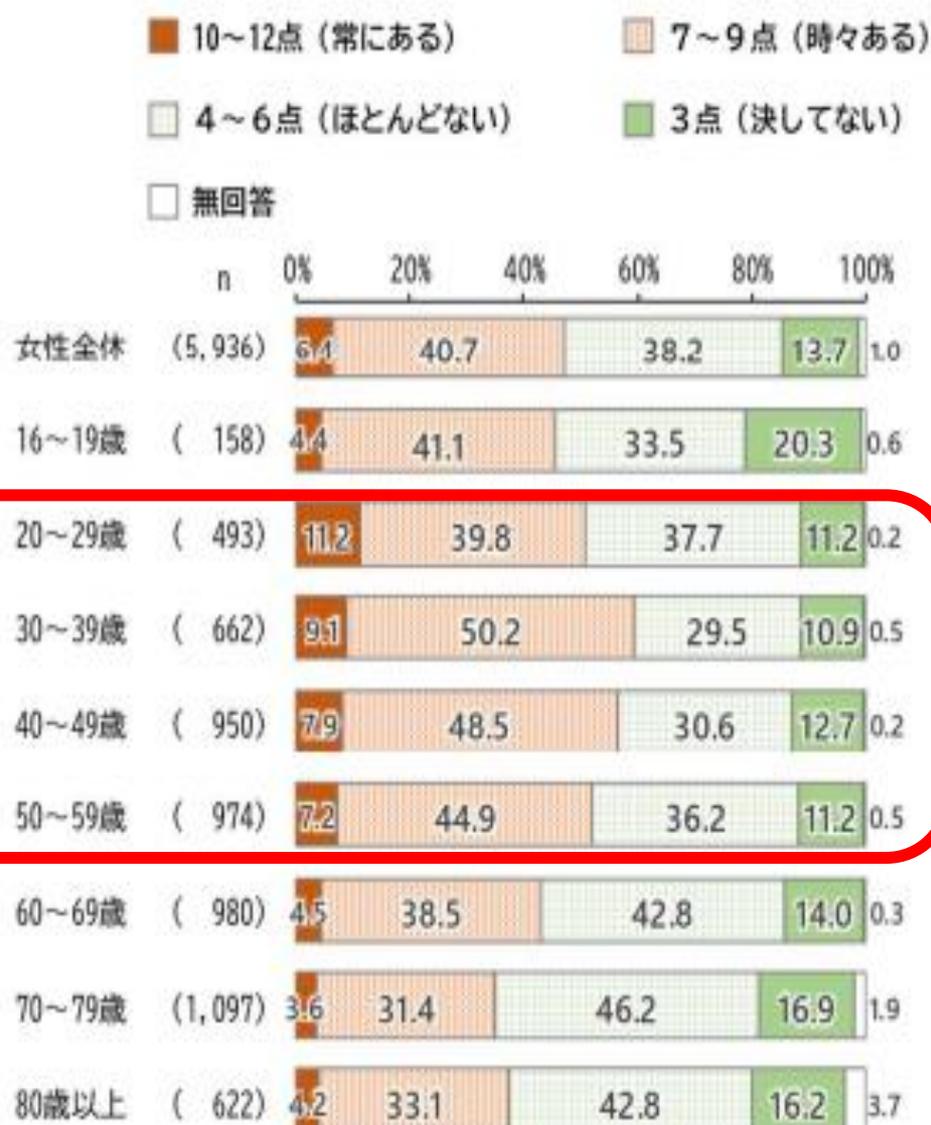
自然発生的な
「つながり」



十分に計画された「つながり」戦術が必要

秘訣は三方良しの「人」 + 「場」 + 「仕掛け」

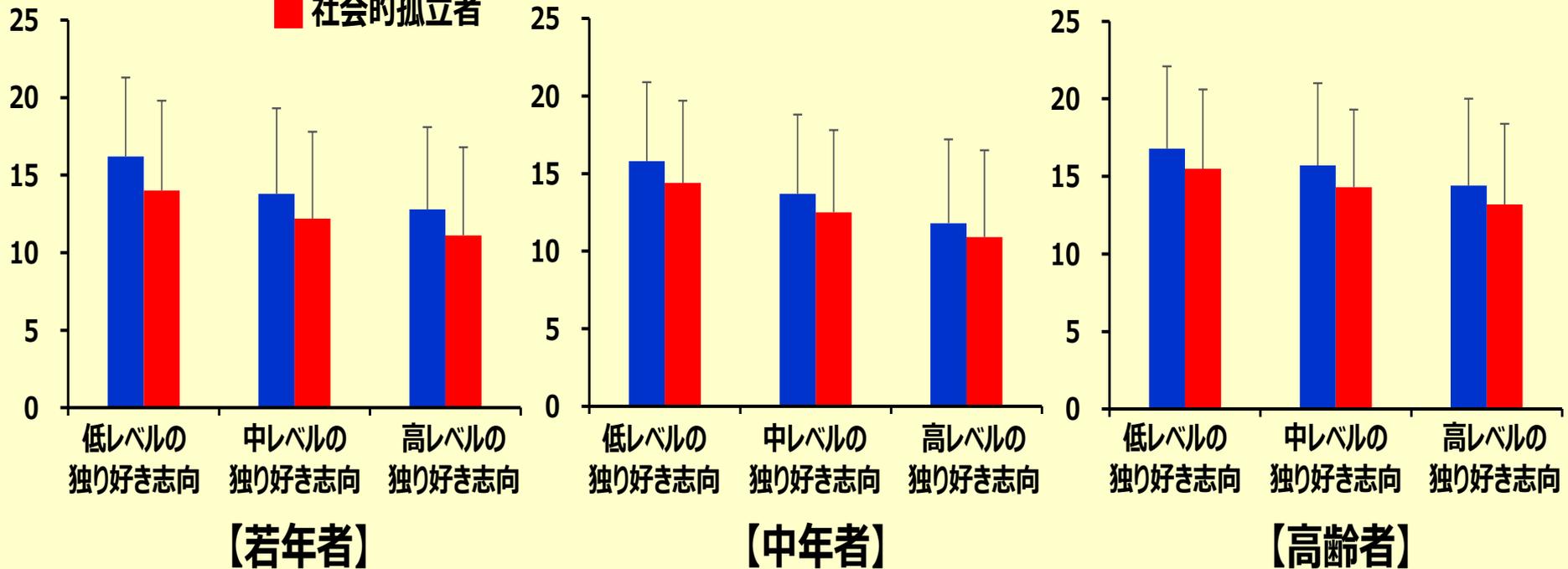
男女・年齢階級別孤独感



「独りでいることを好む人」でも 孤立の悪影響は緩和されない

WHO-5得点
(高いほど良い)

■ 非社会的孤立者
■ 社会的孤立者

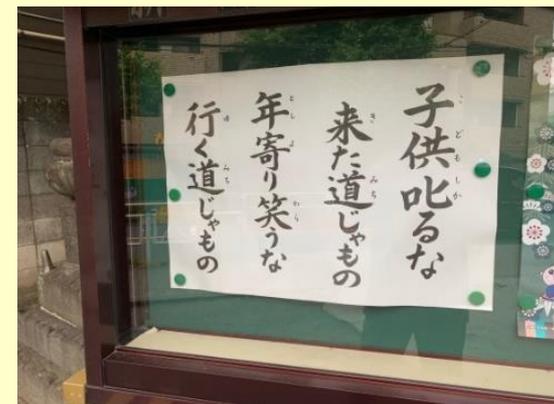


今、なぜ多世代交流なのか？

地域コミュニティのSDG 'sのため



➤ 持続可能とは「我が事」化
「子供叱るな来た道だ、
年寄り笑うな行く道だ」



➤ 「誰も取り残さない」とは、
「三方よし」の精神

職域 & 学校

×

ポピュレーション & ハイリスク

4刀流アプローチが可能

「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」の一部改正について(令和6年8月5日)

地域支援事業の実施について（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）の別紙「地域支援事業実施要綱」新旧表

2 生活支援体制整備事業（法第115条の45第2項第5号）

(1) 目的

高齢者の尊厳と自立した日常生活を地域で支えていくためには、総合

2 生活支援体制整備事業（法第115条の45第2項第5号）

(1) 目的

単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症の高齢者が増加する中、医療、

51

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184585.html>

新

事業として実施するサービス・活動事業及び一般介護予防事業並びに地域住民を含めた多様な主体による高齢者の自立した生活や介護予防に資する総合事業に該当しない多様な活動又は事業（以下「生活支援・介護予防サービス」という。）について、事業間での連動を図りながら実施することが重要である。

このため、法第115条の45第2項第5号に定める事業（以下「生活支援体制整備事業」という。）においては、市町村が中心となって、元気な高齢者をはじめとする多世代の地域住民が担い手として参加する住民主体の活動団体、地域運営組織、NPO法人、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、協同組合、民間企業、シルバー人材センター、介護サービス施設・事業所、老人クラブ、家政婦（夫）紹介所、商工会、民生委員等の多様な主体による多様な生活支援・介護予防サービスの提供体制を構築し、地域の支え合いの体制づくりを推進していくことを目的としている。

旧

介護のサービス提供のみならず、地域住民に身近な存在である市町村が中心となって、NPO法人、民間企業、協同組合、ボランティア、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、介護サービス事業所、シルバー人材センター、老人クラブ、家政婦紹介所、商工会、民生委員等の生活支援サービスを担う事業主体と連携しながら、多様な日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の社会参加の推進を一体的に図って行くことを目的とする。



なぜ、多世代交流？

Article

The Impact of Generativity on Maintaining Higher-Level Functional Capacity of Older Adults: A Longitudinal Study in Japan

Kumiko Nonaka *, Hiroshi Murayama [†], Yoh Murayama [‡], Sachiko Murayama, Masataka Kuraoka, Yuta Nemoto [§], Erika Kobayashi and Yoshinori Fujiwara

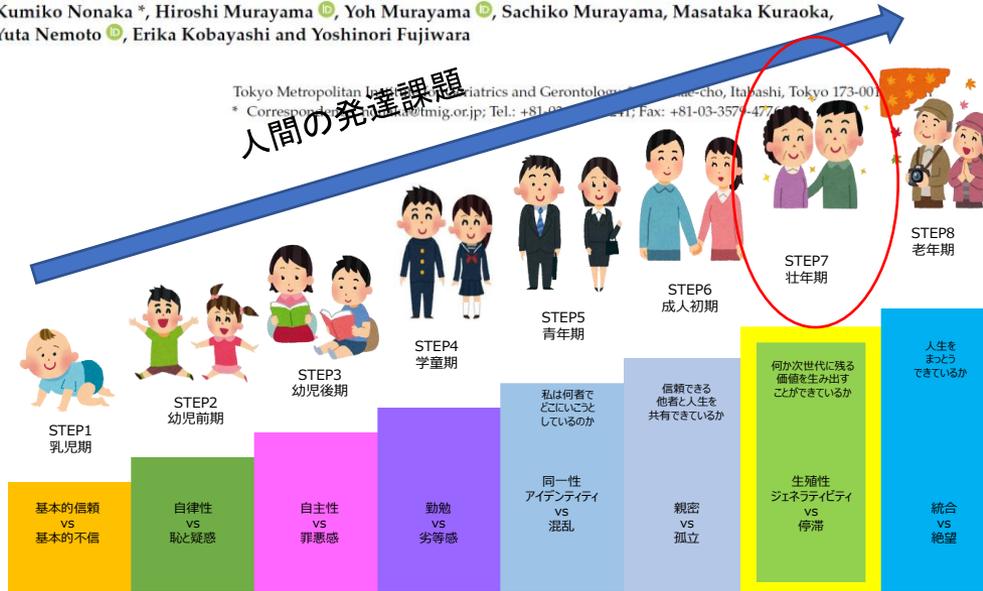
Generativity理論
「次世代の価値を生み出す
行為に積極的に関わること」



▲ E.H.エリクソン (1963)

東京 Metropolitan University, Department of Geriatrics and Gerontology, 1-5-8-1, Shinjoh, Itajashi, Tokyo 173-0045, Japan
* Correspondence: nonakak@tmig.or.jp; Tel: +81-03-3579-4771; Fax: +81-03-3579-4772
† Correspondence: hiroshi@tmig.or.jp; Tel: +81-03-3579-4771; Fax: +81-03-3579-4772
‡ Correspondence: yoh@tmig.or.jp; Tel: +81-03-3579-4771; Fax: +81-03-3579-4772
§ Correspondence: yuta@tmig.or.jp; Tel: +81-03-3579-4771; Fax: +81-03-3579-4772

人間の発達課題



英知、思い、技、経験、
文化、環境…
何かを伝える



Generativity尺度が1点向上すると

いきがい・役割

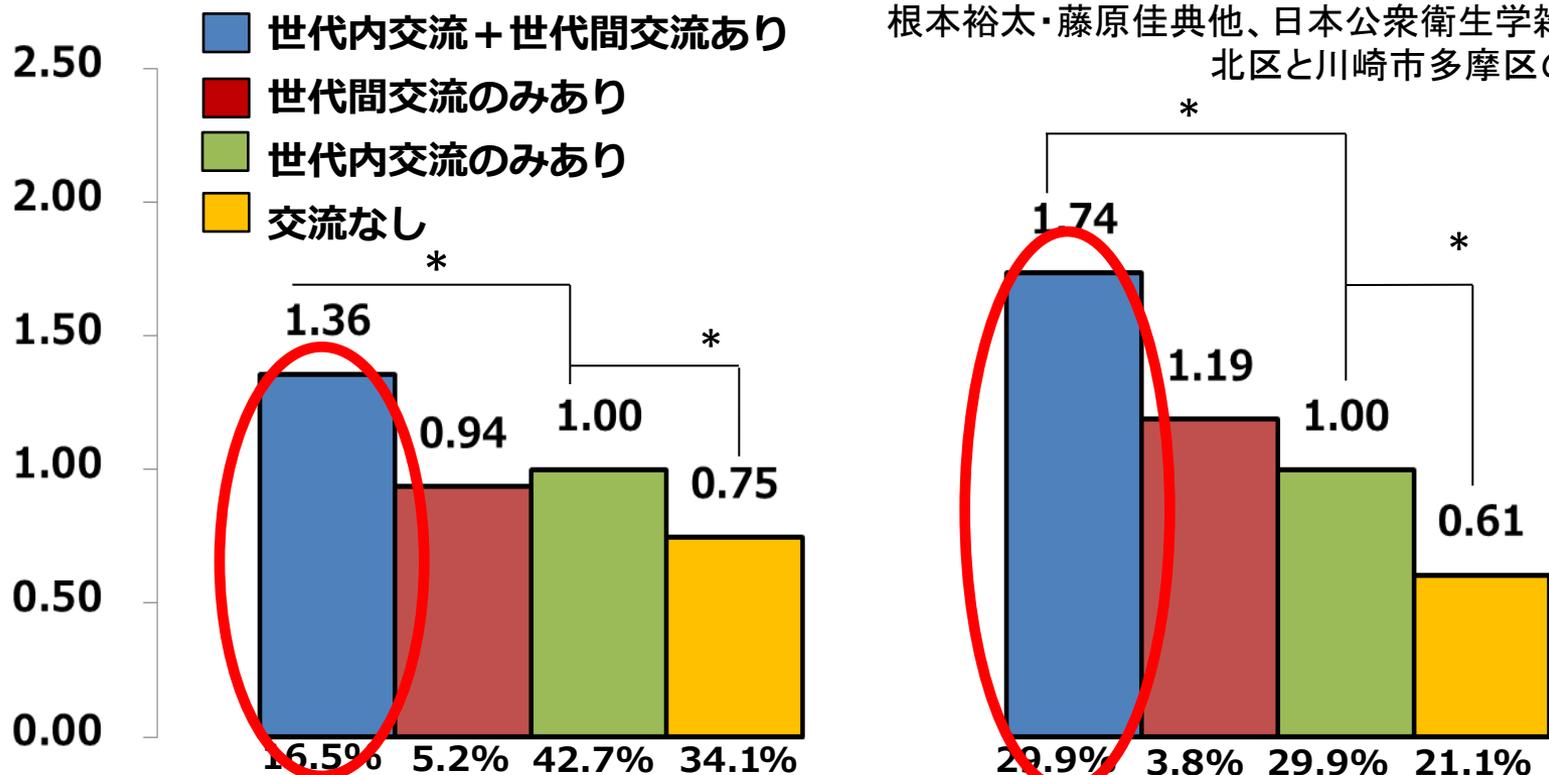
2年後の生活機能低下リスクは30%減

†Note: CI, 95% confidential interval; OR, odds ratio; An OR > 1 indicates an increased likelihood for decline in TMIG-IC at T2.*Dependent variable; maintenance/decline in the total score of TMIG-IC, 0=T2 score was unchanged or improved from T1, 1=T2 score was decreased by ≥1 point Adjusted for gender, age, having children, area, having children, area, educational attainment, annual household income, self-rated health, total score of TMIG-C

