

# フレイル予防を軸とする 住民主体活動推進マニュアル



東京大学・未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構

2019年度-2020年度

日本医療研究開発機構 長寿科学研究開発事業

地域高齢者のエンパワメントによるフレイル予防推進と健康長寿のまちづくり

## 「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」

誰のためのマニュアル？

[こんなことを考えている地域住民の方へ]

- ・ 地域で活動を始めたい
- ・ 自分に合った活動を見つけたい
- ・ 参加している活動をもっと活性化したい
- ・ 活動団体を立ち上げたい

何を書いてあるマニュアル？

- ・ 住民主体活動とは、好事例
- ・ 住民活動に参考になる地域情報
- ・ 活動住民から求められる行政支援
- ・ コロナ禍での住民主体活動の工夫

# 目 次

はじめに .....	4
<b>基本知識</b>	
フレイルとは	
フレイル予防の3本柱：栄養・運動・社会参加	
<b>第1章. 住民主体活動について .....</b>	<b>6</b>
1-1. 健康長寿のまちづくり	
1-2. 住民主体活動とは？	
(1) 住民主体活動の種類	
(2) 住民主体活動の好事例紹介	
(3) 全国展開の住民主体活動：フレイルチェック活動	
1-3. 住民主体活動を続けるのに必要なこと	
<b>第2章. [活動を開始するために] 地域の必要な情報 .....</b>	<b>17</b>
2-1. 何か活動を始めたい。自分に合った活動をしたい	
(1) 働きたい	
(2) 誰かの役に立ちたい	
(3) 出かけた	
2-2. 活動団体を立ち上げたい	
(1) 人を探す・仲間づくり	
(2) 場所を探す	
(3) 運営のための資金	
2-3. 自治体情報集の紹介	
<b>第3章. [活動を活性化するために] 行政との連携も重要 .....</b>	<b>24</b>
3-1. 住民主体活動の活性化に必要なことはなにか？	
(1) 身近な地域活動の情報がもっと欲しい	
(2) 地域ともっとつながりたい	
(3) やりがいを感じながら活動を続けたい	
<b>第4章. ウイズ・ポストコロナ社会での住民主体活動の創意工夫 .....</b>	<b>27</b>
4-1. 「新たな生活様式」での住民主体活動の工夫	
(1) 高齢者のフレイル予防のための総合情報まとめ集の発信：「おうちえ」	
(2) オンライン活用の例：Web版全国フレイルチェック集い	
(3) オンラインを駆使した地域での住民主体活動の例	
4-2. 外出自粛の期間中でも工夫しながら行った全国のフレイル予防活動の紹介	
4-3. オンラインを用いたフレイルチェック・介入方法の先進的取り組みの紹介	
<b>終わりに .....</b>	<b>37</b>

## はじめに

人生100年時代と言われている今、真の健康寿命の延伸が求められ、さらに地域のご高齢者の活躍の場、輝ける場が必要となります。そこに大きな期待を寄せられているのが、【フレイル予防】の考え方です。フレイルとは、加齢に伴う予備能力の低下のため、様々なストレスに対する抵抗力・回復力が低下した状態です。フレイルは要介護の前段階とされ、しっかり予防すれば健常な状態に戻れることが重要なポイントです。また、このようなフレイルに対する有効な予防法の一つが「**社会とのつながり・地域での活動**」です。

今回、東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構におけるフレイル予防研究チームでは、フレイル予防に資する地域活動を促進するためのマニュアルを作成しました。第1章では内閣府の社会参加章受章グループの活動内容をもとに住民主体活動の種類を分類し、自分に合った活動を見つける方法を示しています。さらに、当研究チームの開発で現在、全国展開をしている高齢者のフレイル兆候への気付きと自分事化を促す地域活動「フレイルチェック」の内容を紹介しています。

実際、多くの高齢者が地域の様々な活動に参加していますが、もっと活動への参加を促すためには「**地域情報**」や「**行政の後押し**」が重要であることがアンケート調査結果でわかってきました。その結果を踏まえて、第2章では住民向けの地域情報を「活動を始めたい時」と「活動団体を立ち上げたい時」に分けて示しています。また参考になる地域情報集の例も載せています。第3章では住民と行政のパートナーシップを強めるための具体的な方法について紹介しています。

さらに、このマニュアル中で重要な部分の一つが第4章の「**ウイズ・ポストコロナ社会での住民主体活動の創意工夫**」です。今回の新型コロナウイルス感染症の影響により、従来の集って行う地域活動ができなくなり、自粛生活が長期化しております。その影響により、多くの高齢者において生活不活発によるフレイル状態の悪化が顕著、いわゆる健康二次被害が出ております。

しかし、この苦境の中でもコロナに負けない、人のために、地域のために、感染防止を徹底しながら、自主的な活動をし続けている地域高齢者も数多くおられました。また、遠隔web手法を駆使しながら「離れていても心は一つ」という新たなつながりに挑戦した団体もいらっしゃいました。その好事例の紹介とともに、活動を止めない創意工夫からウイズコロナ、ポストコロナ社会における住民主体活動の在り方を提案しています。さらに、この提案に沿い、我々が発案した「**オンサイトとオンラインの融合(ハイブリッド)型地域活動**」の実装を試み、その事例も紹介しています。

本マニュアルには、これからのウイズコロナ、ポストコロナ社会における高齢者のフレイル予防に資する地域活動に参考になる情報や提案をたくさん盛り込んでおります。地域でこれから活動を始めたい方、改めて自分に合った活動を探したい方、また活動団体を立ち上げたい方、さらには地域住民を後押ししたい行政の方にも是非ご参考になれば幸いです。

2021年 3月 4日

東京大学・未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

## 基本知識

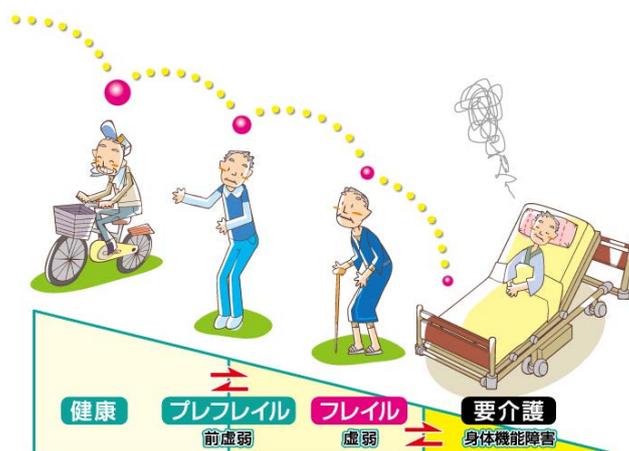
### ◆「フレイル」とは

フレイルは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。特に新型コロナの影響で感染を恐れるあまり、家の中で閉じこもりがちになると身体をあまり動かさないことによる生活不活発になり、フレイルが進んでしまいます。

- あまり歩かない・歩けない
- お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- お出かけや人とのつながりが減っている
- 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか。

これらが負の連鎖を起こしてしまい、フレイル状態が悪化します。



### ◆フレイル予防の3本柱:栄養(食・口腔)・運動・社会参加

フレイルは年を取ることで悪化する一方ではなく、予防することができれば元気な心身状態に戻れます。フレイルの予防には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことで安心や生きがいを感じることも大事です。次の内容を心かけて行いましょう。

- 良質なタンパク質を十分に、免疫力アップの食事を摂るのも重要
- お口の衰えから全身の衰えにならないように「お口をきれいに、よく噛んで鍛えよう」
- 自分の状態にあった運動を定期的に行う
- 家族や友人とのつながりは原点!電話やライン、ハガキなどで一工夫しながらつながり続けよう

地域では趣味活動やボランティア活動、スポーツ、学習活動など様々な活動が行われています。自分に合う活動を見つけて、仲間と出会い、無理なく続けることがフレイル予防につながります。

最近は新型コロナの影響で活動が制限されますが、オンラインで、もしくは電話や連絡網などで工夫しながら活動を続けることも大事です。



## 第1章. 住民主体活動について

### 1-1. 健康長寿のまちづくり

健康長寿に必要なこととは何でしょうか？——私たちは、一人ひとりの高齢者が健康に気を付けた生活を過ごすだけでなく、健康的な高齢期を過ごしやすい地域を作り上げることが大切であると考えています。

社会とのつながりを失うことがフレイルにつながってしまう「フレイルドミノ」という考え方があります(下図参照)。健康長寿を実現するには、何とか一本目の「社会とのつながり」を倒さないようにすることが大切です。また近年、介護予防の鍵として、地域における高齢者の「通いの場」を充実させることが求められています<sup>1</sup>。自分自身のためにも、地域のためにも、高齢者が通いの場などの活動に積極的に参加して、社会とのつながりを保つことが大切です。健康長寿のまちづくりの担い手は、他でもない高齢者自身なのです。



