

65歳からの健康づくりの新常識!!

# メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ!!

フレイル予防で有名な東京大学の飯島先生に聞いてみました!

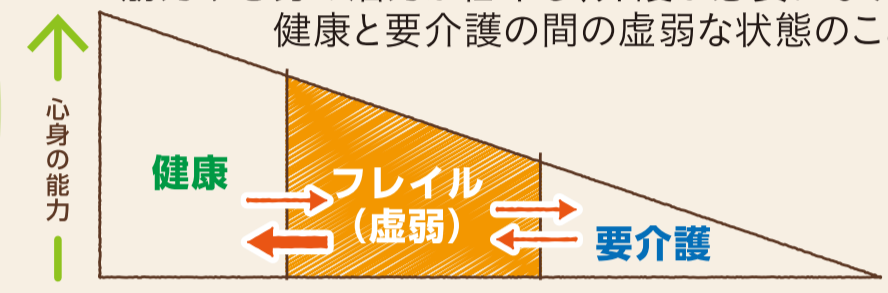


**飯島 勝矢 氏**  
 東京大学 高齢社会総合研究機構教授  
 内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員  
 神戸市「地域包括ケア推進部会介護予防専門部会」アドバイザー

高齢者では、低栄養でやせすぎの方が、要介護状態になりやすいことがわかっています。これまでメタボ予防のために、食事をひかえていた方も、65歳ごろからはフレイル予防へのギアチェンジ(切り替え)が必要です。難しいことをする必要はありません。できそうなものからでよいので、下記の3つの柱を参考にバランスよく取り組んでみましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医と相談しながら進めてください

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



しかし、フレイルであることに早めに気付いて適切な対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。



3つとも重要ですが **社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口です!!**

♪楽しみながら継続するために、**自分に合った社会参加のカタチを見つけてみましょう!!**

## いきいきシニアライフを目指して

### ◆健康寿命とは?

健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことです。

### ◆神戸市における平均寿命と健康寿命の状況



平均寿命:「都道府県別生命表(平成22年)」より  
 健康寿命:「国民生活基礎調査(平成22年)」より

この健康寿命は、平均寿命と比べて男女ともに約10年短いのが現状です。元気なうちから、介護予防(健康づくり)、フレイル対策に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。

### ◆神戸市は健康寿命の延伸を最重点目標にしています

健康寿命を延ばすことで、人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができます。また、介護保険料は、市全体の介護保険サービス費に基づいて計算されるため、健康寿命を延ばすことができれば介護を必要とする人は少なくなると考えられるため、結果として市全体として介護保険サービスにかかる費用を抑えることにつながります。2025年には、高齢化の進展などにより介護保険料基準月額額は9,400円程度になる見込みです。しかし、市民と行政が一体となって健康寿命の延伸に取り組み、健康寿命と平均寿命の差を2年縮めることができれば、8,200円程度に抑制することができます。

## 高齢者自身が活躍し、支え合うまちを目指して

団塊の世代が75歳になる2025年に向けて、今後高齢者人口は増加し続ける一方、生産年齢人口(15歳~64歳)は減少し続けます。神戸市では、間もなく後期高齢者人口(75歳以上)が前期高齢者人口(65歳~74歳)を上回る見込みです。現在、後期高齢者の3人に1人は介護が必要となっていることから、介護人材がますます不足することが予想されます。



そのような背景から、介護保険法が改正され、神戸市では平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業(通称:総合事業)」が始まりました。この総合事業において、神戸市では、フレイル対策を含めた介護予防や、多様な担い手により日常生活を支援する仕組みづくりを推進し、高齢者が活躍しみんなで支え合う地域づくりを目指します。神戸市は、一人暮らしの高齢者が多く、軽度な支援を必要とする要支援者が多いのが特徴です。元気な高齢者は貴重な人材です。これまでの人生経験やスキルを活かして、地域で活躍してみませんか。

介護や見守りなど高齢者に関する相談は

**あんしんすこやかセンター**  
 (高齢者の介護相談窓口)  
 お住まいの地域の担当は  
 あんしんすこやかセンター 検索

介護を知ろう!