一般住民においても、世代間交流は健康に良い！

世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連

「じじいの健康」(WHO-5)が良好である倍率



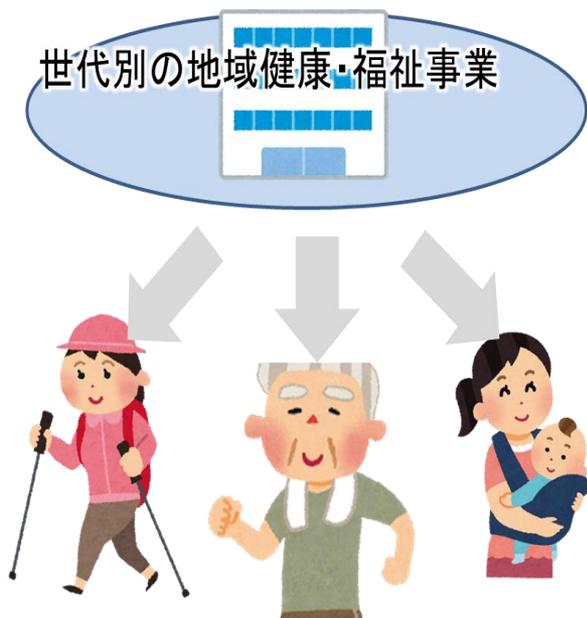
若年層 (20-40代) 3,334名

高年層 (65歳以上) 3,116名

※1 性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住地域、婚姻状態、子/親/祖父母との同居、主観的経済状態、地域活動への参加、就労、健康度自己評価、生活機能(高齢者のみ調整)、既往歴(脳卒中、心臓病)を考慮した解析 ※2 家族や仕事関係の人以外で会話をする機会を問い、「よくある、ときどきある」と回答したものを「交流あり」とした。

世代を問わず、世代内交流をしている者は、交流をしていない者より精神的に健康であり、世代間交流もしている者はさらに健康度が高い。

- ・事業やグループ活動が先細り
- ・地域への波及効果が低い



住民活動は多世代型プログラムが
効果的・効率的



厚労科研費 健康安全・危機管理対策総合研究事業
「地域保健事業におけるソーシャルキャピタルの活用
に関する研究」(平成25年度 研究代表者 藤原佳典)

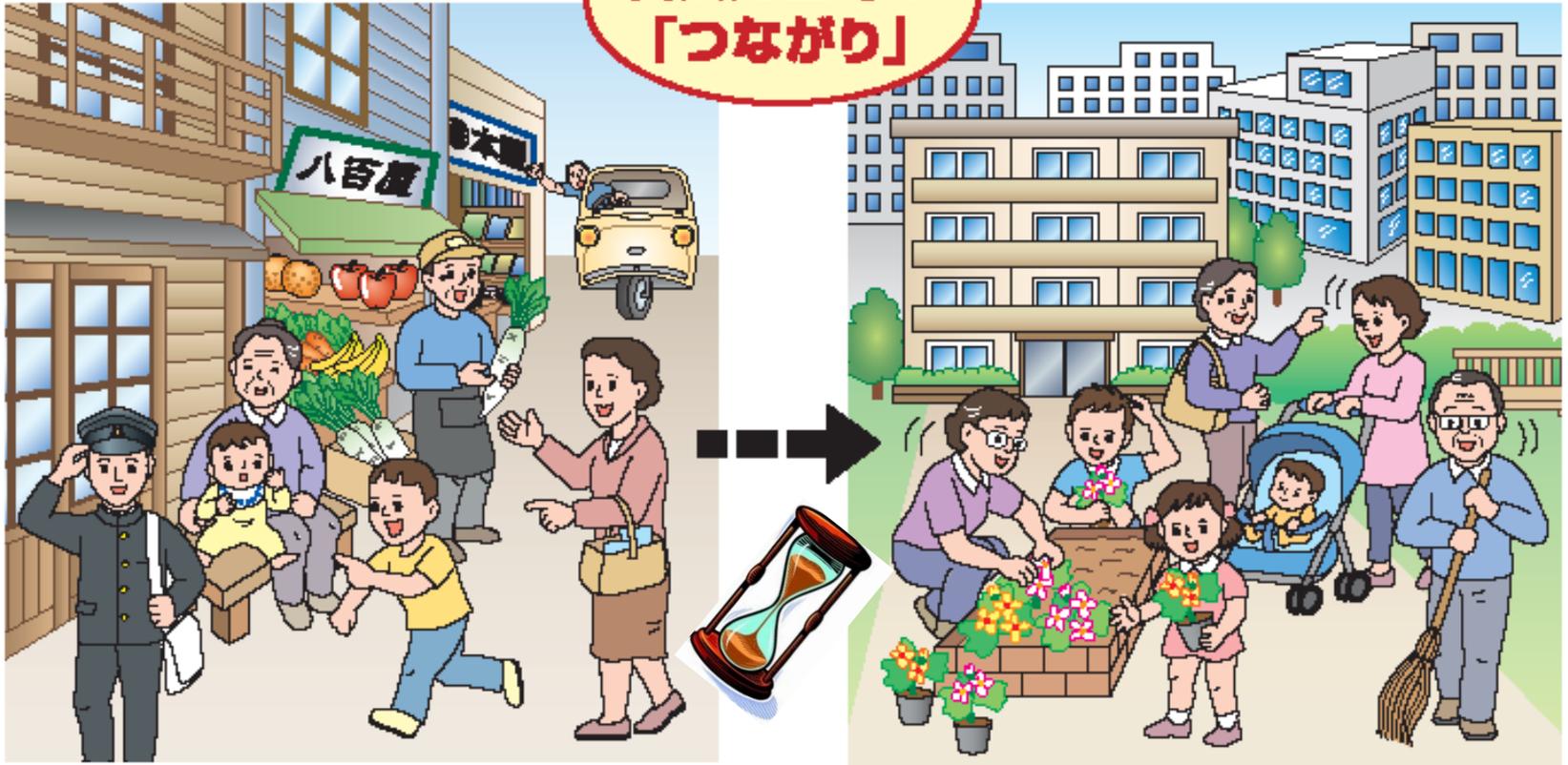
東京の強みと弱点

地域で「つながり」が生まれるには？

昭和(1960年代)

現在

自然発生的な
「つながり」



十分に計画された「つながり」戦術が必要

秘訣は三方良しの「人」 + 「場」 + **「仕掛け」**

本日の話題

➤ フレイル予防はつながりづくり

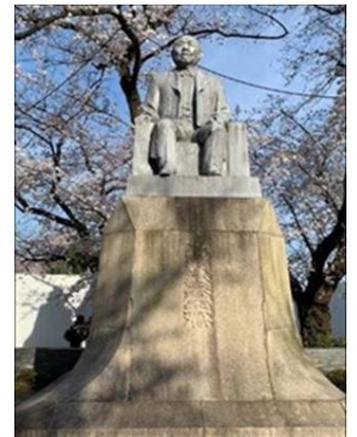
➤ つながりづくりは多世代型「仕掛け」で

1) 企業・職域との連携

2) 学校との連携

➤ つながりづくりには、
「場」が重要

三方良し



介護予防に資する通いの場の取組

1stステップ: 運動+栄養+口腔upの「場」の拡充

2ndステップ: 多様な住民のニーズにこたえる「場」の導入



引用: 厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多様なステークホルダーと連携

人生100年時代・社会参加マッチング事業プラットフォーム「100年活躍ナビ」
・セカンドライフ応援事業

生活支援コーディネーターの多世代アプローチ

地域支援事業の実施について（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）の別紙「地域支援事業実施要綱」・「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」の一部改正について(令和6年8月5日)新旧表

イ 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

(ア) 業務の目的

次の a から c までに掲げる内容を目的に、(イ)に掲げる業務（以下「コーディネート業務」という。）を実施する。

- a 資源開発（地域に不足する生活支援・介護予防サービスの創出（既存の活動を地域とつなげることを含む。）、生活支援・介護予防サービスの担い手（ボランティア等を含む。）の養成、元気な高齢者をはじめとする多世代の地域住民が担い手として活動する場の確保等）
- b ネットワーク構築（多様な主体を含む関係者間の情報共有、生活支援・介護予防サービス提供主体間の連携の体制づくり等）
- c ニーズと取組のマッチング（地域の支援ニーズと生活支援・介護予防サービス提供主体の活動のマッチング等）
なお、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は、コーディネート業務を担う者であり、例えば、aに掲げる資源開発においては、資源開発そのものではなく、高齢者を含む多世代の地域住民、生活支援・介護予防サービスの実施者、地域包括支援センター及び市町村をつなげ、それらの連携・共創を推進する

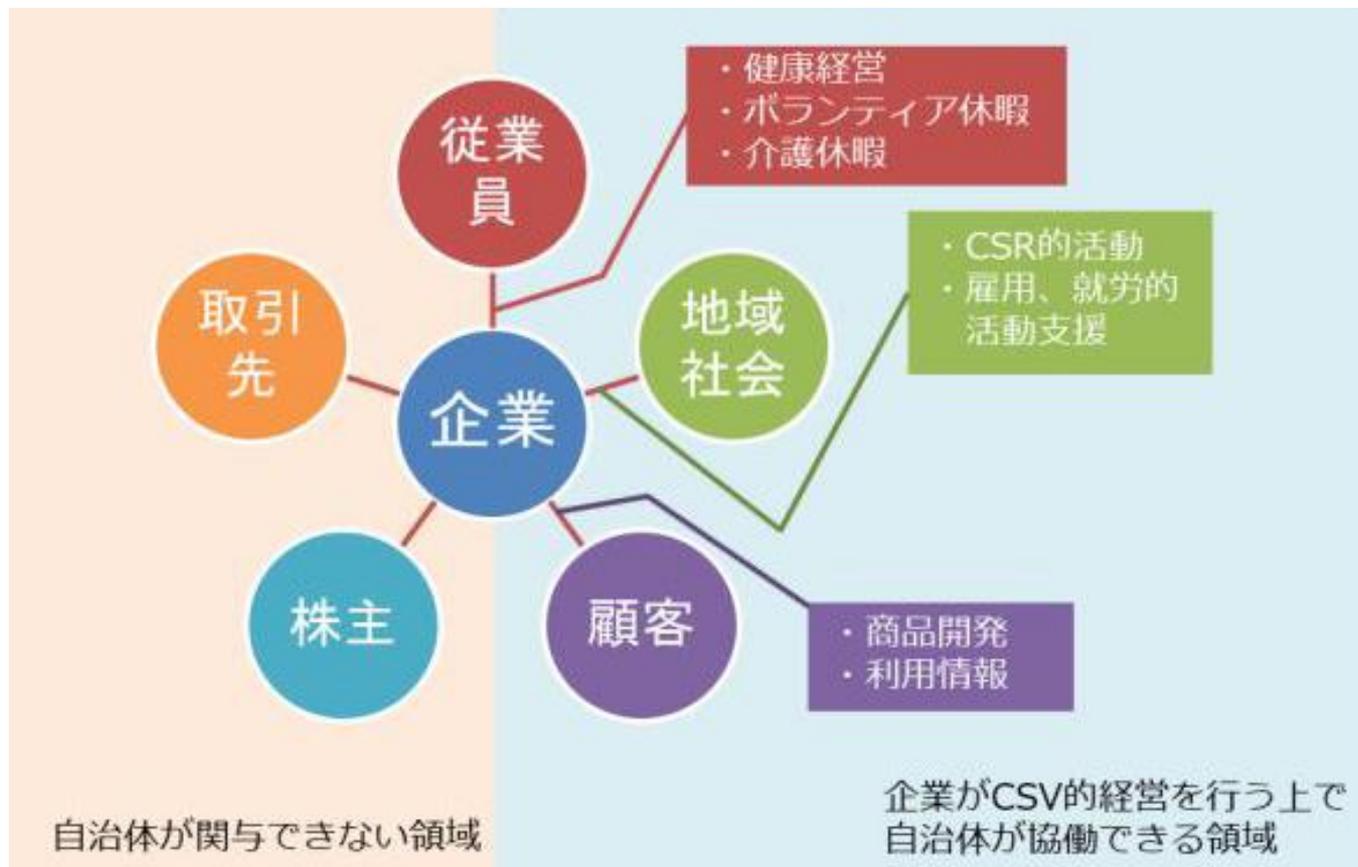
(ア) コーディネート機能

市町村が定める活動区域ごとに、以下の a から c までの内容を踏まえ、多様な主体による多様な取組のコーディネート業務を実施することにより、地域における一体的な生活支援等サービスの提供体制の整備を推進する。

- a 資源開発（地域に不足するサービスの創出、サービスの担い手の養成、高齢者等が担い手として活動する場の確保等）
- b ネットワーク構築（関係者間の情報共有、サービス提供主体間の連携の体制づくり等）
- c ニーズと取組のマッチング（地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動のマッチング等）