### 1-2. 住民主体活動とは？

私たちは、高齢者が仲間とともに主体的に行う地域活動を、「住民主体活動」と呼んでいます。内閣府は、毎年、各地域で優れた活動をしている住民主体活動のグループを「社会参加章」として表章しています<sup>2</sup>。今回、社会参加章を受章したグループの活動を分析し、住民主体活動にはどのような種類があるのかを探りました。また、全国で展開している住民主体活動の好事例として「フレイルチェック活動」を紹介します。さらに、その担い手であるフレイルサポーターによる地域活動を紹介します。

<sup>1</sup> 厚生労働省ホームページ。地域がいきいき集まろう!通いの場。 <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>。ご当地体操など、全国の通いの場の情報をみることができる。

<sup>2</sup> 内閣府ホームページ。「エイジレス・ライフ実践事例」及び「社会参加活動事例」の募集と紹介。 [https://www8.cao.go.jp/kourei/kou-kei/age\\_list\\_all.htm](https://www8.cao.go.jp/kourei/kou-kei/age_list_all.htm)。2000(平成12)年度からの受章者と受章団体の事例をみることができる。

## (1) 住民主体活動の種類

2016年度から2019年度に社会参加章を受章した198団体の活動をみると、活動の内容には大きく4つの種類があるということが見えてきました。対象者の生活を支援する「サポートタイプ」、対象者の能力を伸ばす「教育タイプ」、住んでいる地域を盛り上げる「まちづくりタイプ」、そして自分と対象者を楽しませる「発信タイプ」です。それぞれの「タイプ」の特徴をみてみましょう。

### ☆サポートタイプ

ボランティアという言葉から連想されるような活動です。「困っている人に何かをしてあげたい」という利他的な動機が強く、一人暮らしをしている高齢者への配食や、施設に入所している高齢者の傾聴などの活動が含まれます。他人へのサポートが自分のためにもなっていると感じる方も多いようです。

### ☆教育タイプ

自分がよく分かっていることを伝え、相手を成長させるような活動です。これも利他的な活動ですが、教えることの面白さを感じて続けている方も多いようです。健康に役立つ体操や運動を一緒に行う、パソコンなどの使い方を教える、特別なテーマの講義を行うなどの活動が含まれます。

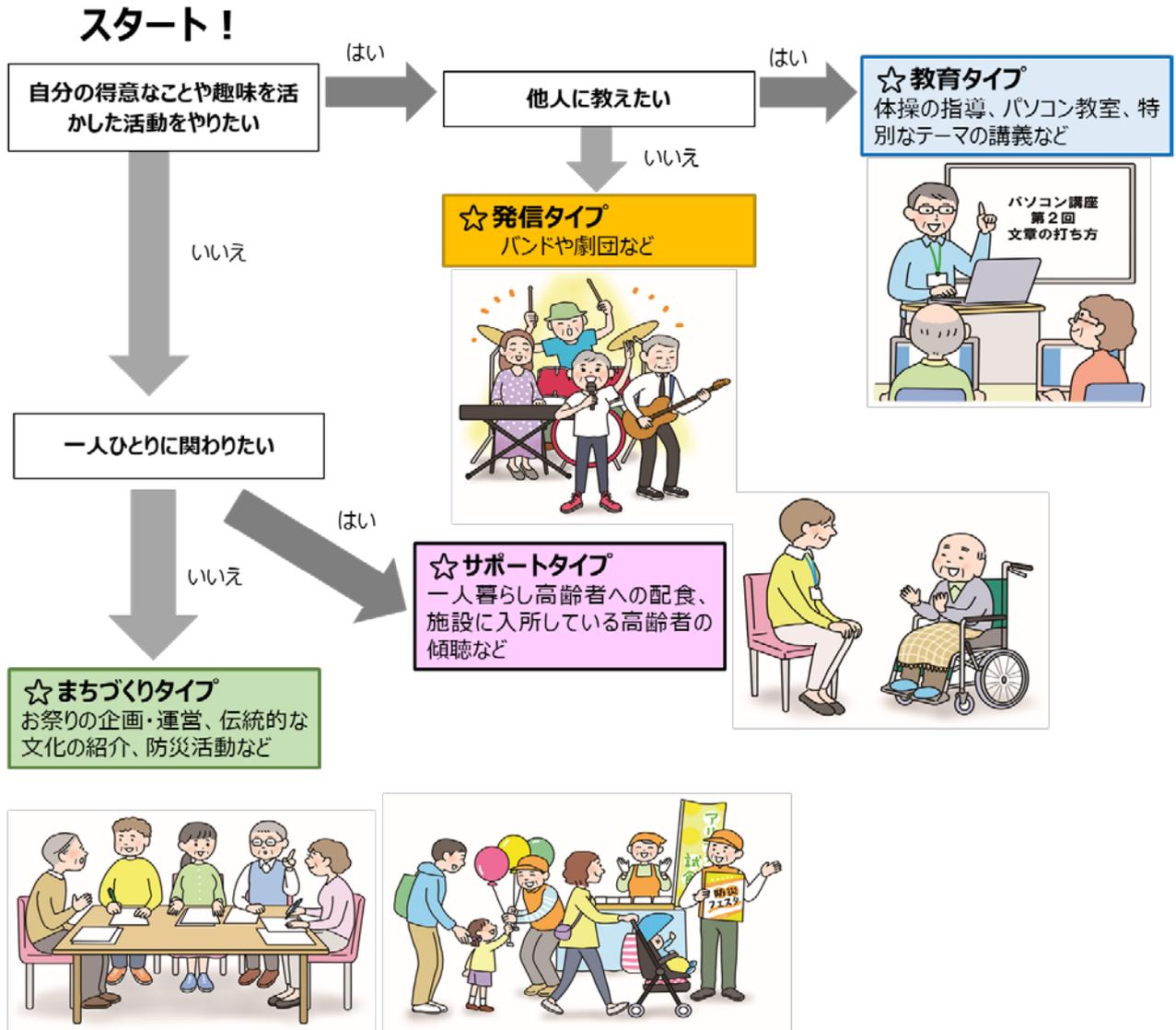
### ☆まちづくりタイプ

自分が住んでいる地域を良くするような活動です。地域が盛り上がるお祭りを企画・運営する、伝統的な文化を紹介する、まちの美化活動にとりくむなどの活動があります。地震や火災、水害などの自然災害に対する防災活動が盛んな地域もあります。

### ☆発信タイプ

バンドや劇団など、自分の好きなことや趣味を活かした活動です。技術を磨くことによる高揚感や、仲間との一体感が得られます。高齢者施設などで発信し、相手に喜んでもらうことで、やりがいを感じる方も多いようです。

## あなたのタイプは？



実際には、ひとつのグループがいくつかのタイプの特徴を持っていることが少なくありません。また、これらのタイプに優劣はありません。住民主体活動を長く続けるコツは、自分に合った活動をする事です。自分にはどのようなタイプが合いそうなのか、一度考えてみてはいかがでしょうか。

## (2) 住民主体活動の好事例紹介

4つのタイプを象徴しているような事例を選定し、代表の方にインタビューをしました。

### サポートタイプ SDO サポート 27 (栃木県宇都宮市)

#### ●活動が始まったきっかけを教えてください

栃木県シルバー大学で傾聴の講義を受けた5名が感動し、立ち上げた。名前の由来は、シルバー大学OBの頭文字をとってSDO、27は大学の27期生だったから。県の社協に先生を紹介してもらい、傾聴の勉強をして、約11名でスタートした。

#### ●メンバーはどのような方ですか？

現在のメンバーは76~77名で、ほとんどがシルバー大学の卒業生。大学で勧誘すると、毎年5~6名は新しくメンバーに入る。年に1回、先生を呼んで傾聴の講義をする。新メンバーは、先輩の傾聴に同行し、ミーティングを重ね、徐々に独り立ちする。

#### ●活動について教えてください

施設やデイサービスの利用者などを対象にお話を伺う。食堂で代わる代わる話すこともあれば、居室で1対1で話すこともある。あまり話さない人もいるので、相槌の仕方など、テクニックが必要。各施設に担当を置き、シフト決めをしてもらっている。施設担当が事務局長と連絡をとり、実績をまとめている。定例会は2か月に1回程度。新年会や旅行、研修会をする時もあり、メンバーの親睦を深めている。

#### ●活動を続けるコツは？

活動頻度を月に1~2回、1回1時間程度に抑えて、無理せず、細く長くやってもらうようにしている。年会費を安くして、親睦会などのイベントがある時は、その都度会費を集めるようにしている。

#### ●今後の課題は？

新型コロナの影響で、3月からの活動はゼロ。各施設へ手紙を書き、活動休止の了承をいただいた。新しい人など、メンバーの気持ちが悪くなることを心配している。メンバー同士が思いを吐露する交流会を企画している。傾聴では、話すときに手を握ると安心して話せるようなことがある。オンラインでの傾聴は現時点では難しく感じるが、優しい感じ、安心感を大切にしながら新たな形ができると良いと思う。



