

# フレイル予防セミナー 「フレイル予防の新たな地域展開を目指して」 開催報告

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 川畑輝子 中村正和

ヘルスプロモーション研究センターでは、2022年度、3回のセミナー開催を予定している。その第1弾として、6月15日(水)の16:00～17:40に、フレイル予防オンラインセミナー「フレイル予防の新たな地域展開を目指して」を開催したので報告する。

## 開催の背景・目的と参加者の属性

フレイル予防は、通いの場を中心として全国的に取り組みがなされているものの、担い手の不足や、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中での活動の縮小や休止などの問題があり、地域の多くの高齢者の利用に十分につなげていない現状がある<sup>1)</sup>。そのような背景がある中、近年、持続可能な高齢社会の実現に必要な力として、従来の自助、公助、互助・共助に加え、民間企業の方「商助」への期待が高まっている<sup>2)</sup>。

そこで、本セミナーでは、フレイル予防に民間企業が主体的に参画している事例を紹介し、それぞれの地域の実態に合わせてフレイル予防の新たな展開や仕組みづくりを考える機会とすることを目的とした。

参加は完全オンラインで、参加者数は約120名だった。そのうち、地域医療振興協会会員が全体の20%、所属別では協会職員が全体の約40%だった。職種別では、医師が25%(30名)、理学療法士・作業療法士が19%(22名)、管理栄

養士が13.7%(16名)と全体の約6割を占め、とりわけ、医師の関心が高かった。


## フレイル予防の現状と課題

最初に話題提供として、ヘルスプロモーション研究センターの川畑輝子より、フレイルの概念と国の事業である「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(以下、一体的実施)」の実施状況を示した。

一体的実施は2020年に開始し、2022年2月時点で実施している市町村は約45%にとどまっている。また、国が全市町村の実施を目指す2024年までに実施する予定がない市町村も約1割存在する。その主な活動場所となる「通いの場」について、コロナ禍においてその数や参加率が低迷していることや、通いの場の捉え方として民間企業・団体や社会福祉協議会など多様な主体と連携した取り組みを含むことが明文化され、期待されていることについて説明した<sup>3)</sup>。

## 民間団体によるフレイル予防の取り組み

続いて、既に主体的にフレイル予防事業を行っている3つの民間団体を紹介し、それぞれの取り組みについて発表していただいた。以下、



主催：公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター

**高齢者を元気に！  
まちを元気に！**

## フレイル予防セミナー

### フレイル予防の新たな地域展開を目指して

近年、持続可能な高齢社会の実現に必要な力として、従来の自助、公助、互助・共助に加え、民間企業の力「商助」への期待が高まっています。フレイル予防は通いの場を中心として全国的に取り組まがなされているものの、担い手の不足や、新型コロナウイルスの感染拡大が域々での活動の縮小や休止などの問題があり、地域の多くの高齢者の利用に十分につなげていないのが現状です。

そこで、本セミナーではフレイル予防に民間企業が主体的に参画している事例を紹介し、それぞれの地域の実態に合わせてフレイル予防の新たな取り組みの展開や仕組みづくりを考える機会とすることを目的とします。

**令和4年6月15日(水) 16:00開演 (17:40閉演予定)**

**オンライン開催(Zoom) 受講無料/要事前申込**

**プログラム**

座長 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 中村正和

**16:00 話題提供 (発表10分)**  
フレイル予防の現状と課題(地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 川畑暉子)

**16:10 事例発表① (発表20分、質疑5分)**  
バス事業者として取り組むフレイル予防(神姫バス株式会社 津村拓也氏ほか)

**16:35 事例発表② (発表20分、質疑5分)**  
スーパー事業者とコラボした「ショッピングリハビリ®」(ショッピングリハビリカンパニー株式会社 尾添純一氏ほか)

**17:00 事例発表③ (発表20分、質疑5分)**  
タクシー事業者、地元商店、ボランティアなどの地域協働による買い物・外出支援「あいのり」(群馬県渋川市社会福祉協議会 登坂 将志氏ほか)

**17:25 総括(地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 中村正和)**

※終了後30分程度、希望者が残って参加可能な講師を囲んで質疑や情報交換を行う



その概要を紹介する。

### 1) バス事業者が取り組むフレイル予防

はじめに、神姫バス(株)の津村拓也氏から、コロナ禍における高齢者の「引きこもり」を憂いて開始した「フレイル予防ツアー」や、ショッピングモールと連携して開催した路線バスを活用した送迎付きの「フレイル予防教室」等について、実際の映像を交えて紹介していただいた。地域の交通事業者として、行政をはじめ関係団体と連携・協働して生活の中でフレイル予防ができる町づくりに取り組む決意が伝わる内容であった。