令和2年度厚労省老人保健健康増進等事業 自治体と民間企業の協働による都市部における地域づくりの展 開に向けた調査研究

協働の対象となる 民間企業「地域づくりを展開させる協働の対象」とすべき

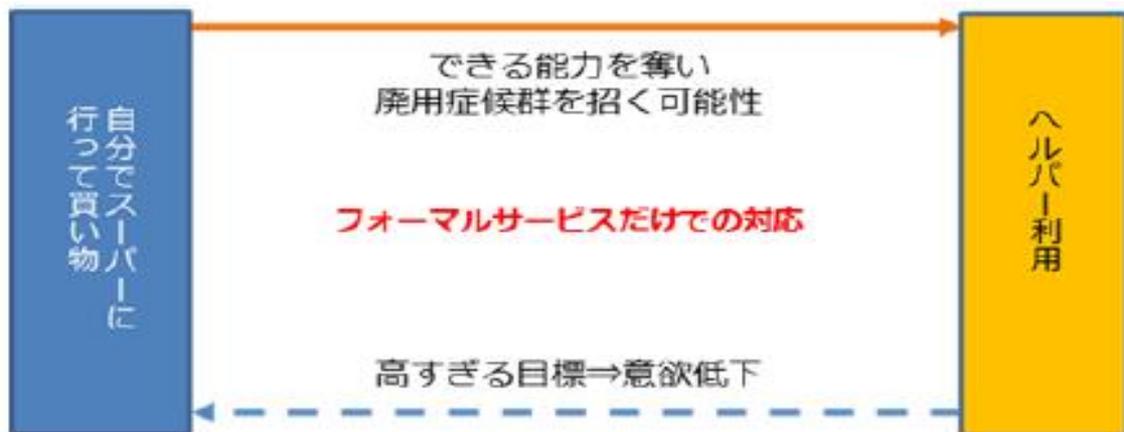


調査研究事務局：国際長寿センター（中村一朗氏作図 委員長：藤原佳典） 報告書より

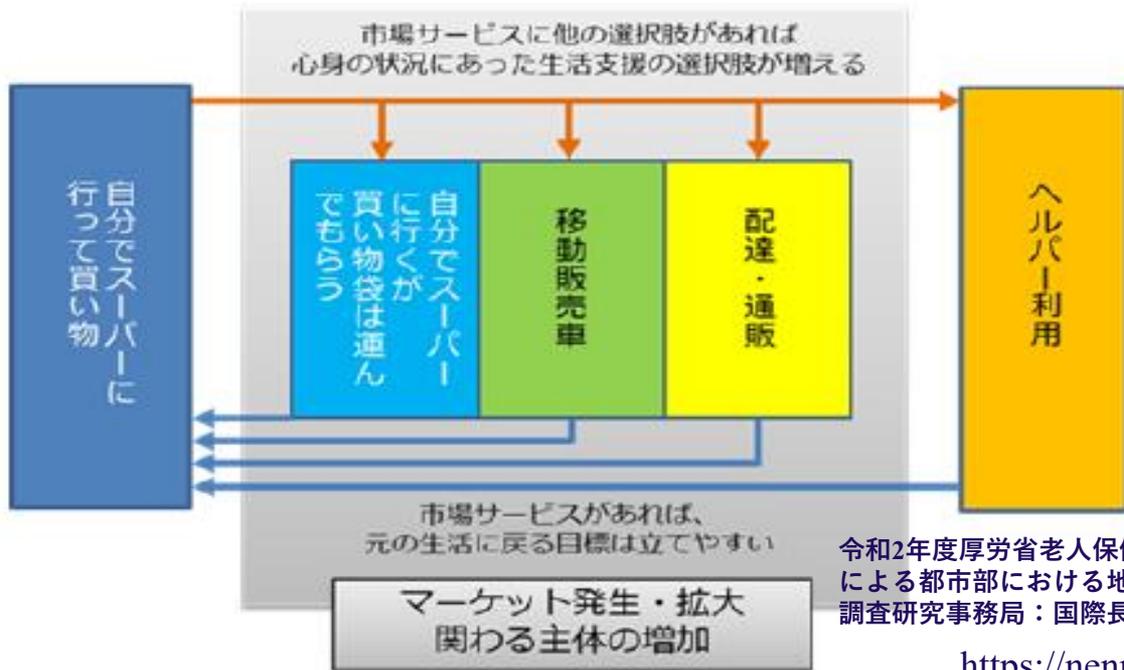
「ひさし」を借りよう (2)

民間サービスと連携した生活支援とフレイル予防の一体的実施

自分でスーパーで買い物が困難



楽しみ・
アクティビティ
も享受



令和2年度厚労省老人保健健康増進等事業「自治体と民間企業の協働による都市部における地域づくりの展開に向けた調査研究」報告書より
調査研究事務局：国際長寿センター（中村一朗氏作図、委員長：藤原佳典）

住民参画・官民連携推進事業

地域支援事業の実施について（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）の別紙「地域支援事業実施要綱」・「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」の一部改正について（令和6年8月5日）新旧表

エ 住民参画・官民連携推進事業

地域では、総合事業又は高齢者施策としては位置付けられない多様な生活支援・介護予防サービスが、民間企業、協同組合、シルバー人材センター、NPO法人、地域の産業等に携わる団体等の多様な主体（以下エにおいて「地域での活動に取り組む民間企業等」という。）により事業化され、地域における様々な局面で高齢者の日常生活を支えている。

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）及び協議体の活動の活性化を図り、サービス・活動事業をはじめとする地域における生活支援・介護予防サービスの充実を図るためには、地域住民の主体的な活動を進めることに加え、これら活動の補完又は更なる推進を図るため、地域での活動に取り組む民間企業等が有する事業化の知見を活用することや、その活動との連動を深めることが重要である。

このため、市町村は、次に掲げる事業（以下「住民参画・官民連携推進事業」という。）を実施することができる。

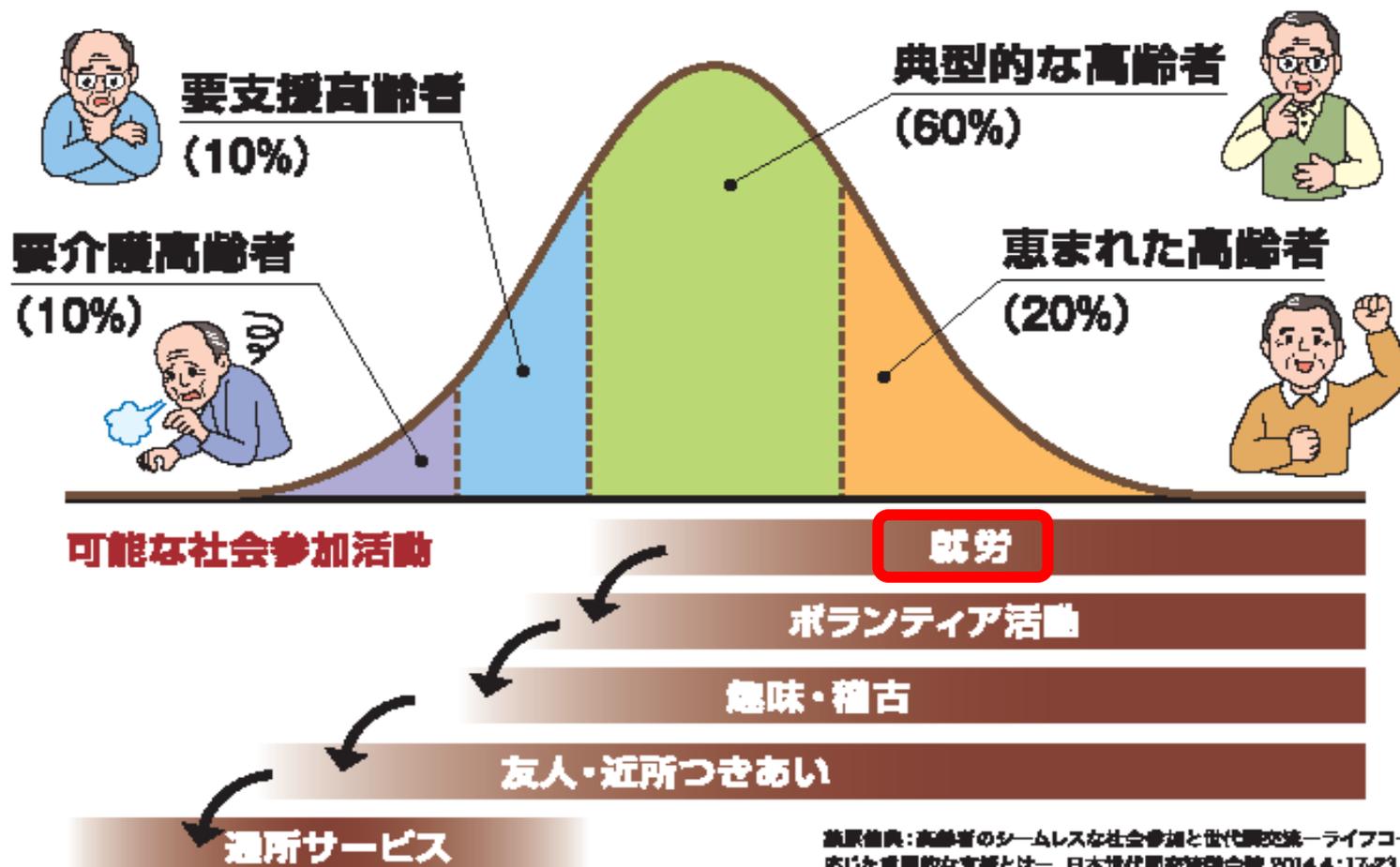
(ア) 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が企画するタウンミーティングやワークショップの開催等による、地域住民、医療・介護関係者及び地域での活動に取り組む民間企業等を含む多様な主体が地域課題等の洗い出しや解決策・必要となる事業等の検討を行う場の設置

(イ) 生活支援・介護予防サービスの企画・立案・プロジェクト化のため、地域での活動に取り組む民間企業等との連携・協働のもとで行う地域住民へのインタビュー、マーケティング、デザイン（既存事業の見直し等を含む。）等の実施（生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）や協議体に助言等を行うための人材の配置や民間企業等への委託等を含む。）

(ウ) (ア)及び(イ)の結果等を踏まえ、地域での活動に取り組む民間企業等と地域住民の連携・協働のもとで行う生活支援・介護予防サービスの実装のための試行的実施に係る支援（総合事業として本格運用するまで又は民間企業等と地域住民の協働のもとで当該事業が自走することができるまでの期間における事業費の補助を含む。）

(新設)

ライフコースに応じた社会活動



参照文献：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた政策的な支援とは—。日本世代間交流学会誌, 2014, 4: 17-23