## 教育タイプ セたがやすまほ研究会(東京都世田谷区)

### ●活動が始まったきっかけを教えてください

2013年2月、ある地域団体によるiPad体験会があった。iPadは1台で全てができるのでシニアに良いと思い、9名の仲間が集まり、月1回の勉強会を始めたのがきっかけ。地域の施設に企画書を持ち込み、受け入れられ、2014年6月からiPad講座を始めることになった。

### ●メンバーはどのような方ですか？

現在の講師は12~13人。各講師が得意とするテーマ(メール、写真など)を受け持っている。修了生から講師になった人もいる。

### ●活動について教えてください

初期メンバーがオリジナルで作ったテキストを使い、講座を開いている。1年ほど前より、講座テーマをiPadからスマートフォンへ移行していた。現在はZoomに移行中。これまでの受講生は400名程度。月に一度iPadカフェを開催して、フォローアップ(個別相談の機会提供)もしている。リピート参加してくれる人も多く、受講生の居場所になっていると感じる。講座の他にも、世田谷区に特化した情報検索アプリを作ったり、町会のホームページ作成を指導したりしている。

### ●活動を続けるコツは？

このような活動には人、お金、場所が重要と言われている。幸運なことに、私たちの活動には良い講師がそろっており、会場も確保できている。また、講師は無償ボランティアではなく、きちんと謝金を支払うようにしている。

### ●今後の課題は？

最近、講座の参加者が減っており、広報や活動資金の面で苦勞している。新型コロナで対面での講座が難しくなったため、Zoomでの講座をテスト実施しているが、まだまだ課題が多い。



## まちづくりタイプ ケープサロン(東京都港区)

### ●活動が始まったきっかけを教えてください

大きなタワーマンションに引っ越してきて、周りの人とのつながりがないことを感じていた。ある高齢女性がマンションの管理人に「話し相手がほしい」と相談したことをきっかけに、管理会社の後押しを受けながら会を立ち上げた。はじめの頃は、月に一度だけマンションの会議室に集まっていた。現在は、毎月の集まりに加え、少人数の集まりを週に2回行っている。

### ●メンバーはどのような方ですか？

同じマンションに暮らす40～100歳代の住民。70～80歳代が中心。ひとり暮らしの方だけではなく、夫婦で参加している方も多い。マンション内で集まるので、足腰が弱い方も参加できている。

### ●活動について教えてください

週2回の集まりは懇談が中心。集まって、ただ気楽におしゃべりするだけ。会が終わった後や別の日に、食事や散歩、カラオケに行く人たちもいるが、完全に自由参加。会議室で行う月1回の集いでは、楽器が得意なメンバーによる演奏会や、外部の講師から決まったテーマの話しをしてもらうこともある。近くの小学校から依頼されて小学生と交流したり、お祭りなどのイベントに参加したり、地域で活動することもある。

### ●活動を続けるコツは？

がんばりすぎないこと。それぞれが好きなペースで参加できればよい。顔見知りが増えて、お話しできる場があるだけで安心感が生まれる。コロナで一時活動がストップしたが、その後、あるメンバーが散歩する時間に合わせて、屋外で自然発生的に再開した。マンションの管理組合の理解があり、会場費がかからないことも助かっている。

### ●今後の課題は？

メンバーが弱っていった時の見守りとして、会としてどこまで踏み込むべきか、難しいところがある。皆さん最期までこのマンションで暮らしたいと思っている。それが実現できるような医療介護の体制が近くで整うことも必要と考えている。



## 発信タイプ きらきらグループ(千葉県船橋市)

### ●活動が始まったきっかけを教えてください

65歳の時、「これからの人生は人の役に立つことをしたい」と思った。もともとダンスやマジックが趣味で、芸人の友達がたくさんいた。友達に自分の気持ちを伝え、地域の皆さんに喜んでもらえる活動を一緒にやろうということになった。10数名ではじめ、老人ホームなどの施設周りをして、受け入れ先を探した。

### ●メンバーはどのような方ですか？

マジック、三味線、詩吟、大正琴、日本舞踊、フラダンスなど素晴らしい芸を持っている方々が100名以上いる。平均年齢は76歳、最高齢は90歳。皆さん芸は一流で、プロの芸人さんで定年退職した方も多し。自分の磨いた芸を披露できる場があり、相手に喜んでもらえることに喜びを感じている。年に一回は、皆で集まって楽しく過ごしている。皆さん、グループに参加していることに喜びと誇りをもってくださっている。

### ●活動について教えてください

老人ホームなどの施設で、1時間の間に、10数名の芸人さんが代わる代わるいろいろな芸を披露する。変化があるので退屈しないと好評。涙を流して喜んでくださる方もいる。プログラムは相手の要望に基づいて決める。ロコミで広がり、依頼がたくさんくる。社会福祉協議会を通した依頼もたくさんあり、日曜日以外は毎日のように活動している状況。活動は全て無償で行っている。

### ●活動を続けるコツは？

楽しく活動すること。無我夢中で続け、気が付くと10年以上経っていた。皆さんご自分の芸に誇りをもっていらっしゃるの、依頼する時、細かい注文はつけないようにしている。

### ●今後の課題は？

コロナで活動がストップしていたが、気を付けながら徐々に再開している。一人ではできない活動だが、人に恵まれて続けてこられた。社協ともとても良い関係を築けている。



### (3) 全国展開の住民主体活動：フレイルチェック活動

#### ◆フレイルチェックとは？

フレイルチェックとは、研修を受けた地域の高齢者（フレイルサポーター）が中心になって、フレイルのさまざまな兆候を調べることができるプログラムです。フレイル予防に大切な3つの柱「栄養（食・口腔）・運動・社会参加」の重要性や具体的対策を知ることができます。フレイルチェックの大きな狙いは、フレイルチェックに参加した高齢者が自身のフレイルの兆候に気づき、フレイル対策への意識や行動を変えることです。

一方で、もう一つ大きな狙いがあります。それはフレイルサポーター自身がフレイル予防を理解して実践することで、フレイルサポーター自身や地域全体の健康にもよい影響がでるということです。自分の住んでいる地域で行われるフレイルチェックの担い手となることで、フレイルサポーター自身の社会参加や役割となり、自分自身と地域のフレイル予防につながるのです。実際、フレイルサポーターとして活動している方の多くは、健康観が高まったり、地域貢献への気持ちが強くなったりしています。

このフレイルチェックは、千葉県柏市で始まり、全国に広がっています。他の介護予防事業と組み合わせられたり、リスクの高い方をみつけて必要な支援につなげたり、オンラインで実施されたりと、地域の特徴を踏まえたさまざまな形に発展しています。



フレイルチェックの様子



## ◆フレイルサポーター活動から広がる地域活動

### ① 養蜂活動

東京都文京区では、フレイルサポーターと自治会、民間企業などが協力して養蜂活動を行っています。現在はフレイルサポーター3名が参加しています。今後、フレイルチェックに参加した方で養蜂に関心がある方を誘ったり、養蜂活動に参加した方にフレイルチェックを案内したりすることで、フレイルの啓発とともに予防活動を広げることを目指しています。



### ② オーラルフレイル予防!フレイルサポーター合唱団

東京都西東京市では、フレイルチェックを担うフレイルサポーターたちが自主的に集まり、スペシャルな合唱団を結成しています。毎年「介護の日(11月11日)」に合わせてトークショーをはじめとするイベントを行っており、平成30年のイベントでは、フレイルサポーター合唱団によるオーラルフレイルの啓発、「赤とんぼ」「もみじ」「月の砂漠」「ふるさと」等のなつかしい歌の合唱が披露されました。合唱指導も、ハーモニカ、二胡、マンドリンなどの楽器演奏も、そしてもちろん合唱も全てフレイルサポーターが行っています。



出典:西東京市 web

### 1-3. 住民主体活動を続けるのに必要なこと

住民主体活動を始めても、長く続けていくことは簡単ではありません。全国のフレイルサポーターを対象にアンケート調査を行った結果、住民主体活動を続けるのに必要なこととして、以下の9つのポイントが浮かび上がってきました。

住民主体活動を続けるのに必要な9つのポイント	
1. 雰囲気	ルールは最小限で、自主性が尊重されている
2. 情報	活動の情報が、分かりやすい形で提供されている
3. 機会	メンバー同士に加え、地域や他組織とも交流する機会がある
4. 支援	行政などからの応援や後押しがある
5. 安全	活動を行ううえでのリスク管理がきちんとなされている
6. 時間	参加しやすい時間帯に活動している
7. 人材	信頼できるリーダーや協力者がいて、参加者が集まる
8. 場所	集まれる場所が確保できている
9. 資金	活動費用が少額に抑えられており、メンバーの経済的負担が少ない

次の第2章では、これらのポイントを踏まえた住民主体活動を行うために、高齢者一人ひとりができることをご紹介します。そして第3章では、住民主体活動を行う上での住民と行政のパートナーシップを強めるための方法をご紹介します。

## 第2章. [活動を開始するために] 地域の必要な情報

地域には広報誌やパンフレットなどたくさんの情報があります。しかし、いざ「地域の活動に参加しよう!」、「活動団体を立ち上げよう!」と思ったときにどこへ相談したらいいのかわからないことはありませんか?