詳しくはこちら  
<http://kaigo-kobe.net>  
 神戸市介護サービス協会

住み慣れた神戸で、いつまでも暮らすために…  
 みんなで支え合ひましょう!  
 支え合うことで、ご自身の健康も維持できます。  
**みなさんの力を貸してください!!**



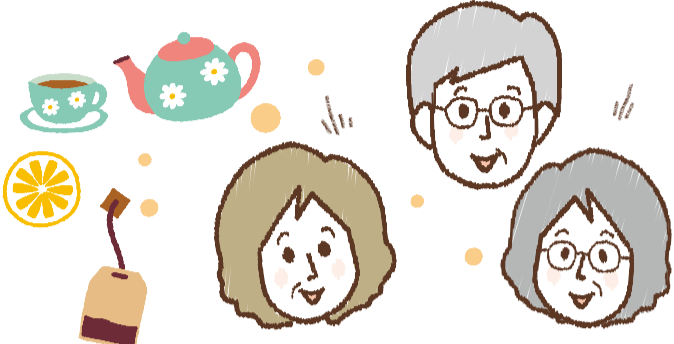


# あなたは、どんなタイプ？

社会参加には、さまざまなカタチがあります。興味のあるところにチェックをしてみましょう！一番チェックの多かったものが、あなたに合った活動かも！

1

- 近所に友達をつくりたい
- サロン・茶話会に参加したい
- おしゃべりするのが好き



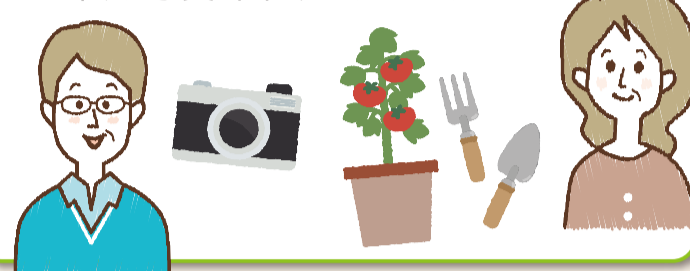
2

- 運動や体操の機会をつくりたい
- 登山やハイキングを楽しみたい
- 自分にあった健康法を見つけたい



3

- 昔やっていたこと（音楽活動など）をもう一度してみたい
- 興味があったこと（語学や歴史など）を学びたい
- 絵や写真・園芸をやってみたい



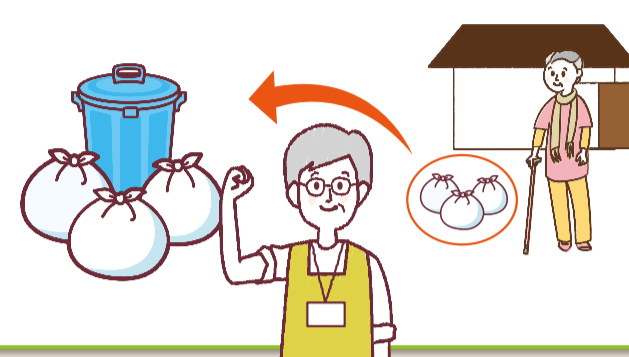
4

- 自分の住んでいるまちをよくしたい
- ボランティアをしてみたい
- 地域の子どもたちのために何かしたい



5

- 特技・経験を活かして仕事がしたい
- 家事が得意・好き
- 仕事で地域に貢献したい



出典：厚生労働省『介護予防手帳』（一部改変）

## あなたに合った活動は？

※調査結果：JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト

1

### 人とのつながりを大切にしたいあなた！ 通いの場に参加しませんか



地域にあるサロンなどの通いの場に行き、みんなでしゃべりしたり、体操したりすることが健康に良いことが研究によりわかっています(※)。また、ひとつだけでなく、いくつかの通いの場に参加している人ほど、介護が必要になる可能性が低くなっています。



家にいても退屈なので、2人でよく出かけるようにしています。

通いの場に参加してみんなでしゃべりすることで、今の世の中の出来事もわかるし、他の方のいろんな体験談を聞いたりできて、とても勉強になります。私たちは人としゃべりをするのが好きなので、週1回ここへ来るのが楽しみです。皆それぞれ自分に合うものがあるはずですよ。

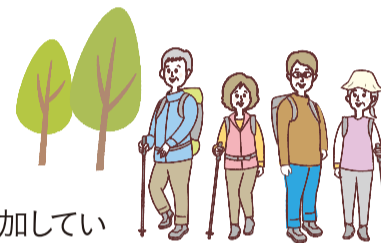
自分に合うものを探して、好きなことに取り組んでみてください。

通いの場参加者 池田さんご夫婦

★地域で自主的に運営されている高齢者の「通いの場」を応援する補助事業や民間企業との連携した取り組みを実施しています。平成30年度の申請を受付中です。

2

### 体を動かすことに意欲的なあなた！ 健康づくり活動に参加しませんか



週1回以上運動をしても、1人でしている人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことがわかっています(※)。運動は仲間と一緒にすると、より効果的です。仲間づくりのためにも、地域のスポーツの会などを探して参加してみましょう。



自分の身体のためになることをしようと思い参加しました。体力や筋力が回復したことが実感でき、姿勢も良くなったので、介護保険サービスも必要なくなり、参加して良かったです。