高齢者就労がもたらすメリット



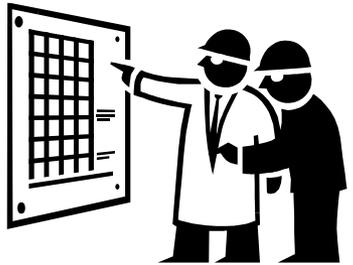
体力維持



就労



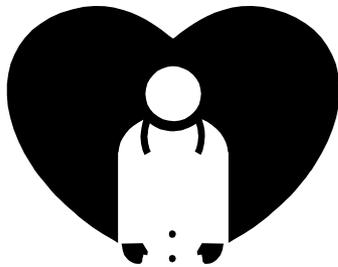
外出頻度



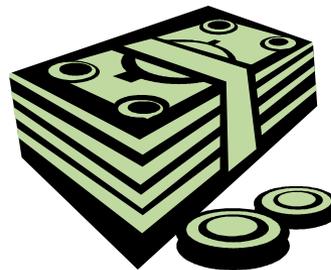
知的活動



社会との
つながり



自己効力感
いきがい



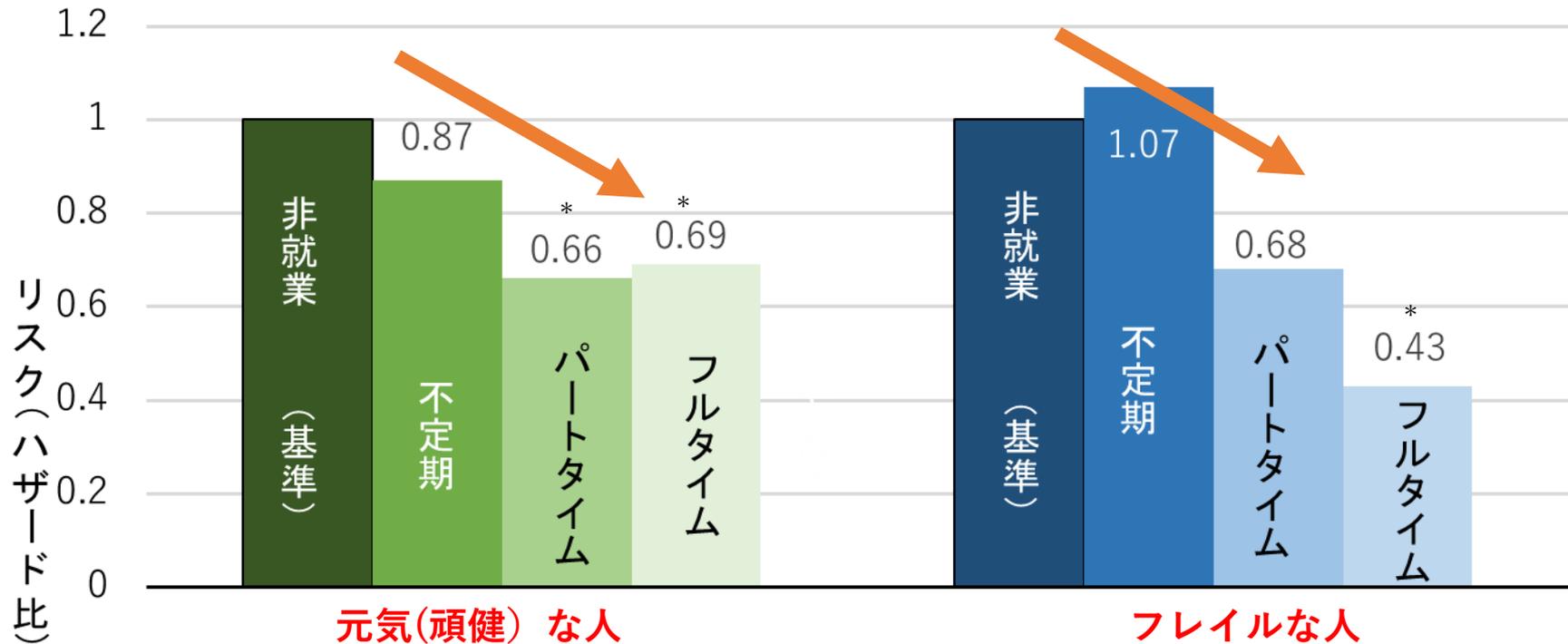
所得



消費・納税・働き手

高齢期の就労状況が要介護認定に及ぼす影響

大田区在住65歳以上の要支援・要介護非認定65-84歳の男女15,500名を3年6か月追跡



年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を統計学的に調整した。

* 統計学的に有意差あり

Fujiwara, et al. *Geriatr Gerontol Int.* 2023

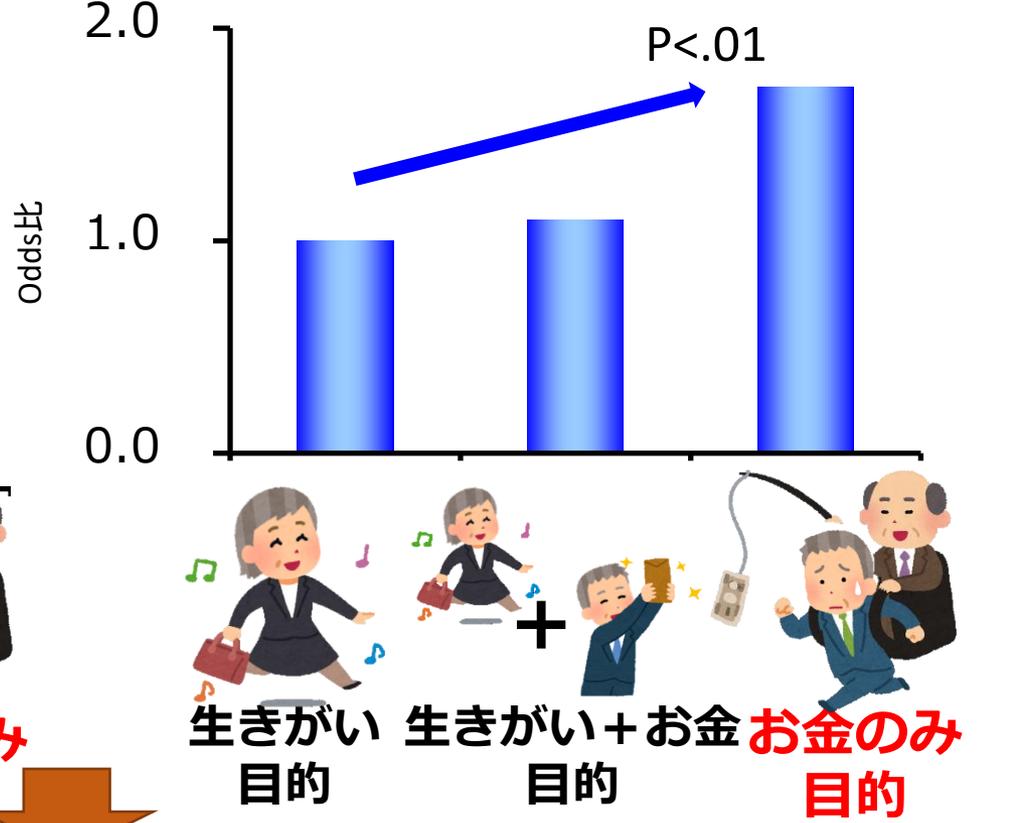
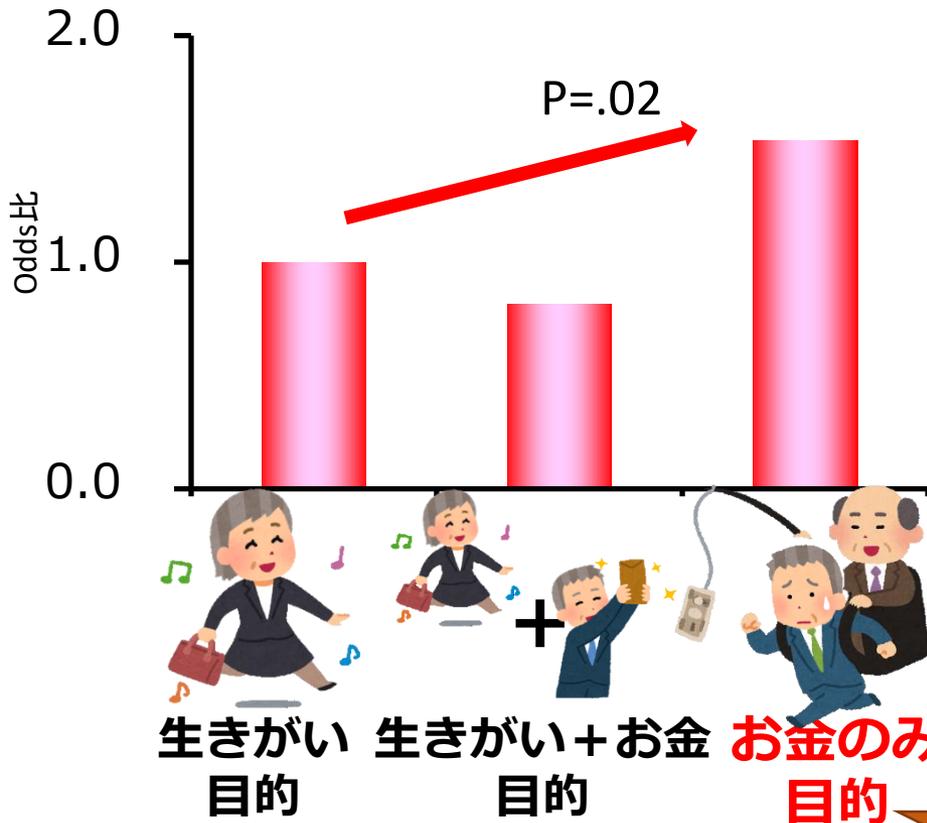
高齢期の就労**動機**と2年後の健康悪化リスク

問：ボランティアの動機が健康に影響する(Nonaka et al.,2019)→就労の場合は？

■ 大田区大森地区在住の就業している945名の高齢者を対象とした郵送調査

主観的健康感悪化リスク

生活機能(老研式活動能力指標)悪化リスク



性、年齢、教育年数、婚姻状況、暮らし向き、雇用形態、従属変数の初期値を調整

Nemoto et al., Geriatr Gerontol Int. 2020;20:745-751

金銭目的のみの就労では健康は維持できない

福祉領域で働く、**三方良し型就労**

高齢者に良し
+ 雇用者・現役世代に良し
+ 地域社会に良し



直接感謝される働き方

ワークシェア、家事、介護・育児支援等

コロナ禍でも、近所で長く、働こう！



切り札は、介護助手

監修：藤原佳典
東京福祉大学福祉センター・研究所 社会参加と地域保健研究チームリーダー・研究部長
監督：栗 尾太郎
元福祉施設人・元老人介護職員組合 会長

人材不足の介護現場に、とても助かる切り札がありました！それは、元々シニアに活躍してもらったこと。介護助手として、比較的に簡単な作業を担ってもらった取り組みが成功しています。世代の近いシニアの方は、無理なく介護現場へ受け入れられ、職場の評判も良好です。三重県では、地域医療介護総合確保基金を活用して2015年から「介護助手導入」のモデル事業をスタートし、18年未満で、すでに25郡市病院等に普及して職員の離職率を大きく減少させています。シニアを活用するメリットと、失敗しないコツをご紹介します。

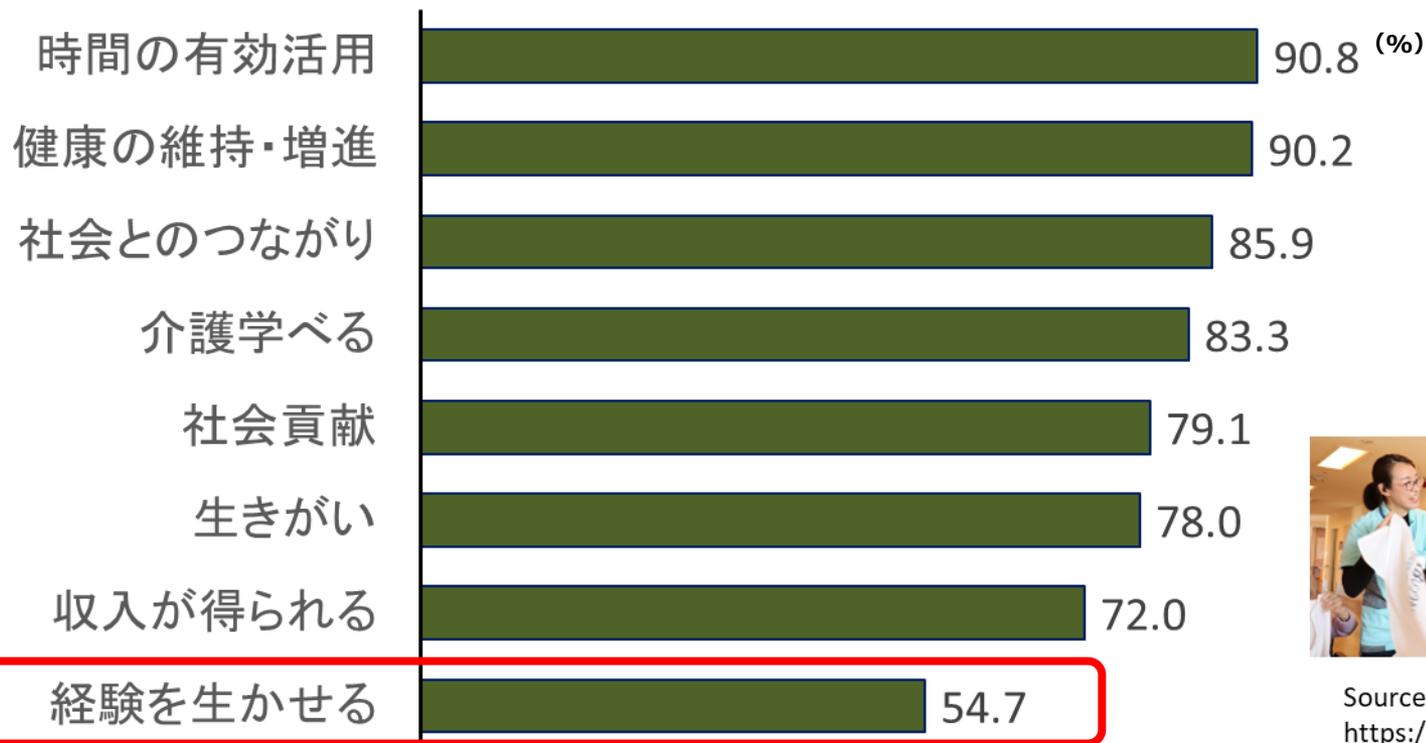
成功のカギは、次の3つ

1. 目的とメリットをきちんと伝え、職員の理解と合意を得る。
2. 手伝ってもらえることから、初めから完璧を目指すしない。
3. 1つの仕事を丸ごと任せず、上手に切り分ける。



高年齢介護助手が仕事に感じるメリット

2020年 全国老健施設調査 (全国の老健施設約1,200施設対象)



Source:
<https://youyoulife.jp/scene/2957/>

まずは、自分のため

中本, 他. 日公衛誌 (2023)

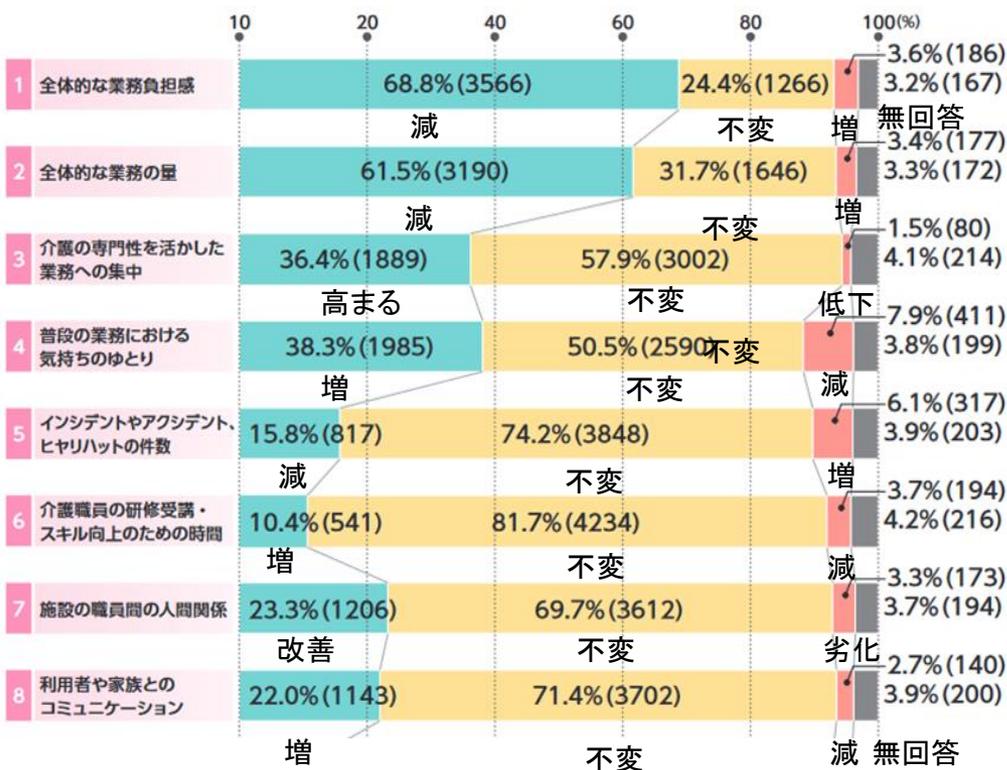
高年齢介護助手の波及効果



介護助手は施設にとって有効か？

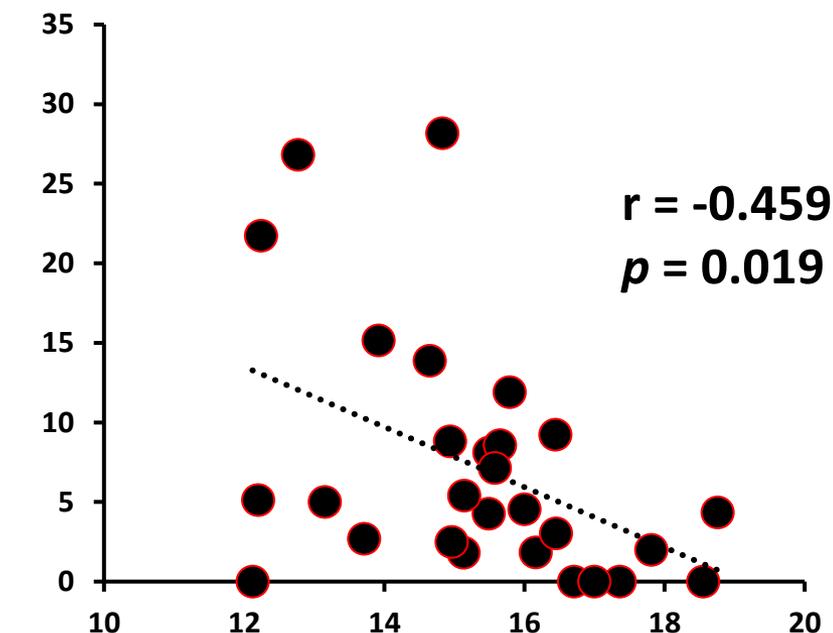
令和元年度 介護施設等における生産性向上に資するパイロット事業（厚労省・三重県委託事業）

R2老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業」



出典：ご存知ですか「介護助手」のちから，社会保険出版(2023)