ここでは、地域活動に一步を踏み出すヒントをお伝えします。

### 2-1. 何か活動を始めたい。自分に合った活動をしたい。

働きたい、誰かの役に立ちたい、出かけた、学びたいなど、何かの活動をしたいと考える場合、各市区町村には自分にあった、自分らしく生きるための活動がたくさんあります。そのための窓口が市区町村にはあります。



#### (1) 働きたい:

##### <ワンポイント>

働くことは、老後の生活を充実させるとともに、健康の維持にとっても役立ちます。

シルバー人材センター	高齢者のライフスタイルに合わせた業務を提供しています。センターでの働き方は、生きがいを得るための就労を目的としています。
ハローワーク	地域の情勢に応じた雇用対策の窓口となっています。
生涯現役支援窓口	全国のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設けられ、再就職などを旨とする55歳以上の方を対象にサービスを行っています。



#### (2) 誰かの役立ちたい:

##### <ワンポイント!>

レクリエーションやイベントのお手伝いや趣味を活かした活動、施設利用者さんの話し相手や保育スペースの見守りなど、やってみたいものを探してみませんか。

社会福祉協議会	ボランティアセンターとしてボランティア活動への参加、入門講座などの相談・受付窓口になっています。
地域包括、地域福祉の関連部署	住んでいる市区町村の役所の窓口となっている部署です。
防災安全の関連部署	
市区町村の広報誌	読み聞かせボランティアなど活動の募集を掲載しています。
ファミリーサポートセンター	地域の育児や介護の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児や介護について助け合う会員組織です。
シルバー人材センター	高齢者のライフスタイルに合わせた業務を提供しています。センターでの働き方は、生きがいを得るための就労を目的としています。



### (3) 出かけた

#### <ワンポイント!>

定期的集まり体を動かしたり、おしゃべりをしたり、参加者同士の交流を深める活動を行いながら、地域で孤立することなく健康で安心した生活を送ることができます。

社会福祉協議会	地域でのサロン活動や趣味・娯楽活動などサークル活動の情報がああります。住まいの近くで開催されているサロン活動やサークル活動を探すことができます。
地域包括支援センター、地域福祉、高齢者支援の関連部署	住んでいる市区町村の役所の窓口となっている部署です。
老人福祉センター	趣味や娯楽を通じた交流やイベントや行事の開催、教養講座や生涯学習の開講などを行っています。
介護予防センター	介護予防講座、体操、パソコン体験、介護予防グッズの貸し出しなど、介護予防の普及や介護予防に係る地域活動を応援する講座の案内を行っています。

## 2-2. 活動団体を立ち上げたい

何かの活動団体を立ち上げたいと考える場合、住んでいる地域には活動をサポートするための資源があります。どのような資源があるのか、何が必要なのか探してみましょう。

### 資源探しのヒントになるキーワード:人・場所・資金



## (1) 人を探す・仲間づくり



**<ワンポイント!>** 志を共にする仲間を見つけましょう。その仲間一人ひとりと気持ちを共有し、グループとして目指す目的、そのために何をするのかの活動内容を少しずつ形にしていくことが大切です。



### ①活動の設立の相談をする人

社会福祉協議会の職員	民間福祉事業者と住民と行政機関の橋渡しや住民参加による地域福祉活動の支援などを行っています。
市役所の職員	市区町村によって名称は様々ですが、健康福祉部、高齢者支援課、健康増進課、地域包括支援課、長寿福祉課などの部署になります。
ボランティアセンター職員	市区町村によっては、ボランティア相談や情報提供をする相談窓口があります。

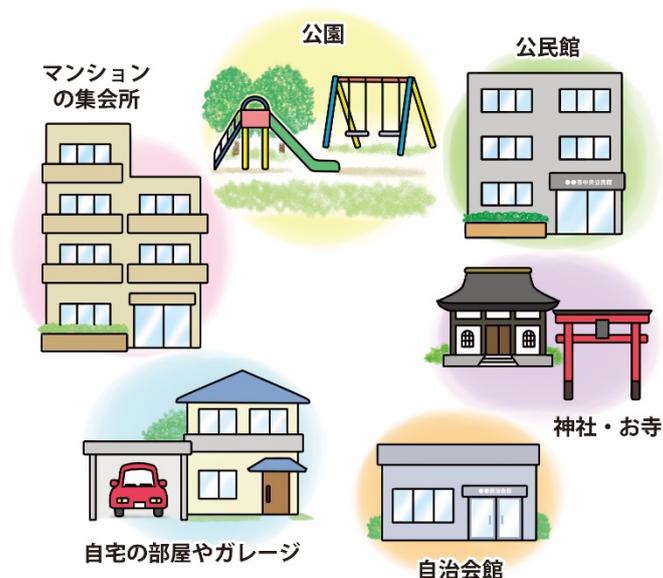
### ②仲間を見つける

民生委員・児童委員	地域の身近な相談相手として、だれもが安心して暮らせる地域づくりのための活動をしています。人脈が広いといわれています。
地域の人材のロコミ	地域の人との立ち話からの情報や特技がある人の情報など日ごろの地域の人との会話からヒントがあるかもしれません。
生活支援サポーター 介護予防サポーター 健康づくりリーダー 地域福祉コーディネーター	サポーターや地域リーダーとなっている人は、いろいろな情報や人脈を持っている人が多いといわれています。
定年後2年程経過した人	定年後2年間は自分のしたいことをし、その後地域活動に興味関心を持つ人がいるといわれています。

## (2) 場所を探す



**<ワンポイント!>** どの場所で活動するのか、活動拠点を探し、確保しましょう。体を動かす活動なのか、何かをつくる活動なのか、学びを深める活動なのか、和室がいいのか、洋室がいいのか等、活動内容にあった拠点探しが重要です。また、自治会館や集会所は市区町村によっても金額は異なりますが、500～1,000 円の使用料が必要な場所もあります。運営資金も含めて場所の検討をすることも大切です。いろいろな場所で情報収集し、候補地を把握しておきましょう。



### (3) 運営のための資金



<ワンポイント!> 初期の資金の確保、活動の事業計画・予算を立てることも大切です。支援制度の活用も視野に入れるとよいでしょう。助成金については、社会福祉協議会やボランティアセンターなどの窓口で情報が集まっていることが多いです。

参加費を集める	途中から参加費をもらうようになると、抵抗を感じてしまうことがあります。
県や市、法人・団体等の助成金(補助金)	助成金等、活動を支援してくれるための制度は、たくさんあります。
地域団体の助成	社会福祉協議会やボランティアセンターなどの窓口で相談を受け付けています。
ふれあいネットワーク(社会福祉法人 全国社会福祉協議会)	最近の助成団体情報 <a href="https://www.shakyo.or.jp/guide/shikin/sponsor/index.html">https://www.shakyo.or.jp/guide/shikin/sponsor/index.html</a> 社会福祉法人 全国社会福祉協議会 Tel:03-3581-7820(平日 9時~17時)
WAMNET(独立行政法人 福祉医療機構)	助成団体 <a href="https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pccpub/syogai/link/syogai_link03.html">https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pccpub/syogai/link/syogai_link03.html</a> Tel:03-3438-0250(平日 9時~17時) Fax:03-3438-9949 Mail:webmaster2@wamnet.wam.go.jp
「ボラ市民ウェブ」(東京ボランティア・市民活動センター)	助成金・プロボノ <a href="https://www.tvac.or.jp/sagasu/?cat=joseikin">https://www.tvac.or.jp/sagasu/?cat=joseikin</a> Tel:03-3235-1171(平日 9時~17時) Fax:03-3235-0050

## 2-3. 自治体情報集の紹介

### ① 千葉県柏市

・「自分らしく生きたい」「健康でいたい」を応援する冊子「シニアはつらつガイドブック」

これは、健康を維持して、生き生きと楽しむためのヒントがたくさん詰まったガイドブックです。

・身近なところで活動する団体の情報がわかるリーフレット「地域元気情報」

これは、市内 21 地域ごとに発行しています。住まいの近くで新たな趣味を見つけたり、仲間を作ったりするきっかけとなる情報が載っています。パソコンやスマートフォンの QR コードを使って情報をみることもできます。