事業の担い手となっているフレイル予防バスガイドは、当センターがコロナ禍で実施したオンライン研修(毎回2時間、7回コース)を受けて認定された「フレイル予防サポーター」である。

### 2) スーパー事業者とコラボした「ショッピングリハビリ®」

次に、ショッピングリハビリカンパニー(株)の尾添純一氏より、「高齢者が豊かに過ごせる地域社会の創造」を基本理念に進めている「ショッピングリハビリ®」についてお話しいただいた。

独自に開発したショッピングカートを用いて買い物をすることで、品物の選別や金銭の支払い、店員とのコミュニケーションを通して自然と高齢者の身体・認知機能を高めることができるプログラムである。

この取り組みを通して、高齢者の健康維持や介護予防・自立支援はもとより、地域経済の活性化や地域行政の課題解決にも貢献し、持続可能な未来を開きたいとの思いが語られた。プログラムの詳細は、月刊地域医学Vol. 35 No.8 2021<sup>4)</sup>でも紹介している。参照いただければ幸いである。

### 3) タクシー、商店、ボランティア等の地域協働による買い物・外出支援

最後に、群馬県渋川市社会福祉協議会の登坂将志氏より、地元のタクシー事業者やスーパーマーケットと協働して、買い物に困っている高齢者を支える「ささえあい買い物事業『あいのり』」について説明していただいた。

買い物難民と呼ばれる高齢者の、単に「食料が無い」「食料を配達してほしい」というだけではない「外出したい」「手に取って自分で商品を



写真1：上段左から中村正和（ヘルスプロモーション研究センター）、登坂将志（群馬県渋川市社会福祉協議会）、尾添純一（ショッピングリハビリカンパニー株式会社）下段左から津村拓也（神姫バス株式会社）、川畑輝子（ヘルスプロモーション研究センター）

「選びたい」というニーズにまず着目した。そして、移動の手段は「ドアtoドア」でなければならないという高齢者の特性に合った支援方針をもとに、幾多の障壁を創意工夫とデータを用いた提案力で乗り越え、それぞれがそれぞれの立場を尊重し合う形で事業を実現した。その工夫の数々と効果についてお話しいただいた。

### 統括および参加者の声

セミナーの総括として、座長の中村正和センター長より持続可能な高齢社会の実現に必要な力としての「商助(民間の力)」についての説明と、フレイル予防における民間企業への期待や課題が示された。高齢化に伴い、互助・共助の力が希薄になる中での商助の力を借りながら日常生活の中でフレイル予防ができるまちづくりを進めることの必要性と、それが地域活性につながることへの期待が述べられた。今後の課題として民間事業者と通いの場や医療・福祉がどのように連携していけばよいか、事業評価をどのように行えばよいか等が示された。

参加者からは、「フレイル予防は、医療者・福祉関係者だけではなく多くの組織団体と協働して進めるものだと改めて感じた」「フレイル予防に取り組むことができない過疎地でも、まちづくりの一環として行えば活気が出てよいのではないか」等の感想が寄せられた。本セミナー

を通して、参加者がそれぞれの地域において、フレイル予防の新たな仕組みづくりについて考える契機となったと推察された。

現在、講義動画をYouTubeで配信している。講義資料は当センターのHPの活動レポで公開している。ご視聴、ご参照いただければ幸いである。

#### 講義動画

<https://youtu.be/BZink9Ytflo>

#### 講義資料

[https://healthprom.jadecom.or.jp/wp-content/uploads/2022/07/frail\\_documents.pdf](https://healthprom.jadecom.or.jp/wp-content/uploads/2022/07/frail_documents.pdf)



【動画】



【資料】

#### 引用文献

- 厚生労働省. “高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の進捗状況” <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000910790.pdf> (accessed 2022 Aug 23)
- 一般財団法人 長寿社会開発センター国際長寿センター. “令和2年度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” [https://nenrin.or.jp/center/pdf/r02\\_study\\_01.pdf](https://nenrin.or.jp/center/pdf/r02_study_01.pdf) (accessed 2022 Aug 23)
- 厚生労働省老健局老人保健課. “「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」とりまとめ 令和元年12月13日” <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000576580.pdf> (accessed 2022 Aug 23)
- 杉村卓哉: 「ショッピングリハビリ®」におけるフレイル予防. 月刊地域医学 2021; 35: 751-756.