施設毎の介護助手配置割合 (27施設+現役介護スタッフ825名)



施設毎バーンアウト尺度得点平均値

Sakurai & Fujiwara, et al. BMC Health Serv Res. 2021

現役スタッフの業務・精神的負担軽減に貢献

本日の話題

➤ フレイル予防はつながりづくり

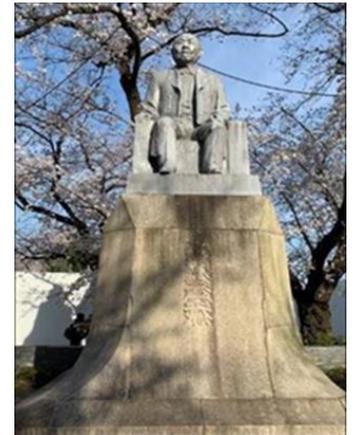
➤ つながりづくりは多世代型「仕掛け」で

1) 企業・職域との連携

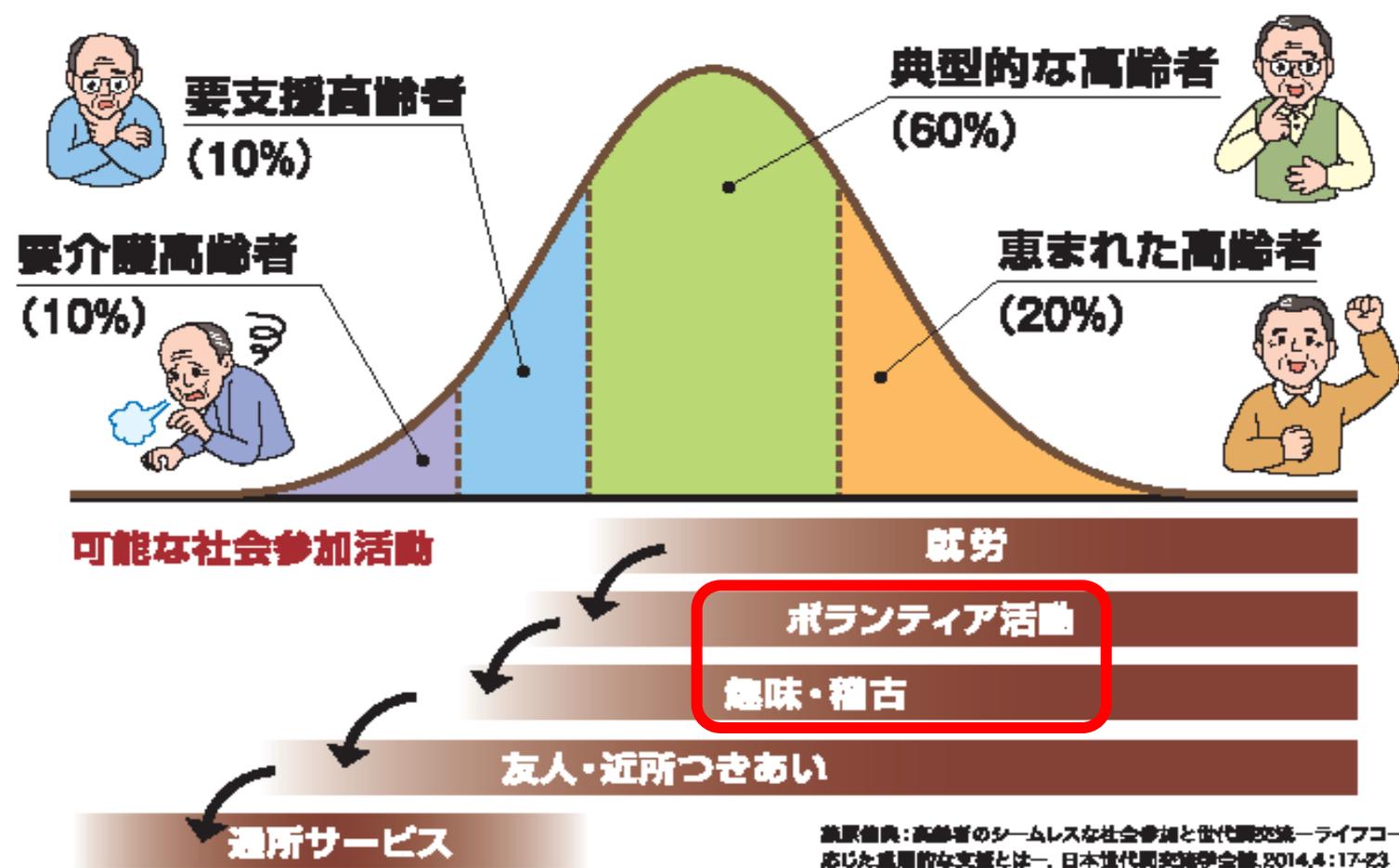
2) 学校との連携

➤ つながりづくりには、
「場」が重要

三方良し



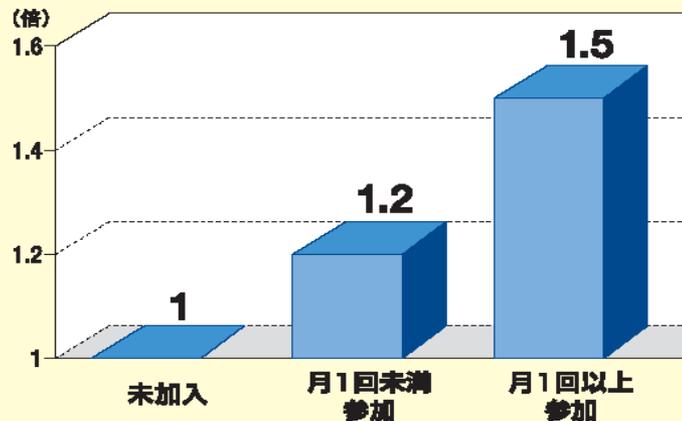
高齢者の機能的健康度による分布と社会参加活動の枠組み



放電



趣味活動するなら、月1回は参加しよう! 4年後の生活機能*「維持」への効果

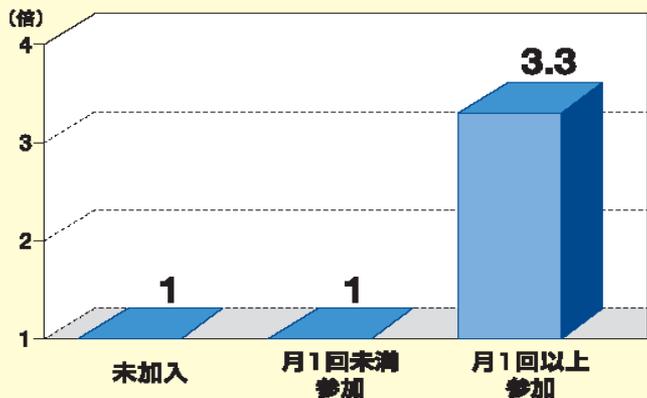


埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡 (2008-2012年)

※新式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、※老新式活動能力指標維持点

Nonaka et al. PloS-one, 2017

ボランティアするなら、月1回は参加しよう! 4年後の生活機能*「維持」への効果



埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡 (2008-2012年)

注) 性、年齢、教育歴、老新式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、※老新式活動能力指標維持点

Nonaka et al. PloS-one, 2017

充電



米国の高齢者・ソーシャルキャピタル戦略

Use it, or lose it

「頭、体、心」を使う？さびる？



学び、役割、仲間



プロジェクト「Experience Corps®」

◆ 公立小学校でのシニアボランティアによる

世代間交流モデル研究 (Fried et al. *J Urban Health* 2004)

OUR CHILDREN.
Each of us remembers a real difference in a parent or a grandpa right and wrong, a teacher who listened when we had a question. Our children need, but do not have, that special adult to learn and grow.

OUR CHALLENGE.
Experience Corps is a volunteer program that taps the time and experience of people over 55. Older adults have the talents and the experience to meet important needs in local elementary schools as volunteers.

Volunteers can contribute in three areas of greatest need identified by principals:

- Helping children to be better readers
- Making the school library work and helping the children use the library
- Supporting improved behavior and play without violence.

SHARE THE WISDOM OF A LIFETIME

EXPERIENCE CORPS

• Are you over 60?
• Do you have life experiences to share?
• Do you want to make a difference for the future?

If you answered "yes" to these questions, say YES to Experience Corps.

This school year, Experience Corps will put the talents and experiences of older adults to good use in several city schools. If you want to help make a difference for Baltimore's children, call us at 410-502-5496 to volunteer. Participants will receive \$150 a month for out-of-pocket expenses.

To volunteer for Experience Corps, call 410-502-5496

SHARE THE WISDOM OF A LIFETIME

ARE YOU OVER 55?
DO YOU HAVE LIFE EXPERIENCES TO SHARE?
DO YOU WANT TO MAKE A DIFFERENCE IN THE FUTURE OF OUR CHILDREN?

IF YOU ANSWERED "YES" TO THESE QUESTIONS, YES TO EXPERIENCE CORPS.