目次			
<b>遊びたい</b>	4	<b>健康を維持したい</b>	25
かしわ生涯学習窓口	4	柏市にあるスポーツができる施設	25
おわりがサービス	5	ロコモ予防体操「かしわロコモレ！」	27
たすけあいサービス	5	ロコモフィットおしり	28
柏市シルバー人材センター	6	フレイル予防講座	28
かしわ保健体操	6	フレイル予防・健康づくり出前講座	29
ハローワーク柏P ジョブパーク柏	7	団体・サークル活動	30
		予防講座	30
		がん検診	31
<b>誰かの役に立ちたい</b>	8	特定健康診査・特定保健指導	31
ボランティアセンター	8	75歳以上の健康診査	32
地域いきいきセンター	9	健康事業利用券	32
認知症サポーター養成講座	10	健康相談	33
かしわオレンジフレンド	10	栄養相談	33
ほいほい高齢者受容力システム	11	かしわ資料相談	33
エンジョイハートロール	11		
プラススタート	12	<b>相談したい</b>	34
かしわファミリー・サポート・センター	12	地域福祉推進センター	34
かしわフレイル予防ポイント制度	13	柏市健康推進センター	35
柏市公園運動制度（アダプトプログラム）	13	市民相談	36
カシワ制度	14	消費生活相談	36
		あいネット	37
<b>出がけたい</b>	15	心配ごと相談	37
フレイル予防マップ	15	わたしの悩みノート	38
かしわおでかけマップ	15	成健推進制度	38
かしわインフォメーションセンター	16	思い出たくあんしん相談室	39
湯いぬ		介護保険について	39
（おれあいサロン、コミュニティカフェ）	16	歯角の耳鼻咽喉センター柏	39
老人福祉センター	17	住みワイド相談	40
シニアクラブ	18	相談先一覧表	40
介護予防センター	18		
樹上バス利用費補助事業	19	<b>お助けサービス</b>	41
農作業参加いきいきの家	19	たすけあいサービス	41
カシワシニア	20	きりやがサービス	41
かしわ乗車システムボタジー	20	思いの輝出し	42
バスの高齢者割引	21	緊急通報システム	43
柏市老人福祉センター巡回バス予定時刻表	22	緊急通報システム	44
		生活支援短期宿泊施設	44
		在宅医療	45
		施設への入所	46
<b>学びたい</b>	23		
千葉県生涯学習校	23		
生涯学習センター出前講座	24		
シルバー学習班	24		

## 地域元気情報 柏市域版 情報サイトまとめ 2020

地域元気情報 柏市域版 情報サイトまとめ 2020

QRコードをスマートフォンで読み取り、ホームページにアクセスできます。

【発行】 社会福祉法人 柏市社会福祉協議会  
 千葉県社会福祉事業部協賛  
 TEL: 04-7163-1200  
 E-mail: sensei@kashiba-shakyo.or.jp

**社会参加**

- 湯いぬ一覧
- 近隣センター活動団体一覧（おれあいネットワーク）
- たすけあい団体一覧

**地域活動**

- ボランティア活動
- 町会自治会に加入しませんか
- 子ども遊園地一覧（ほろろ公園コミュニティ）

**習う・学ぶ**

- ちばリネット
- NHK文化センター
- よみうりカルチャー

**はたらく**

- 柏市シルバー人材センター
- 求人情報（おれあいネットワーク）

**応援する**

- チーム・クラブ情報

**趣味をみつける**

- 団体・サークル情報（おれあいネット）
- 柏市文化遊園地ホームページ
- コミュニティ

**運動する**

- 柏市スポーツ協会
- 柏市女性スポーツ協会
- 柏市スポーツ施設 施設情報

## ② 東京都文京区

地域住民が運営する居場所づくりの案内、サロン情報、活動立ち上げの案内等について社会福祉協議会・地域福祉推進係が対応しています。それぞれの目的に合わせた詳しいパンフレットになっています。



**ふれあい  
いきいきサロン**  
～あなたの仲間に行こう～

**誰が?** 地域の皆さんが

**誰のために?** 地域の皆さんのため

**どのように?** 主体的に

何かしているの? 交流による仲間やいきいきづくりの活動をしています

例えば 防災やあそびの会など、趣味の活動をするなど

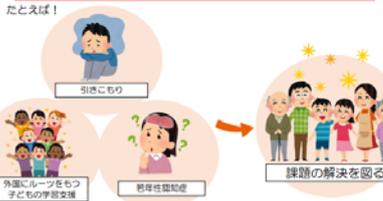
社会福祉協議会では、ふれあいいきいきサロンを支援しています。高齢者のだけでなく、地域の皆さんや子育て中の皆さん、障がいのある方も参加して、「人と人とのつながりのある居場所」を創りませんか?

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会  
文京区本郷 4-15-14 文京区民センター4F  
TEL:03-5800-2942 FAX:03-5800-2966  
ホームページ <http://www.bunsiyakyo.or.jp>

### 2020.02.28 文京区地域の支えあい体制づくり推進事業 「サロンぶらす」ご案内 (2020年度版)

**「サロンぶらす」とは?**  
「サロンぶらす」とは、参加者同士が交流を深め地域の支えあいを図るとともに、住民が自主的に地域の各種課題の解決を図る活動です。

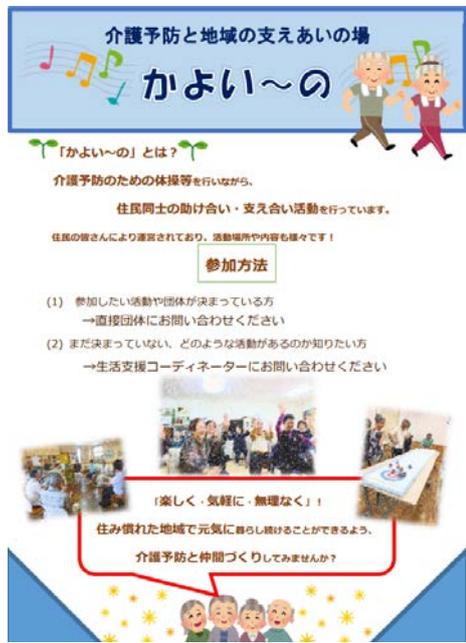
- 【このような活動(団体)が対象となります】
- ① **社会課題に対応**することが出来る
    - ・外国にルーツをもつ子どもの学習支援 ・不登校児や家庭のための居場所
    - ・若年性認知症について交流や学びの場 ・精神障がい者について学ぶ場
    - ・選挙のアクセスについて交流や学びの場 ・障がい者等の社会参加のための居場所
    - ・ひきこもり者と家庭の居場所 ・多胎児やその家庭のための交流の場
  - ② 参加者が**5名以上**いる
  - ③ スタッフを**1人以上**常駐させている
  - ④ 基本**月1回以上**活動している
  - ⑤ 地域の皆さんが主体的に運営している



**★趣味の教室や習い事のような活動とは、異なります。**

×このような活動(団体)は対象ではありません×

- ・宗教、政治活動を行っている団体
- ・活動内で営利行為を行っている団体



**介護予防と地域の支えあいの場  
かよい〜の**

**「かよい〜の」とは?**  
介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合い・支え合い活動を行っています。

住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容も様々です!

**参加方法**

- (1) 参加したい活動や団体が決まっている方  
→ 直接団体にお問い合わせください
- (2) まだ決まっていない、どのような活動があるのを知りたい方  
→ 生活支援コーディネーターにお問い合わせください

「楽しく・気軽に・無理なく!」  
住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう、  
介護予防と仲間づくりしてみませんか?

### 文京区地域の支えあい体制づくり推進事業 「かよい〜の」ご案内 (2019年度版)

**「かよい〜の」とは?**  
「かよい〜の」とは、介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合い・支え合い活動を、積極的に推進していくものです。

定期的に集まり身体を動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送り、そして、地域の中でそのような輪を広げていくことで、より良い地域づくりを目指していきます。

- 【このような活動(団体)が対象となります】
- ① **65歳以上の高齢者でも参加できる**
  - ② 住民同士の**助け合い・支え合い活動**を行っている  
※ 受講者への声かけをお願いします。
  - ③ 区内在住の**65歳以上の高齢者が5人以上**所属している  
※ スタッフの数は含みません。
  - ④ 体操等を取り入れた**介護予防の取組み**を行っている  
例) 介護予防体操、ダンス等、体力向上を目的とするもの
  - ⑤ **週1回以上**活動している

×このような活動(団体)は対象ではありません×

- ・宗教、政治活動を行っている団体
- ・活動内で営利行為を行う団体



**★趣味の教室や習い事のような活動とは異なります。助け合い、支え合い活動を大事にしていますので、参加者同士の交流の時間を積極的に作ってください。**

### ③ 東京都西東京市

サロンってどんなところなのか、どんないいことがあるのかといった情報がパンフレットとして配布されています。

**介護予防事業**  
**はつらつサロン**

**はつらつサロンとは …**

外出の機会が少なく、閉じこもりがちな生活を送っている65歳以上の方を対象として、介護予防サロンを開いています。

『はつらつサロン』とは …

高齢になっても、生きがいを持ち活発な生活を心がけることで「いつまでも介護を必要としない生活」が、送れるように、様々な体験を通して趣味を見つけたり、地域の活動に繋がっていくための“橋渡し”をするところです。