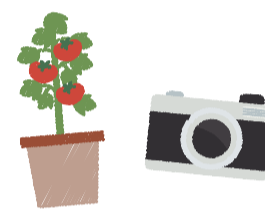
最初は緊張しましたが、3回目くらいから他の参加者さんと仲良くなり、教室のあとにお茶しに行くようになりました。身体の変化もかなり実感していますが、それよりも他の参加者の方たちと交流できたことがすごく良かったです。

元気!いきいき!!教室卒業生 岡 純子さん

★介護保険サービスのひとつとして、「元気!いきいき!!教室(短期集中通所サービス)」を開催しています。

3

### 好奇心旺盛なあなた！ 趣味を楽しみませんか、学びませんか



自分の好きなことや興味のあることから始められる、趣味活動や生涯学習に参加しませんか。趣味を楽しんだり、新しいことを学んだりすることが、介護予防や生きがいにつながり、心の健康にも良いことがわかっています。

シルバーカレッジでは、同級生や先輩が年齢を感じさせないことに驚きました。それに影響を受けて、自分も人に活力を与えるために何ができるか考えるようになり、マジックと手話ソングのクラブで活動しています。今日行くべきところがあり、今日するべき用事があるというのは、本当に前向きな気持ちにさせてくれます。自分の時間を大事にして、やりたいことや新しい人との繋がりを作るためにも、一歩踏み出すことをおすすめします。

シルバーカレッジ 総合芸術コース(食文化専攻) 片岡 和治さん



★コムスタこうべ(生涯学習支援センター)、シルバーカレッジ、市民福祉大学などを活用しましょう。

4

### 「誰かのための」活動を選んだあなた！ 地域でボランティアしませんか



グループや組織の中で、役割を持っている人がうつ病になる確率は、持っていない人の約7分の1であることがわかっています(特に男性)(※)。また、市内には、NPO法人もたくさんあります。これまでの経験やスキルを活かして地域に貢献し、有意義な時間を過ごしましょう。



「会長の顔を見たら元気になるわ」「いつもありがとう」、そう言ってもらえることで自分も頑張ろうと思えます。1人で丸一日活動することは難しいですが、2人いれば半日ずつでも1日になります。少し空いた時間を地域のために使いませんか。人のためと思って活動していても、地域に自分の仲間をつくることになるので、結果的には自分のためにもなります。仲間ができると楽しいですよ。

地域拠点型一般介護予防事業運営者 山本 孝子さん(東灘区連合婦人会会長)

★65歳以上の方が身近な地域で通うことができる、「地域拠点型一般介護予防事業」を実施しています。  
★ボランティア活動のことを、知りたい・参加したい方は、ボランティアセンターにも相談できます。

5

### 「まだまだ現役」というあなた！ 働いてみませんか



働くことで社会とのつながりを持ち、活発に活動することによって、心身の健康が保たれます。なによりも働くことでの生きがいが、健康寿命の延伸にとっても重要です。少子高齢化のため、65歳を過ぎたみなさんや主婦の方なども働き手として活躍されることが期待されています。

利用者さんの家に訪問して、お手洗いやお風呂の掃除をしています。働き始めてすぐは、ベテランのヘルパーさんと一緒に訪問だったので安心でした。

利用者さんと打ち解けた今は、サービスすることで利用者さんからもらえる感謝の言葉がうれしいです。

NPO法人神戸ライフ・ケア協会ヘルパーステーション東部 内藤 良子さん



★支援が必要な高齢者に対して、掃除や買い物などの支援を行う働き手になるための研修を、年に数回実施しています。  
★その他の高齢者にふさわしいさまざまな仕事については、シルバー人材センターにも相談できます。

### イベント いきいきシニアライフフェア 『健康宝島』 —あなたの宝物(健康ダネ)を探そう!—

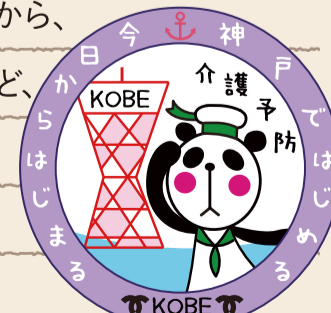
あなたに合った活動は見つかりましたか?何かやってみたい!と思ったあなた! イベントに参加して、あなたに合った介護予防を見つけてみませんか?

**日時** 3月24日(土) 10時~15時30分

**場所** 神戸ハーバーランド デュオドーム (JR神戸駅前地下イベントスペース)

**内容** ウォーキングレッスンや体操などを体験できるステージから、フレイルチェック・認知機能チェックなどの体験ができるブースなど、気づきや発見、挑戦ができる内容盛りだくさんのイベントです。スタンプラリーに参加すると、すてきな景品が当たるかも!?

楽しみながら介護予防(健康づくり)をはじめませんか。



★お問い合わせは、神戸市総合コールセンター(☎333-3330)へ