事例：絵本読み聞かせ認知症・フレイル予防事業

⇒修了後、世代間交流ボランティアへ
シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

三方良し型予防

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名



一般介護予防事業等として普及

2006～

杉並区、横浜市
青葉区、豊島区、
文京区、大田区

2015～

北区、板橋区、
府中市、練馬
区、千代田区、

2017～

狛江市
北秋田市

2018～

新宿区
立川市

2020～

稲城市
八王子市

2021～

目黒区

2023～

品川区

絵本は世代間交流のベストな仕掛け・・・安・近・深

➤主人公が高齢者多い

➤メッセージ性

➤多種多様、無尽蔵

➤借りれば無料

➤近くの図書館で

生涯学習型・認知介入プログラム

第1回 今読まれている絵本について



第2-3回 忘れられない絵本, 自分を知る
絵本の記憶の掘り起こし, 伝えるという技術につ
いて



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

・柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌



読み聞かせ技術



第5-6回 読み聞かせの練習

・読解と表現, 文章理解と感情移入

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表会

・個別発表会, 自己採点・講評

読み聞かせ実践



第9回以降 グループ発表会の準備, 実演

絵本の読み聞かせ方法の習得



認知機能トレーニング

情報の伝達
トレーニング



滑舌
トレーニング



記憶
トレーニング



ボランティア活動の実際



幼稚園でのお話会

- 400人が6～10人/1チームで施設担当
- 訪問頻度は計1～2日/週
- 訪問施設は計350校園



小学校での朝の読み聞かせ



中学校での朝の読み聞かせ

シニアへの効果



心理的效果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

身体的効果



- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

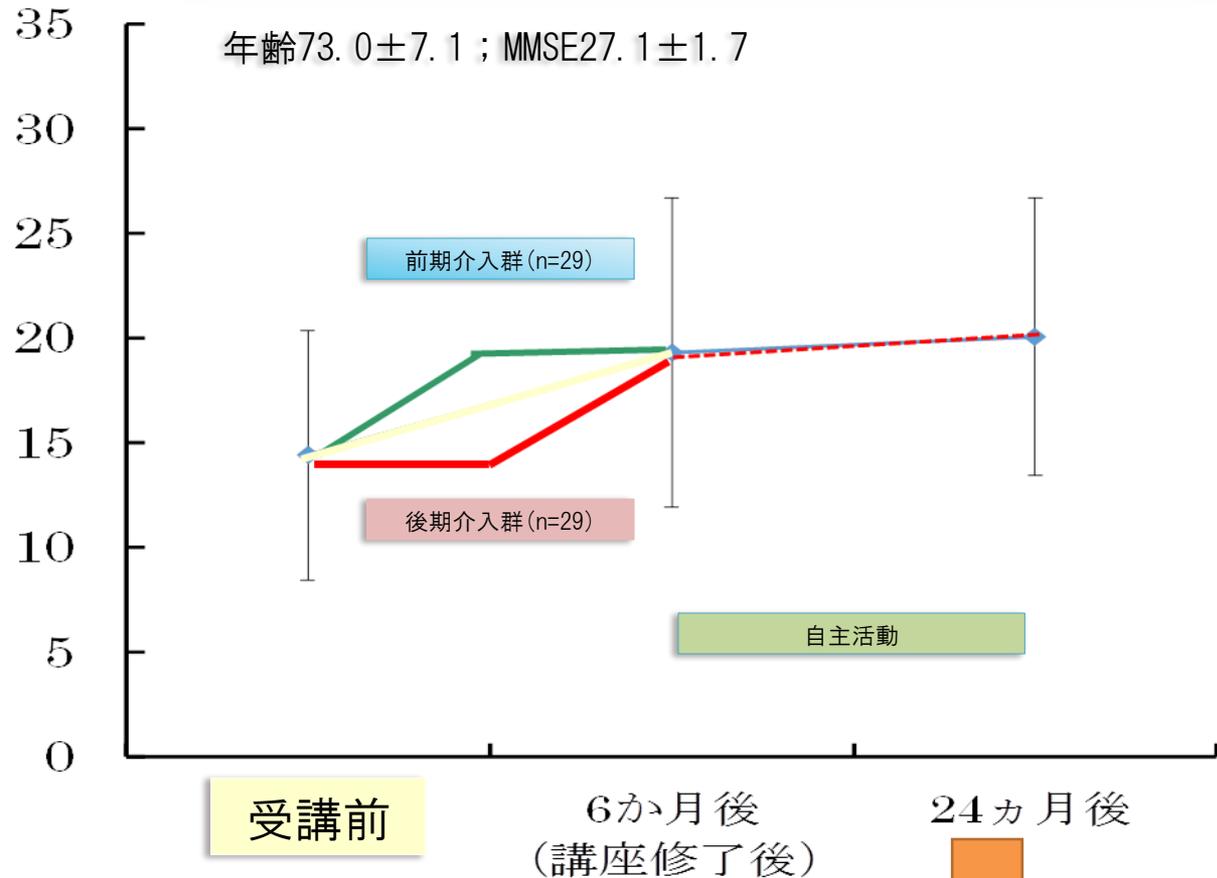
持続する介入効果

WMS-R検査

物語の30分後の遅延再生

▶ 自主活動（ボランティア）70%継続へ

年齢73.0±7.1；MMSE27.1±1.7



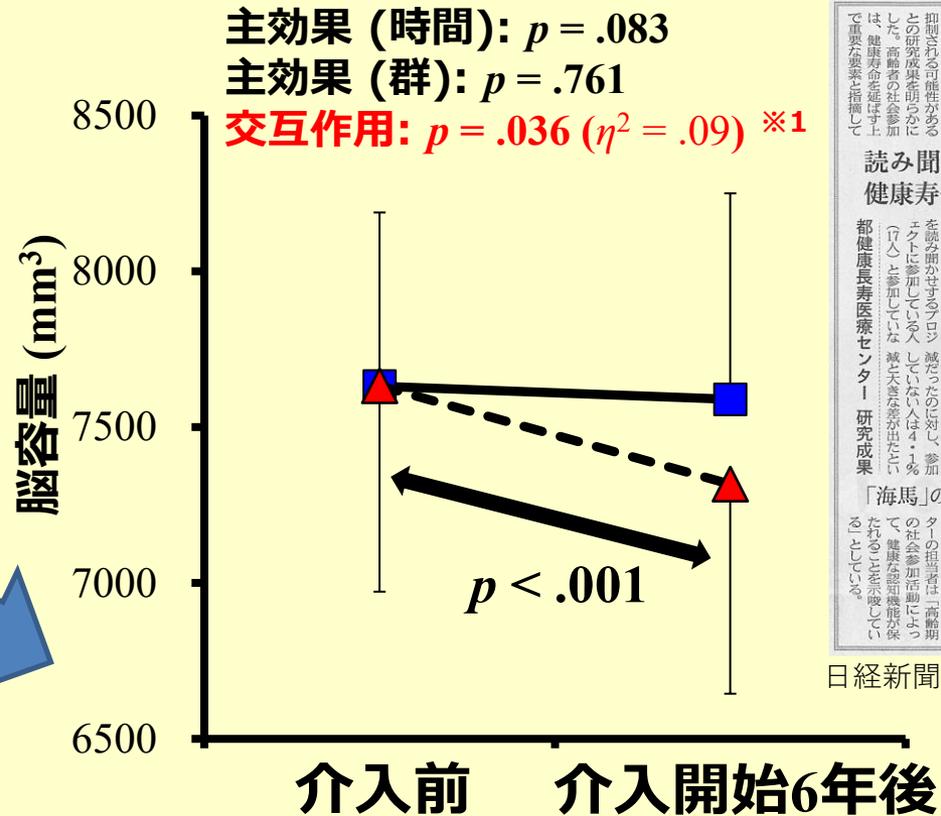
24か月後時点においても維持

6年後の海馬萎縮抑制効果

■ ボランティア群 (介入群) : 17名 ▲ 対照群 (健診参加のみ) : 42名



6年間ボランティア継続



主効果 (時間): $p = .083$
 主効果 (群): $p = .761$
 交互作用: $p = .036 (\eta^2 = .09) ※1$

東京都健康長寿医療センター(板橋区)は、子どもへの絵本の読み聞かせのボランティア高齢者が高齢者参加することによって記憶力や言語能力の加齢に伴う萎縮が抑制される可能性があるとの研究成果を明らかにした。高齢者の社会参加は、健康寿命を延ばす上で重要な要素と指摘している。

読み聞かせ参加健康寿命延ばす?

都健康長寿医療センター 研究成果

「海馬」の萎縮を抑制

プロジェットの参加者は読み聞かせの研修などを受け、週に1回程度ボランティア活動を行っていた。海馬は加齢に伴い萎縮する傾向がある。同センターの担当は「高齢期の社会参加活動によって、健康な認知機能が保たれることを示唆している」としている。

日経新聞2017/9/20

※1 性、年齢、教育年数、現病歴、抑うつ得点、頭蓋内容量、MMSE得点、ApoE遺伝子型、追跡期間を調整

文化活動だけど体力も維持！ — 7年間の長期効果 —



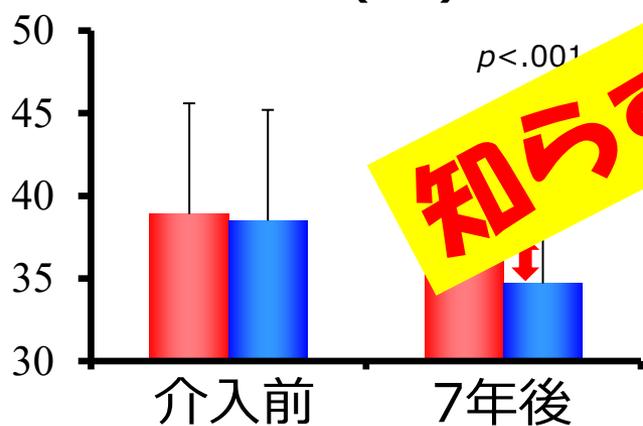
介入群(ボランティア)62名、対照群(非ボランティア)62名、7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

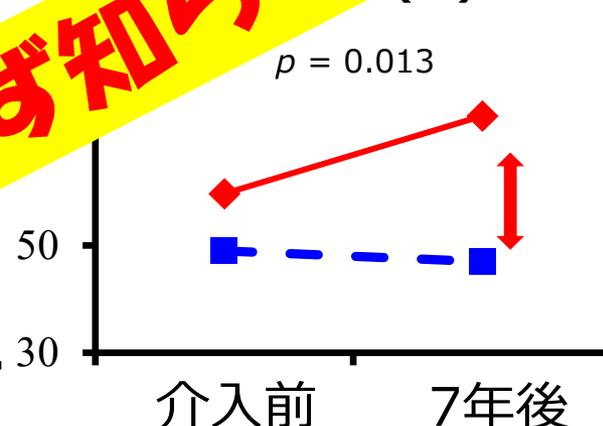
— 介入群 —

※交絡因子を調整

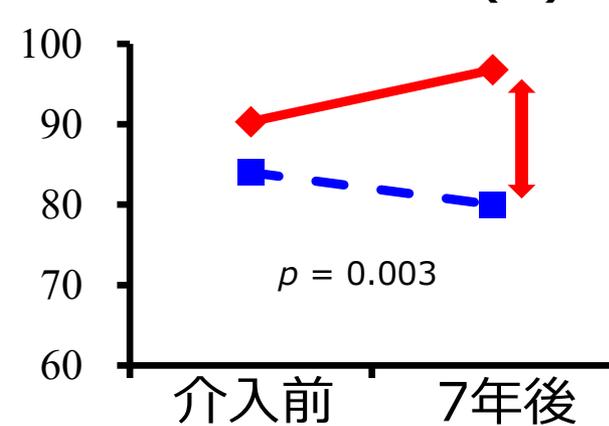
前のめりバランス(cm)



近隣交流頻度 (%)



知的能動性維持・向上者 (%)



知らず知らずに一日1万歩!

【結論】 動的バランス能力、世代間交流頻度、知的活動能力が維持・改善

受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果

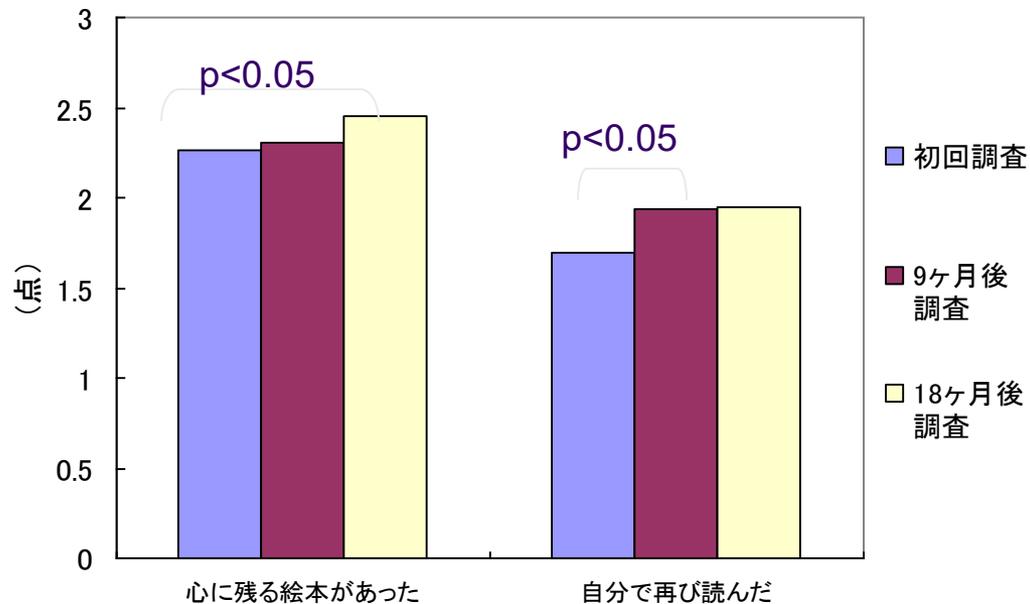


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

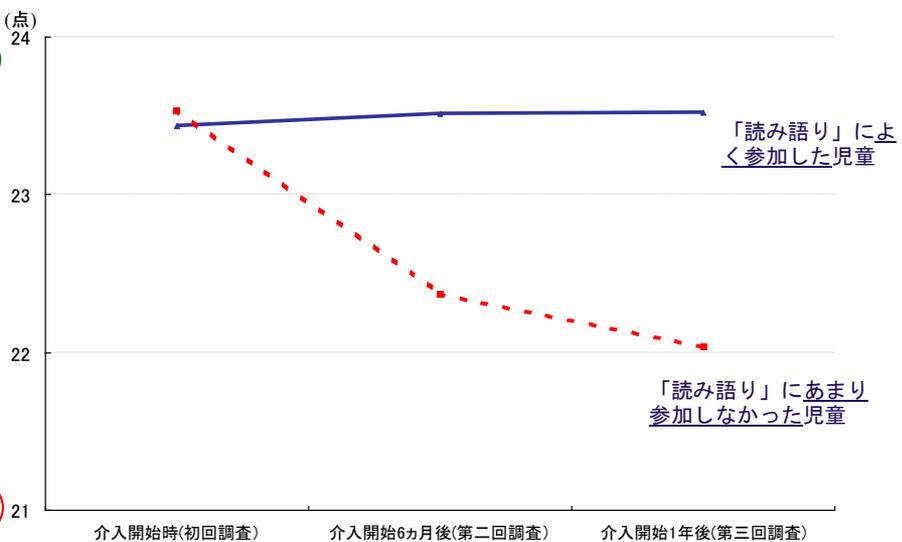
子どもへの効果



読書教育への効果(中央区立豊海小学校2-6年生)



情緒教育への効果 児童のいたく高齢者イメージの変化

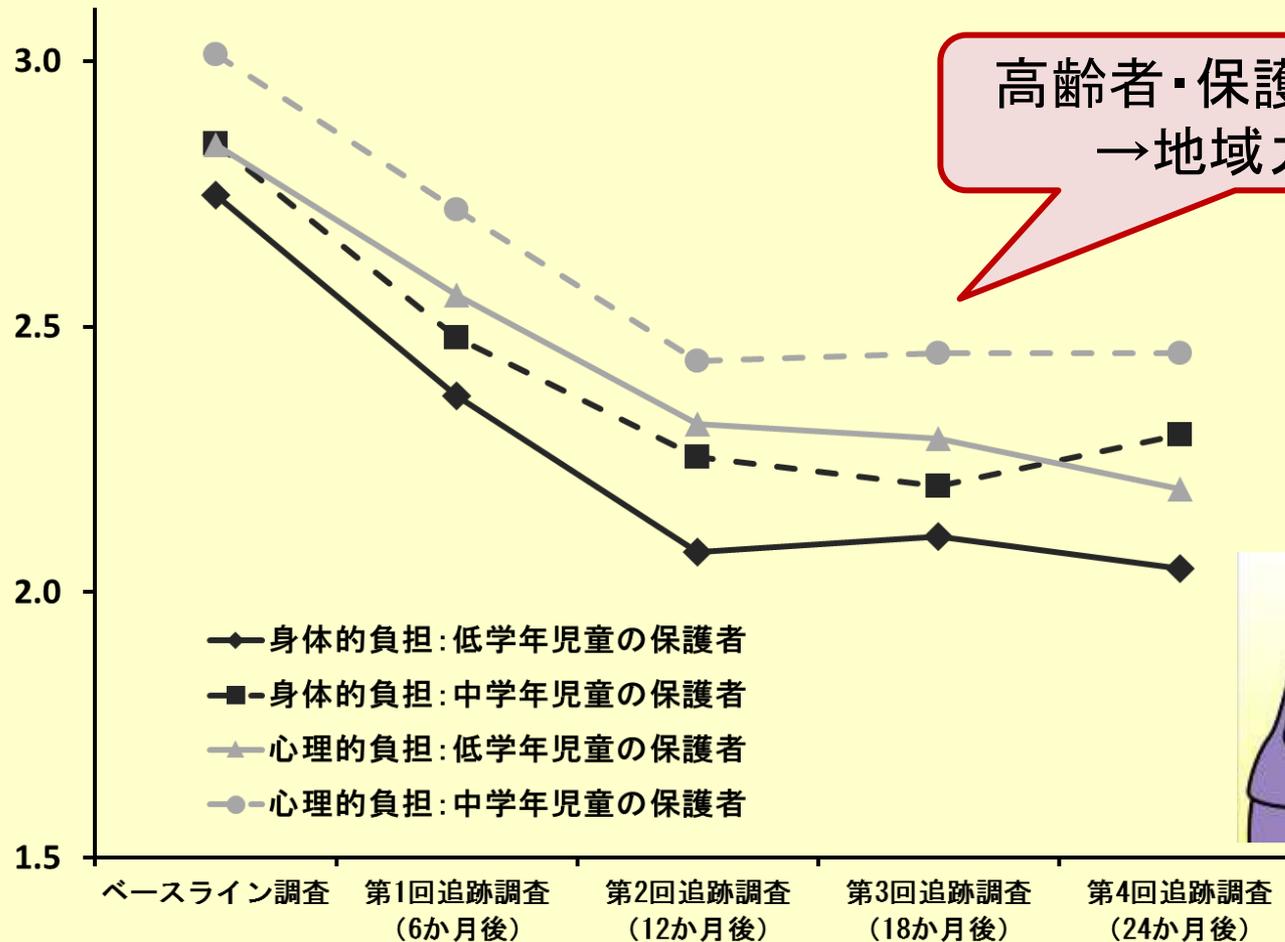


【読書教育への効果】「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加。

【情緒教育への効果】「読み語り」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持。

学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減

劣



高齢者・保護者間の信頼
→地域力の向上



担任を通してアンケートを配布・回収。N=315

注) 保護者の年齢、学区内居住年数を調整した、二元配置分散分析を用いた。

協議体構成員は多世代で

地域支援事業の実施について（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）の別紙「地域支援事業実施要綱」・「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」の一部改正について(令和6年8月5日)新旧表

(エ) 構成員

協議体の構成員については、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）のほか、市町村、地域包括支援センター等の行政機関、元気な高齢者をはじめとする多世代の地域住民が担い手として参加する住民主体の活動団体、地域運営組織、NPO法人、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、協同組合、民間企業、シルバー人材センター、介護サービス施設・事業所、老人クラブ、家政婦（夫）紹介所、商工会、民生委員等の地域の多様な主体の関係者で構成されることが想定される。

また、介護保険制度以外の制度における事業（子育て支援等の福祉施策のほか地域振興・活性化等を目的とする事業等を含む）、民間市場における保険外サービス、地域の支え合い活動等の多様な活動との連携を進めることは、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）のコーディネート業務を補完し、活動の推進や具体化を進める観点から重要であり、配食事業者、移動販売事業者、移動支援団体等、地域の高齢者の生活支援・介護予防に資する活動実績を有する又は参入を予定している民間企業等も参画することが望ましい。

なお、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の活動状況に応じ、協議体で取り扱うべき内容や関係者は異なることが