引越して数年になるけれど、ご近所との付き合いがない。  
お友達が見たいけれどどこに行けばいいかわからない。

退職後、行く所がなく病院の行き来が辛い。どこか出かける場所はないかな？

一人暮らしで、誰とも話さない日が多い。近所に相談できる友人がいない。もし何かあったら…と、思うと心配！

二世帯住宅だけどほとんど交流がない。趣味もなく、テレビをみているだけの毎日。最近足腰も弱ってきた気がする。

まだまだ元気。でも家ではやることがない。このままだと体力が落ちてしまうのが心配。何か趣味を見つけたい。

**こんな方是非ご参加ください**

**市内のはつらつサロン実施案内**

場 所	住 所	実 施 時 間
住吉老人福祉センター 機能訓練室	住吉町6-15-6 ☎ 042-421-1122	月曜日 9時15分～11時30分
ひばりが丘福祉会館 第1会議室(2階)	ひばりが丘2-8-27 ☎ 042-424-0262	13時30分～15時45分
下保谷福祉会館 機能訓練室	下保谷4-3-20 ☎ 042-422-8338	木曜日 9時15分～11時30分
老人福祉センター 活動室(4階)	田無町5-5-12 ☎ 042-466-1680	13時30分～15時45分
新町福祉会館 機能訓練室	新町5-2-7 ☎ 0422-55-1781	金曜日 9時15分～11時30分
富士町福祉会館 第1会議室(2階)	富士町6-6-13 ☎ 042-465-9350	13時30分～15時45分

■定員：各館10名 ■参加費：無料 ■利用期間：1年 ■目標を決めて参加します。

**外に出かけるのが良い事沢山ありますよ！**

**出かけていますか？** <歩く> 足の筋力の低下を防ぎ循環が良くなります。肺活量の喪失も予防します。

**話していますか？** <話す> 会話には、脳の血流量を増やし認知症を予防する効果があります。

**見えていますか？** <見る> 新しく見るものは脳を刺激します。感動は、脳の栄養になります。

**話していますか？** <聞く> 話を聞く時、脳機能はフル回転し、自然と脳トシになっています。

**繋がっていますか？** <繋がる> ご近所との交流があると、ちょっと困った時、手助けしてもらえますよ。

**笑っていますか？** <笑う> 笑うと、免疫力が高まり脳の血流量が増え、認知症も防ぎます。

**体に乗っていますか？** <運動> 筋肉量を保ち、関節の動きも良くなります。骨の量も増え骨折を予防することができます。

**はつらつサロンではこんなことをします！**

- 楽しいおしゃべり
- 楽しむ
  - ・工作
  - ・音楽、歌
  - ・ゲーム
- 体を動かす
  - ・リズムダンス
  - ・簡単な体操
  - ・レクリエーション
- 出かける
  - ・近隣散歩
  - ・バス外出
- チャレンジする
  - ・お手紙
  - ・バスアート
  - ・折り紙
- その他
  - ・脳トレーニング

**《 対象になる方は 》**

- 生活上の動きが少なく、機能低下が心配される場合
  1. 外出頻度が、週1回に満たない方
  2. 病院以外に外出先がない方
  3. 外出範囲が、自宅を中心に半径10mくらいの方
  4. 1日の歩数が1,000歩に届かない方
  5. 寝たきりを防ぐための運動を心がけていない方
- 会話が少なく、脳の機能低下が心配される場合
  6. 一週間の内、会話をしない事がある方
  7. 知人が近くにいない方
  8. 気軽に相談できる人がいない方
- 社会参加が少なく、脳の機能低下が心配な場合
  9. 家族や隣近所との交流が少ない方
  10. 趣味がない方
  11. 一人で生活をしている方

**\*注：介護保険の認定がついている方は対象外です。**

**《 お問い合わせ先 》**

西東京市社会福祉協議会 福祉支援課 サービス提供係  
☎042-438-3777 / FAX042-438-3772

\*この事業は西東京市の事業です。西東京市社会福祉協議会が委託し運営しています。

### 第3章. [活動を活性化するために] 行政との連携も重要

#### 3-1. 住民主体活動の活性化に必要なことはなにか？

住民主体活動を新たに始めたり、継続したりするためには、行政とのつながりがとても大切です。行政と住民のつながりを強めるためには、お互いを知り正しく相手の状況を理解することがまず何より重要です。行政は良くも悪くも前例踏襲、公平性重視です。住民主体活動のようにアイデアから始まる活動は、住民がリードして取組み、前例を住民主体で作っていくことが必要です。

そこで、全国のフレイルサポーターにお聞きした「住民主体活動のために必要なこと」から、(1) 身近な地域活動の情報がもっと欲しい、(2) 地域ともっとつながりたい、(3) やりがいを感じながら活動を続けたい といった皆さんのニーズを行政とのつながりを意識しながら、どのように解決していくか、その具体的な方法を紹介します。

#### (1) 身近な地域活動の情報がもっと欲しい

あなたが地域活動をはじめるとき、やりたいことを具体的に想像できるような「きっかけづくり」がとても重要です。身近な 情報が地域活動を始める時には大事です。



「いまどんな活動が地域でおこなわれているの？」  
「わたしがやりたいことは地域で実現できるのかなあ？」



自分に何ができ、何をしたいのかを総合的に判断できる情報を、手軽に入手できる場(ネット上でもよい)があれば、ありがたい。

(60代、男性、地域在住17年目)

#### ここがポイント!

行政が住民一人ひとりのニーズにあわせて、情報を収集・発信・更新することには莫大なコストがかかります。そこで、地域活動の情報が欲しいときには、以下のような考え方や行動を検討してみることをお勧めします。

#### ○すでに把握している地域活動や事業活動の場所を確認する

住民の自宅から500m以内に介護予防に関する取組み場所(例:通いの場)があると継続した取組みにつながりやすいと言われています。まずは、行政が担当している事業の活動場所(例:地域包括支援センター、社会福祉協議会、アクセスのしやすさ等)の確認をしてみましょう。

#### ○行政が担当している事業で気になるものがあるかを確認する

どのような地域活動に参加したいのか、具体的に書いてみたり、相談してみたりしてください。相談の場では、できるだけその場で担当者につないでもらえるように要望を伝えてみましょう。

## (2) 地域ともっとつながりたい

あなたがはじめた活動を継続しようと頑張っているとき、活動メンバー同士だけでなく、地域住民の横のつながりや地域で活動しているさまざまなグループがつながることで発展していきます。

ほかの活動から学び、もっと自身の活動を伝え、相互に高め合う存在が必要だわ



様々な方たちと知り合っ、沢山の情報を得て、その中から自分にやれそうな事を始めることだと思いますが、仲間作りが難しいと思います。私の参加している活動は、元は市がきっかけです。そう言うきっかけ作りを行政がやってくると良いかな。  
(70代、女性、3つの地域活動に参加)



フレイルサポーターはまだ地域に浸透していないので地域の拠点であるコミュニティセンターやまちづくり協議会に出向いて、自分達の活動を知ってもらうことが大切だと思う。社会福祉協議会のボランティア団体に登録し、活動の場を広げることもよいと思う。

(60代、女性、自分の住んでいる地域にまあ詳しいと思う)



自分の地域以外の住民主体活動のお手伝いやボランティアの方々(フレイルサポーター以外)との交流や意見を聞くことができ、より充実した活動ができると思います。住民主体活動(公民館での運動普及推進員)とフレイルサポーター活動はリンクし、補かんしあう活動と思っています。

(50代、女性、フレイルサポーターの経験を住民主体活動に役立てている)



### ここがポイント!

#### ○他の組織・行政機関との交流を活発にする

地域にあるグループ同士が交流したり、ネットワーク化を進めたり、他の組織との距離を保った関係づくりをしてみましょう。行政や他のグループとの関係の持ち方などを定期的に検討したり、見直したりすることも一つの方法です。

市民活動を推進する部署の職員や社会福祉協議会の職員は、さまざまな地域活動が主体的に展開されるよう支援しています。また、保健師は共通のニーズを持つ当事者グループなどの支援を行っています。これらの自治体職員は、その他の行政職員や住民にとって、グループ活動の開始・運営・継続に支援をしてくれる力強いパートナーです

### (3) やりがいを感じながら活動を続けたい

地域活動がある程度展開できてくると、果たしてその活動が地域や活動に関わる仲間や参加者にどのように貢献できているのかを知りたくなります。やりがいを感じながら地域活動を続けていくためには、活動を評価し、より効果的なプログラムとなるように、振り返る機会が必要です。



「結局、わたしたちの活動は地域に役に立っているのかなあ？」

居住地区住民の活動内容、実施具体の相互理解、成功事例の居住区に於ける研究と推進、上記諸活動推進の為の行政がそのバックアップ。

(70代、男性、行政との信頼関係が強い)



地域ごとに現在実施されている活動(高齢者向け)の現状と内容を行政を通して情報をあつめ、その人、その人に合ったアドバイスをしていく。特に今、転倒予防教室においても色々な体操があり、又新しいものも出て来ている。皆が皆効果があるか、よく精査していく必要があると思います。

(70代、男性、就労しながら住民主体活動に参加)

#### ここがポイント!

活動を振り返る機会を設けたり、評価することは、行政と一緒に取り組むことでより良い効果が期待できます。しかし、振り返るための材料あつめは、行政主導ではなく、活動する個人や団体が普段の活動の中で材料(データや記録など)をとりためておくといでしょう。

#### ○活動する個人や団体ができること

##### ・日々の活動を記録・振りかえってみよう

回数だけでなく、活動の内容や行ったことに対する参加者のコメント・意見など、活動を客観的に評価できるデータを幅広く捉え、収集しておきましょう。

##### ・表彰制度を活用しよう

自治体や、国、民間団体が実施する表彰制度をご自身の住民主体活動の評価に活用することが出来ます。例えば、内閣府が実施している、地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者のグループ等に与えられる「社会参加章」などを活用し、グループ活動の成果を明確にし、モチベーションを維持する機会を意図的に設けましょう。

## 第4章. ウイズ・ポストコロナ社会での住民主体活動の創意工夫

### 4-1. 「新たな生活様式」での住民主体活動の工夫

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域での多くの住民主体活動が制限されています。感染予防のため、活動を自粛することは仕方がないですが、感染を恐れるあまり閉じこもり気味になると「生活不活発」になり、健康二次被害が懸念されます。そこで、活動制限の中でもフレイル予防、仲間とのつながり、活動継続のために、工夫できるいくつかの方法を紹介します。その一つが情報の利活用です。東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構では新型コロナウイルス感染症に負けない、フレイル予防のための「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」の情報集「おうちえ」を作成・発信しました。その内容を簡単に紹介します。

また、今後新型コロナの影響が落ち着いたとしても、「新たな生活様式」に応じた活動が求められています。その工夫の一つが、従来の活動にインターネットを用いたオンライン活動を補強することです。その試みとして2020年6月に東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構の主催でWeb版全国フレイルサポーターの集いを行いました。その企画内容と参加した高齢者の感想や意見を紹介します。

もう一つ重要なことは、活動を止めない工夫です。仲間や地域のため、役に立ちたい気持ちを大切にして、外出自粛の期間中にも感染対策を徹底しながら、続けた全国のフレイル予防活動の活動事例を紹介します。

#### (1) 高齢者のフレイル予防のための総合情報まとめ集の発信：「おうちえ」

「おうちえ」は外出自粛時におうちの時間を楽しく健康に過ごすための知恵やアイデアを専門家はもちろん、自治体、企業のメンバーから集めた情報集です。

おいしく食べて健康な「からだ」、うちで過ごす時間を豊かにする「くらし」、ちいきで近くで支え合う「きずな」、えがおでゆとりの心持ちの「こころ」の頭文字から「おうちえ」にして制作しました。コロナ禍で、多くの自治体や活動団体が見守りや訪問活動の際に配る、声掛けと一緒に手渡しする、活動お休みのお知らせと共に送る、広報誌に掲載するなど、この「おうちえ」を活用していました。全文は東京大学高齢社会総合研究機構のホームページでダウンロードできます。

(<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844>)

※  
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!  
※

シニアのための  
**おうち時間を  
楽しく健康にすごす知恵**

<b>お</b> いしく 食べて健康に	<b>う</b> ちですごす 時間を豊かに	<b>ち</b> いきで 近くで支え合い	<b>え</b> がおで ゆとりの心持ち
からだ	くらし	きずな	こころ

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。  
まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？  
発想を転換し、今の行動を変えらることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？  
いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように、高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまでもできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構

100

2020年5月8日（第1版・随時編）

**おうちえ** とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

**お** いしく食べて健康に  
からだ1〜  
今までの健康を保つための食と運動の工夫。食が長い時間長いと、食欲・筋力・認知機能の低下が心配です。今できる健康増進のポイントをご紹介します。  
・食を付けたい！生活不活発  
・食事で筋肉アップ、免疫アップ  
・湯ごちの力を鍛えよう  
・自分にあった運動

**う** ちですごす時間を豊かに  
くらし1〜  
外出自粛によって短縮された時間。家庭の時間を、より有効に暮らして、豊かに楽しむための知恵や工夫をご紹介します。  
・せつやくのおうち時間を楽しむアイデア  
・家庭との時間を快適にする工夫

**ち** いきで近くで支え合い  
きずな1〜  
離れていてもできること。発想が同じような交流が起きない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、こころや地域で実現できる工夫をご紹介します。  
・ご近所や地域で支え合い  
・地域の魅力再発見/地域の課題紹介

**え** がおでゆとりの心持ち  
こころ1〜  
前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう。長引く変わらない自粛生活で、ついつい気鬱を覚えてしまいませんか？身体だけがでなく心の健康を損なう状態を避けたいと今や、健康増進の終了後も役立つ新しい話題を後押しする情報を紹介します。  
・不安を和らげ、ストレス解消  
・この機会に読書！自宅でも役立つ本

100 東京大学高齢社会総合研究機構

特に、ちいきで近くで支え合う「きずな」ではコロナ禍でもつながりが何より大事であることを強調しています。その工夫をいくつか分かりやすいイラストで示しています。

## 誰かとのつながりはとっておきの処方箋！

**地域の声かけにひと工夫**

**オンライン活用**

今日の議題は？ 久しぶりね！

インターフォン越しに「お元気ですか」のあいさつを 買い物や散歩のついでに。姿が見えるだけでほっとします

今日はワークショップをしたね

**手紙や写真でつながろう**

折った作品を写真で送ってみよう！

**ご近所の魅力再発見しながらつながる！**

子どもたち 近所で咲いているよ

2020年5月24日（第3版）リリース 東大IOGホームページに掲載

## (2) オンライン活用の例: Web 版全国フレイルチェック集い

ウイズ・ポストコロナ社会における「新たな生活様式」では、新たな社会参加・人とのつながりのあり方が求められています。

そこで、「新たな生活様式」を見据えた全国フレイルチェックの集いを、自治体行政、サポーター、トレーナー、大学と一緒に Zoom を用いて行いました。オンラインであっても、フレイルチェック活動の再開に向けた疑問や不安、また工夫点などについて、画面越しではありますが、お互いの顔を見ながら知恵を出し合って議論を深めることができました。63自治体から459名が参加して、オンラインを駆使した社会参加の可能性を示しました。

### ① Web 版全国フレイルチェックの集い プログラム

### ② Web 版全国フレイルチェックの集い実施後のフォローアップ

#### 1) 参加できなかったサポーター・トレーナーの皆さんに対する情報共有

参加できなかった仲間に向けて、当日の集いの様子が分かるよう情報を共有していくことも大切です。情報を共有していくことで、参加の有無に関わらず関係者の仲間意識を高めることができるほか、最近の活動や工夫点など、自分が活動する自治体以外の情報も知ることができます。

情報共有方法の例としては、YouTube で映像を共有する、ニュースレターを配布するなどが挙げられます。

#### 2) Web 版全国フレイルチェックの集いに参加した皆さんの経験や行動に関する

##### アンケート調査

Web 版全国フレイルチェックの集いに参加した皆さんが、今回のプログラムに参加したことで得られた経験や行動の変化について調査しました。結果の一部をご紹介します。

### <アンケート調査の実施概要>

2020年6月30日に開催された「Web版全国フレイルチェックの集い」に参加したフレイルサポーター及びトレーナーを対象に、郵送アンケート調査を実施。

- ◆ 調査実施時期:2020年8月24日~9月25日
- ◆ 調査方法 : 郵送自記式質問紙調査
- ◆ 調査目的 : ①感染拡大前のインターネット利用状況の実態把握  
②集いに参加したことをきっかけとした生活行動やインターネット利用の意識および行動変化の関連要因の探索
- ◆ 対象者 : フレイルサポーターおよびトレーナー 215名
- ◆ 回収数 : 169件 (回収率 78.6%)