(エ) 構成団体

協議体は、市町村、地域包括支援センター等の行政機関、生活支援コーディネーターのほか、NPO法人、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、協同組合、民間企業、ボランティア団体、介護サービス事業者、シルバー人材センター等の地域の関係者で構成され、この他にも地域の実情に応じて適宜参画者を募ることが望ましい。

また、本事業は、市町村の生活支援等サービスの体制整備を目的としており、介護保険制度でのサービスのみならず、市町村実施事業や民間市場、あるいは地域の支え合いで行われているサービスを含めて市町村内の資源を把握し、保険外のサービスの活用を促進しつつ、互助を基本とした生活支援等サービスが創出されるような取組を積極的に進める必要があることから、地域の実情、ニーズに応じて配食事業者、移動販売事業者、移動支援団体等、地域の高齢者の生活を支える上で必要不可欠な民間企業等も参画することが望ましい。

なお、協議体の早期設置を推進する観点から、まずは協議体の機能を有するような既存の会議等も積極的に活用しつつ、最低限必要

56

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184585.html>

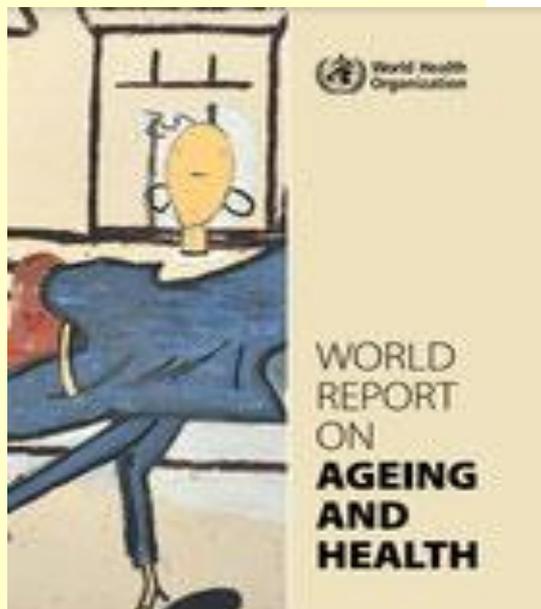
新

ら、協議体の構成員は固定的である必要はなく、適宜適切な者の参画を促すこと。

旧

な参画者で協議体を立ち上げ、徐々に参画者を増やしていく等といった方法も有効である。

WHO ワールドレポートにて優良事例として紹介



Chapter 6 Towards an age-friendly world

Box 6.14. Older people helping children read and learn: the United States of America

Experience Corps is a volunteer programme in the United States that places older volunteers in public elementary schools, giving them meaningful roles that are designed to help schools meet the needs of their students as well as increasing the social, physical, and cognitive activities of the volunteers. The programme is designed to have an impact in areas such as improving:

- children's interest in reading and discovering books;
- children's literacy;
- children's ability to solve problems;
- children's ability to play nonviolently;
- school attendance.

Teams of 7-10 volunteers are assigned to each school, thus ensuring that sufficient volunteers are available to have an effect across all grades within the school. Volunteers commit to spending at least 15 hours each week at the school for the duration of the school year; they receive training and a stipend to reimburse the costs of travel and meals. Volunteers receive 30 hours of skills training that encourages mental flexibility, coordination, visual-spatial learning and problem-solving. The volunteers meet regularly to plan, solve problems and socialize. Physical activity is stimulated by virtue of participating in the programme, and includes commuting to the school and moving around the school, for example, by going up and down the stairs.

This programme has demonstrated positive effects on the health of older people. A number of randomized trials have evaluated the impact of participating in Experience Corps. Benefits for participants compared with controls have shown:

- an increase in physical strength and capacity (173, 174);
- increased cognitive activity;
- maintenance of walking speed;
- improvements in social networks – that is, volunteers had people that they could turn to for help (174);
- fewer depressive symptoms (173).

Volunteers are attracted to Experience Corps by the chance to make a meaningful contribution to society and assist children in achieving academic success. Satisfaction levels among volunteers are as high as 98%, and 80% of those surveyed returned during the following school year (175). Traditional health-promotion programmes that focus explicitly on physical activity tend to have significantly lower retention rates.

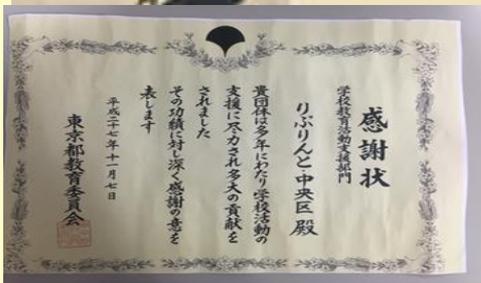
Initiated in 1996 in five cities in the United States, the programme has expanded to 17 cities and inspired similar initiatives internationally. For example, in Japan a programme called REPRINTS places teams of 6-8 older volunteers in kindergartens and elementary schools to read to young children. A follow-up assessment found that those who volunteered most intensively had a significantly higher frequency of contact with their own grandchildren and other children in their neighbourhoods, as well as better self-rated health compared with those who did not volunteer or only did so minimally (176).

Volunteering opportunities, if well-designed, can be a win-win for older people and their communities. Programmes like Experience Corps and Reprints, need not be costly to put in place, and they have the potential to yield positive returns in terms of health gains and social benefits for the older and younger generations alike (145, 177).

munity-dwelling older people range from 7 to 17%, depending on the definitions and outcome measures used; approximately 40% of older people report feeling lonely (195). The causal links are difficult to determine but loneliness,

social isolation, behavioural risk factors, and poor health weave an interdependent web that can have a significant impact on an older person's risk of functional limitations, disability and death (186, 190, 196).

185



東京都教育委員会より表彰(H27)

HEALTHY AGING
PRIZE for Asian
INNOVATION

アジア健康長寿イノベーション賞



読売福祉文化賞受賞 H30/12/11

コラム

りぷりんと・としま (NPO法人・りぷりんと・ネットワーク加盟グループ)

主な活動内容

共生社会を実現するためには、多様な社会参加の機会を創出・継続し、認知症があっても生きがいや役割をもって暮らすことができる環境が求められます。「りぷりんと・としま」では、ボランティアの対象になる方にとっても、ボランティアメンバーにとっても、認知症の有無にかかわらず、豊かな日常の一助となるような取組を推進しています。

認知症のある人の社会参加の機会の確保等に向けた取組

多世代交流を通じた社会参加の実現

- 「りぷりんと」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発したシニアボランティアによる絵本の読み聞かせを通じた世代間交流プログラムであり、平成16年以降、各自治体と共に推進しています。
- りぷりんと・としまは平成23年から活動しています。60歳以上のシニア50名が、ボランティアとして地元の幼稚園や保育園、小学校、区民ひろばはじめ、高齢者施設など豊島区内30か所以上の様々な場所で、子どもたちや世代を超えたたくさんの人々に絵本の読み聞かせを行っています。
- 地域包括支援センターによる認知症サポーター養成講座を小学校などで実施するの併せて、絵本の読み聞かせを行う等の取組も行っています。高齢者施設では、参加する認知症のある人の日常の楽しみの一部にもなっています。

ボランティアを行うことによる効果:

- 絵本の読み聞かせには、当日の対応以外にも様々な準備や検校が必要です。参加者の年代や社会状況なども考慮して選書することからはじまり、読み込みメンバー間で打合せを行います。本を読む練習とともに、特に本番では体験を使いながら読み聞かせを行います。身体・精神の両面で、良い影響を受けています。
- ボランティアを行う側として、社会の一員として求められているという実感が得られる点が重要です。責任も伴いますが、それは大きな役割を持っていることの裏返しでもあります。役割を果たしている実感をえられることは、ボランティアメンバーに対してとても良い効果を与えています。

地域住民の居場所づくり

- ✓ 活動場所では、児童への読み聞かせだけでなく、保護者から育児相談を受けることがあり、その場合、育児経験者として相談相手になり「育児支援」に繋がればと考えています。地域住民の居場所づくりにも役立っていると考えています。

ボランティアコミュニティにおける共生社会!

- ボランティアの中にも認知症があると思われる方はいますが、認知機能が低下しても、すぐに活動できなくなるわけではありません。本人ができることを可能な限り続け、時には他のメンバーがサポートをしながら活動しています。
- 認知症になってもできることは続けてほしい、そのためサポートはする、というスタンスを大事にしています。りぷりんと・としまのコミュニティ内では「共生社会」が実現していると考えています。こうした考え方が一層、社会に浸透していくことを期待しています。

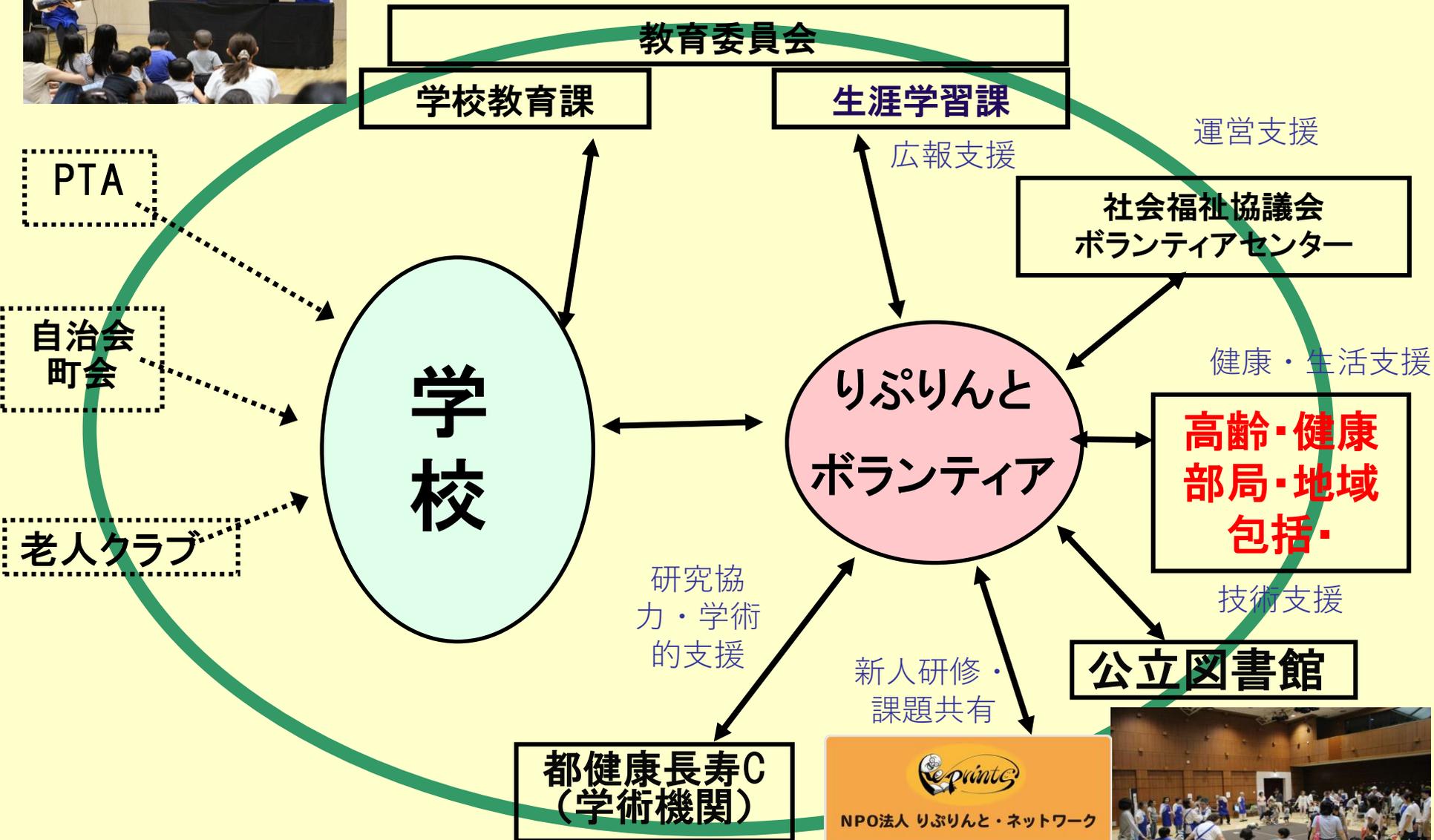
派生する社会参加活動

- ✓ りぷりんと・としまは、月1回の定例会後、色々企画を設けています。講演会、趣味の交流、話題提供等を実施することで、自主自立の精神を培い、健康増進に努め、認知症の予防と共生、さらには社会貢献に繋がることを目指しています。

執筆協力・写真提供:りぷりんと・としま

「東京都認知症施策推進計画 (令和7年度～令和11年度)」 P67にて紹介

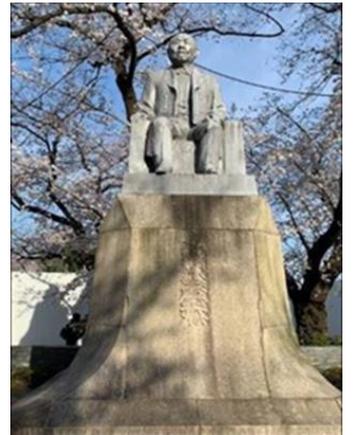
「りぷりんと」を取り巻く、多様なステークホルダー による地域支援事業



本日の話題

- フレイル予防はつながりづくり
- つながりづくりは多世代型「仕掛け」で
 - 1) 企業・職域との連携
 - 2) 学校との連携
- つながりづくりには、「場」が重要

三方良し



東京の強みと弱点

地域で「つながり」が生まれるには？

昭和(1960年代)

現在

自然発生的な
「つながり」



十分に計画された「つながり」戦術が必要

秘訣は三方良しの「人」 + 「場」 + 「仕掛け」

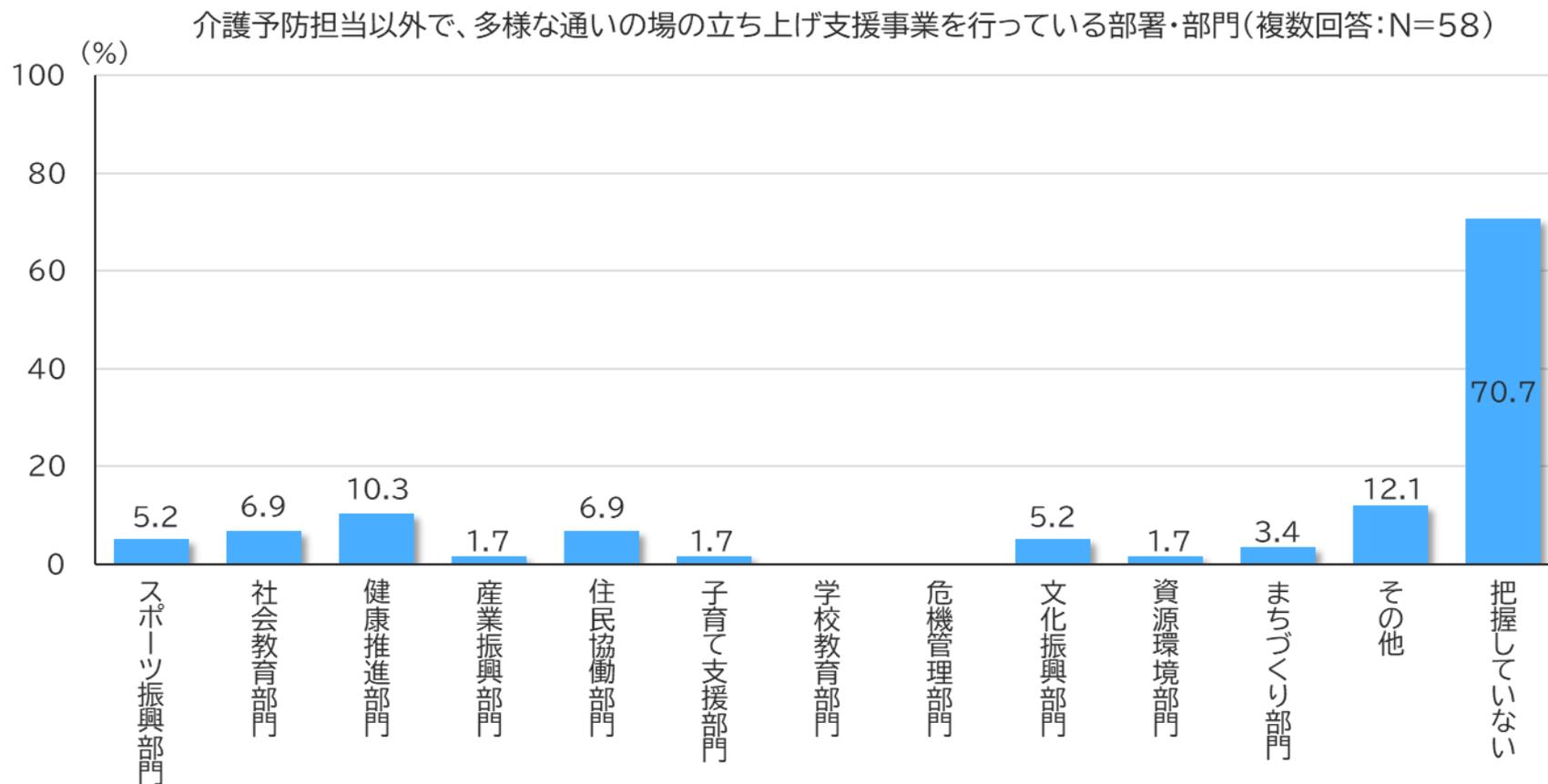
タイプ別にみた高齢者の「居場所」

	東京都大田区 (n=7,576)	東京都八王子市 (n=32,699)	兵庫県養父市 (n=5,052)	宮城県気仙沼市 (n=4,883)	群馬県草津町 (n=1,476)
自分の部屋	61.1%	61.4%	58.1%	46.6%	70.2%
家庭（実家や親族の家を含む）	75.3%	80.3%	66.8%	81.0%	56.8%
職場・しごとの場	13.2%	10.7%	14.3%	13.7%	15.1%
<タイプI>					
スポーツのグループ	13.7%	19.6%	8.0%	10.8%	9.1%
ボランティアのグループ	4.6%	7.6%	4.4%	4.4%	3.3%
学習・趣味のグループ	16.4%	20.4%	9.5%	12.6%	8.5%
<タイプII>					
地域のサロンやカフェ	3.4%	4.8%	6.1%	4.5%	2.8%
老人クラブ	4.0%	5.0%	5.3%	4.4%	5.4%
<タイプIII>					
住民同士の体操・健康づくりのグループ	5.6%	8.5%	9.5%	6.3%	3.9%
<タイプ0>					
公園・広場等公共地	11.9%	17.4%	2.0%	5.6%	8.1%
図書館・公民館等公共施設	9.4%	10.8%	4.4%	6.9%	7.9%
スポーツクラブ（ジム）	6.6%	6.8%	1.5%	1.9%	1.4%
ショッピングモールなど商業施設	10.6%	22.7%	7.2%	13.3%	14.6%
レストラン、喫茶店、居酒屋など飲食店	16.4%	20.2%	8.2%	10.4%	11.4%
医療機関、整体・整骨院	9.7%	9.7%	2.4%	4.6%	4.7%
娯楽施設	4.0%	4.3%	1.2%	5.3%	3.9%
銭湯・温泉施設等入浴施設	10.0%	11.7%	6.5%	21.8%	30.5%
田畑・菜園など	4.4%	18.8%	28.5%	35.1%	18.6%
神社・寺院など	8.2%	8.8%	4.4%	5.7%	7.0%
インターネット空間	6.1%	9.9%	2.7%	3.5%	3.4%
その他	3.0%	4.3%	1.5%	4.2%	5.1%
居場所と思えるところはない	0.9%	1.4%	0.6%	1.0%	0.2%

令和6年度 区市町村アンケート結果報告

多様な通いの場の立ち上げ支援事業を実施している部門・部署(介護予防担当以外)

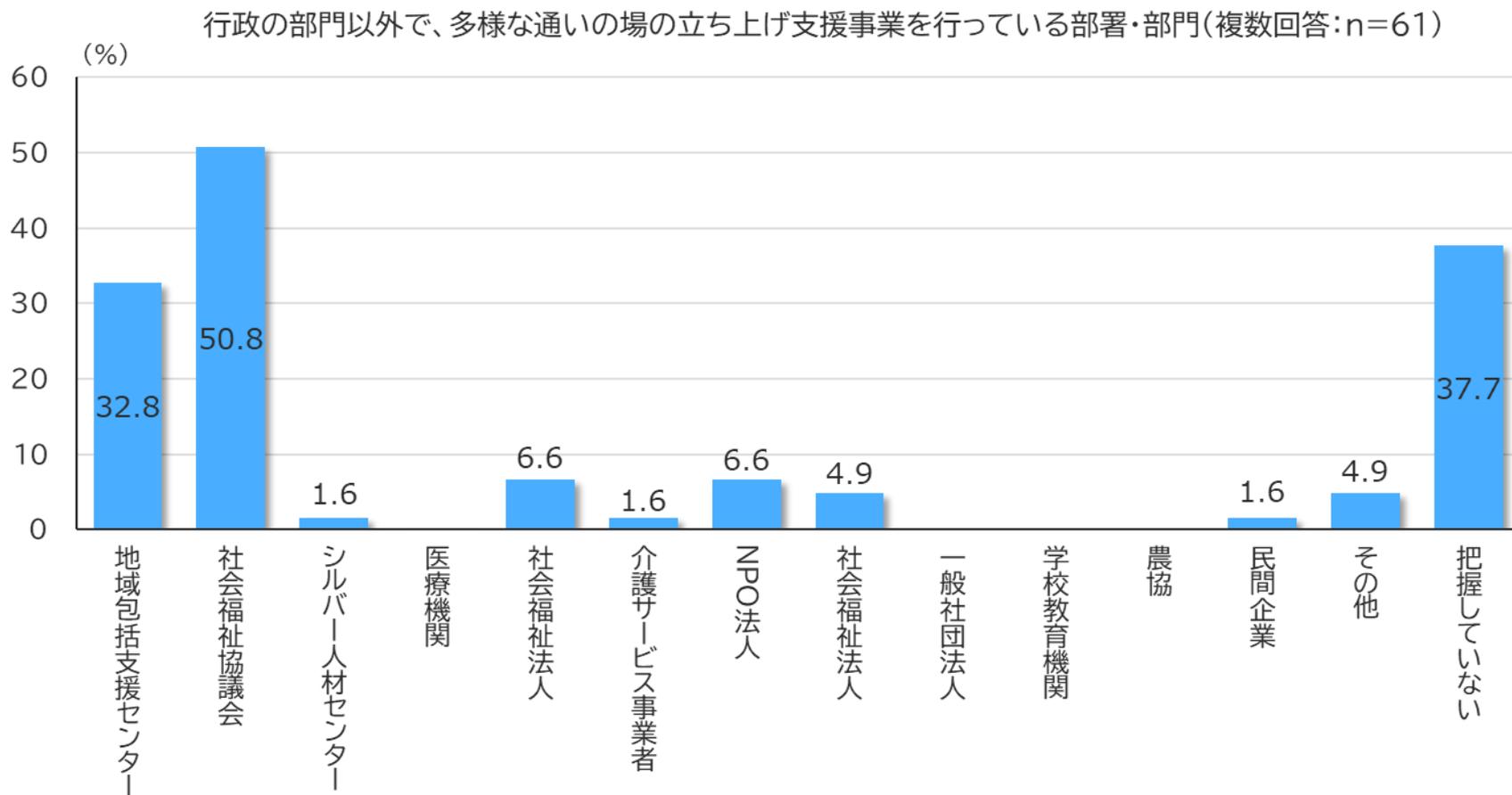
- 多様な通いの場の立ち上げ支援事業を、介護予防担当以外の部門・部署が実施しているかを「把握していない」が約7割
- 健康推進部門が約1割で最もその割合が高く、その他としては、生涯学習部門や福祉部門（生きがい施策部門）、社会福祉協議会など



令和6年度 区市町村アンケート結果報告

行政部門以外で、多様な通いの場の立ち上げ支援事業を実施している部門・部署

- 行政部門以外で、多様な通いの場の立ち上げ支援事業を実施している部門・部署としては、社会福祉協議会が最もその割合が高く31自治体（50.8%）、次いで地域包括支援センター20自治体（32.8%）
- 把握していないと回答したのは23自治体（37.7%）



多世代交流の場

地域支援事業の実施について（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）の別紙「地域支援事業実施要綱」・「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」の一部改正について（令和6年8月5日）新旧表

(エ) 住民主体による支援などの多様な支援を推進するためには、高齢者施策にとどまらず、地域づくりの観点から、高齢者施策以外の市町村内の担当部門、地域内の関係団体との連携を視野に入れ、様々な分野の多様な主体を巻き込んで取組を進めていくこと。

したがって、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が行うコーディネート業務を通じて創出等される地域での活動は、例えば、多世代交流の場など、高齢者の支援のみならず、その結果として、多様な世代の支援に資することも想定されるものである。

(オ) 本事業については、市町村が中心となって生活支援・介護予防サービスに係る体制整備の進捗状況を把握しながら計画的に取り組んでいく必要があることから、実施方針を明確化するとともに、短期的及び中長期的な目標を定め、必要に応じて事業の評価や効果測定を実施すること。

(オ) 住民主体による支援などの多様な支援を推進するためには、高齢者施策にとどまらず、地域づくりの観点から、高齢者施策以外の市町村内の担当部門、地域内の関係団体との連携を視野に入れ、様々な分野の多様な主体を巻き込んで取組を進めていくことが望ましい。

(カ) 本事業については、市町村が中心となって生活支援等サービスに係る体制整備の進捗状況を把握しながら計画的に取り組んでいく必要があることから、必要に応じて事業の評価や効果測定を実施すること。

常設の「場」があれば！ vs.2030年、3割が空き家に！



(注) 実績値：総務省「住宅・土地統計調査」 予測値：野村総合研究所
 (出所) 野村総合研究所 【出典】 2030年、新築つくり過ぎで3割が空き家に 2017/6/22
<https://bizgate.nikkei.co.jp/article/DGXMZO3109860029052018000000>



都補助事業

人生100年時代セカンドライフ応援事業

檜原村登録有形文化財を古民家カフェとして再生 Harenoya



元地域おこし協力隊のオーナー

オシャレ&本格派&地域愛



JAPAN SOCIO GERONTOLOGICAL SOCIETY

日本老年社会科学会
第67回大会

高齢者と共に拓く
持続可能な共生社会
2025

6/28^土 - 29^日

開催場所 幕張メッセ 〒261-8550 千葉県美浜区中瀬 2-1

大会長 藤原 佳典
実行委員 小林 江里香、村山 洋史、野木 史幸、宇良 千秋、河合 信

実行委員会 事務局
〒162-0825 東京都新宿区神楽坂4-1-1
株式会社ワールドプランニング内
TEL 03-5206-7431 FAX 03-5206-7757
E-mail office@roumenshakasei.org
Web http://www.roumenshakasei.org

※本誌掲載のスケジュール詳細については18日以降に学会誌および学会HPにてご確認ください。

合同シンポ4. 6/27
それぞれのウェルビーイングと多様な居場所

まとめ

- フレイル予防はつながりづくり
- 課題解決志向だけでは住民は動かない
- つながりづくりは多世代型「仕掛け」で

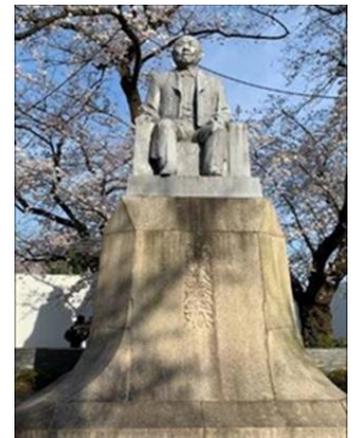
東京の強み

- 1) 企業・職域との連携
- 2) 学校との連携

「三方よし」

東京の弱み

- つながりづくりには、「人」「しかけ」「場」が重要



保健福祉職のための「まち」の健康づくり入門

地域協働によるソーシャル・キャピタルの育て方・活用法

藤原佳典 監修
倉岡正高・石川真美子 編集



ミネルヴァ書房

ミネルヴァ書房

PDCAを回す! 地域を動かす! コミュニティサポートブック

地域共生社会実現のために

著者: 藤原佳典 監修
編集: 倉岡正高・石川真美子

社会福祉社

「介護助手」のちから

ご存じですか?

元氣シニアが
介護現場の
人材不足を救う

著者: 村山 洋史
監修: 藤原 佳典
東 憲太郎

ライフ出版社



地域を変えた絵本の読み聞かせのキセキ

シニアボランティアはソーシャル・キャピタルの源泉

101選

101選

ライフ出版社

コーディネーター必携シニアボランティアハンドブック

シニアの力を引き出し活かす知識と技術

監修: 藤原 佳典
監修: 真美子 石川

大修館書店

大修館書店

就労支援で高齢者の社会的孤立を防ぐ

社会参加の促進とQOL向上

藤原佳典/南 潮 編著

社会福祉社

ソーシャル・キャピタル醸成のための手法として「労働」を捉え、地域包括ケア時代の就労支援体制を提言。

ミネルヴァ書房

ミネルヴァ書房

これをやる [60歳からは] これをやめて

GOOD or BAD?

健康長寿研究の専門家がお教える新しい健康の作り方

「181万歩以上歩く」はもう古い!?

今こそ、健康常識をアップデート!

監修: 藤原 佳典
監修: 高史 小池

社会福祉社

何歳まで働くべきか

その答えがここにある。

社会調査の結果が証明! 勤勉な「ワポソ」人・世代は、いくつになっても「仕事」と「役割」が元気の素だった。

監修: 藤原 佳典
監修: 高史 小池

社会福祉社

社会保険出版 67

ご清聴、ありがとうございました。