### 調査で分かったこと1:今回、ご回答くださった皆様について

- フレイルサポーター152名、トレーナー17名:合計169名
- 男性64名、女性105名
- 平均年齢:68.5歳

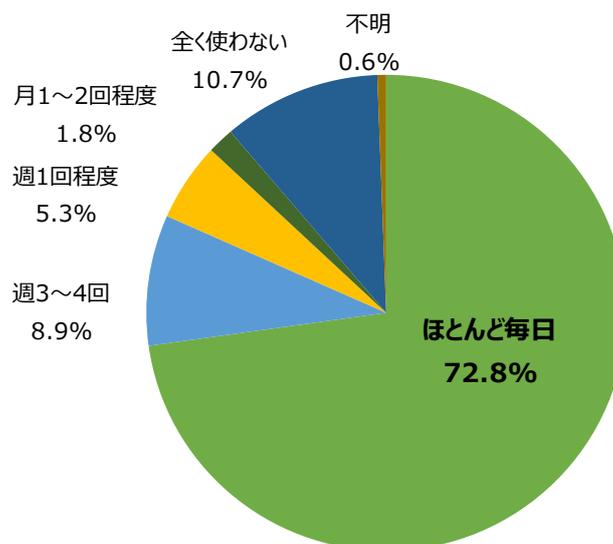


30代から80代後半まで、幅広い層の皆様にご協力いただきました。ありがとうございます！

### 調査で分かったこと2:

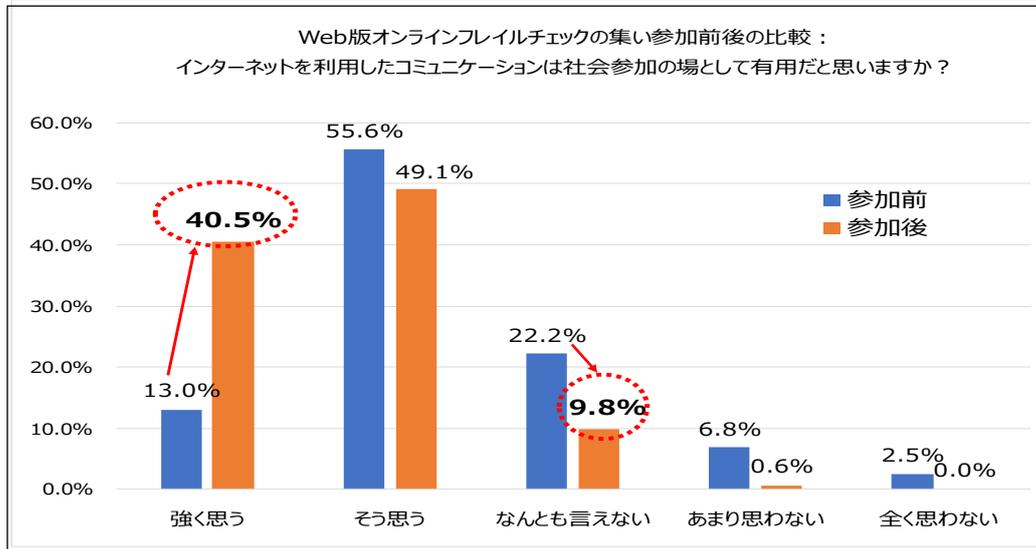
今回の感染症拡大前(2020年1-2月頃)から、7割以上の皆様がほとんど毎日インターネットを利用していました。

あなたは、今回の新型コロナウイルス拡大前からインターネットにつながる機器をどのくらいの頻度で使っていましたか？



### 調査で分かったこと3:

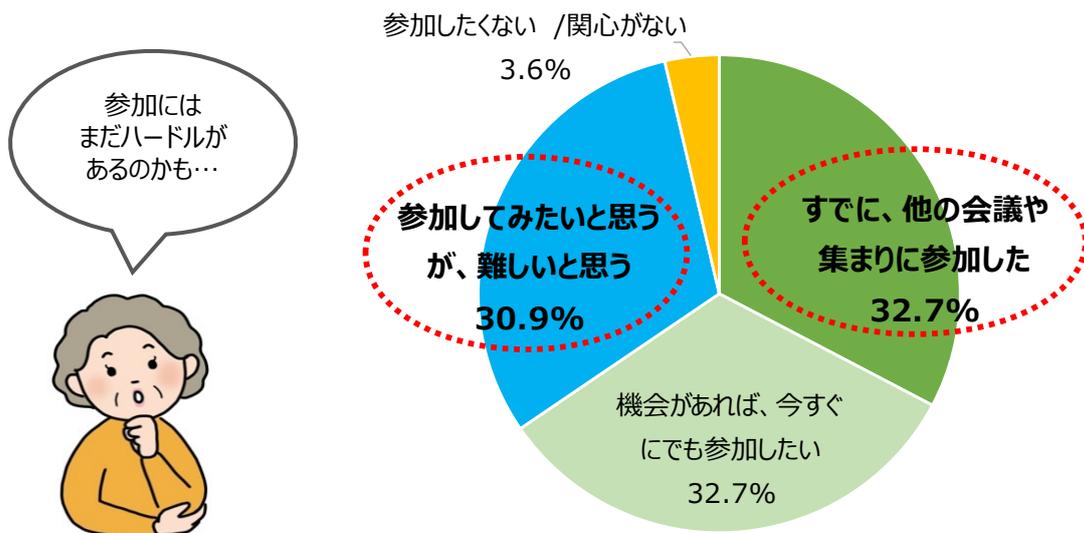
Web版全国フレイルチェックの集いに参加したことをきっかけに、『インターネットを利用したコミュニケーションは社会参加の場として有用だ』と思う方が増えていました



### 調査で分かったこと4:

Web版全国フレイルチェックの集いに参加した後、すでにインターネットを利用した会議や集まりに参加した方が3割もいました。一方、「参加してみたいと思うが、難しい」という意見をお持ちの方も3割いました。

インターネットを利用したコミュニケーションの場があれば参加したいですか？



## 調査で分かったこと5:

今後のウィズ・ポストコロナ社会では、  
みんなが直接対面する場とインターネットを利用する非対面の場、  
両方を利用した【新たな活動形式】が求められていることが分かりました

今後のウィズコロナ・ポストコロナ社会において、フレイル予防活動をはじめとする住民主体活動はどうあることが望ましいでしょうか

・ワンポイント・  
住民主体活動を継続する  
新しい活動方法が必要とされていますね。  
インターネットやアプリの利用は、重要な  
選択肢の1つになるかもしれません。



ハイブリット型の【新たな  
活動形式】を考えていく  
ことが望ましい  
58.5%

従来通りの対面式  
が望ましい  
40.9%

非対面式が望ましい  
0.6%

### まとめ

- ◆ Web版フレイルチェックの集いに参加された皆様を対象にアンケート調査を行いました
- ◆ 集いへ参加したことが1つのきっかけとなり、多くの方が「インターネットを利用したコミュニケーションは社会参加の場として有用だ」と、意識が変わったようです
- ◆ 一方、インターネットを利用したコミュニケーションの場への参加にはまだまだ高いハードルがあることも分かりました
- ◆ 今後は従来の対面式だけにとどまらない、【新しい活動形式】が望まれています

### (3) オンラインを駆使した地域での住民主体活動の例

#### ①東京都文京区

緊急事態宣言直後に、フレイルチェック活動が中止になりましたが、サポーター・トレーナー・行政が一同に集まる「新しい場」として、月1回、zoomでの集いをいち早く企画し、コロナ渦でもこれまでの仲間とつながることができる取り組みを行っています。さらに、オンラインでつながることが難しい仲間のためには、その取り組みをニュースレターに掲載し全員に配布することで、仲間意識を高めています。このように、対面での活動が中断されても、自身のフレイル予防のため、仲間のためにzoomや電話を利用して一緒に運動をしたり、会話を楽しんでいます。緊急事態宣言が解除されたあとも、オンラインを用いた集いは続けています。

Web会議を開催 4/28

#### 離れていても心はつながろう



**みんな元気です** しかし・・・

**アヤちゃん:** 在宅勤務の日も。オンライン会議は初めて。SFBとして何ができるか考えたい。

**まーさ:** 変わりなく。ほぼ自宅にいる。娘も自宅にいて、家族と密な時間を過ごしています。

**ぶんちゃん:** 4月9日白内障の手術。2年かけて筋内がついたのにお腹に脂肪が。みんなと一緒にやりたい。

**けいたん:** 自宅で本を読んで食べての生活。外に出るのも罪悪感ある。本を買うために東京駅迄歩いて往復した。

**チャーリー:** 取り貯めたビデオを見ている。1日1万歩歩いている。スーパーは2日に1度。

**トムモン:** HPの更新やネットの整理をしたりしている。動かないと体力が落ちる。エリアを見計らって出よう。

**タケちゃん:** 阿波踊りが中止になって残念。田舎にも帰れない。ビデオ録画を予定。いつも通り元気です。

**まあちゃん:** 卓球会場が閉鎖中なので、家で家振りをする。ラケットでボールを弾ませるのを300回に挑戦。

**むさし:** 家にはいる。買い物は歩くが、池袋に行ったりしているくらい。ずっと家にいるので体重も増えている。

**なおたん:** 三味線も中止になり、登山も行けず、体操も中止になり、ずっと暇にしています。

**ぼんちゃん:** 週2日在宅。一日1000歩〜2000歩くらい。夜歩くようにするつもり。

**めぐりん:** MEGUMI会で、チューブストレッチマットをそばにおいて、眺めています。できるだけやるように。

**モーリン:** デスクの前で居る時間も増えた。とらいあぐるの会員さんに電話して一緒に体操したりしている。

**池ちゃん:** 週2日在宅している。こどもも在宅で、自転車や電車を見に行ったりしながら過ごしています。

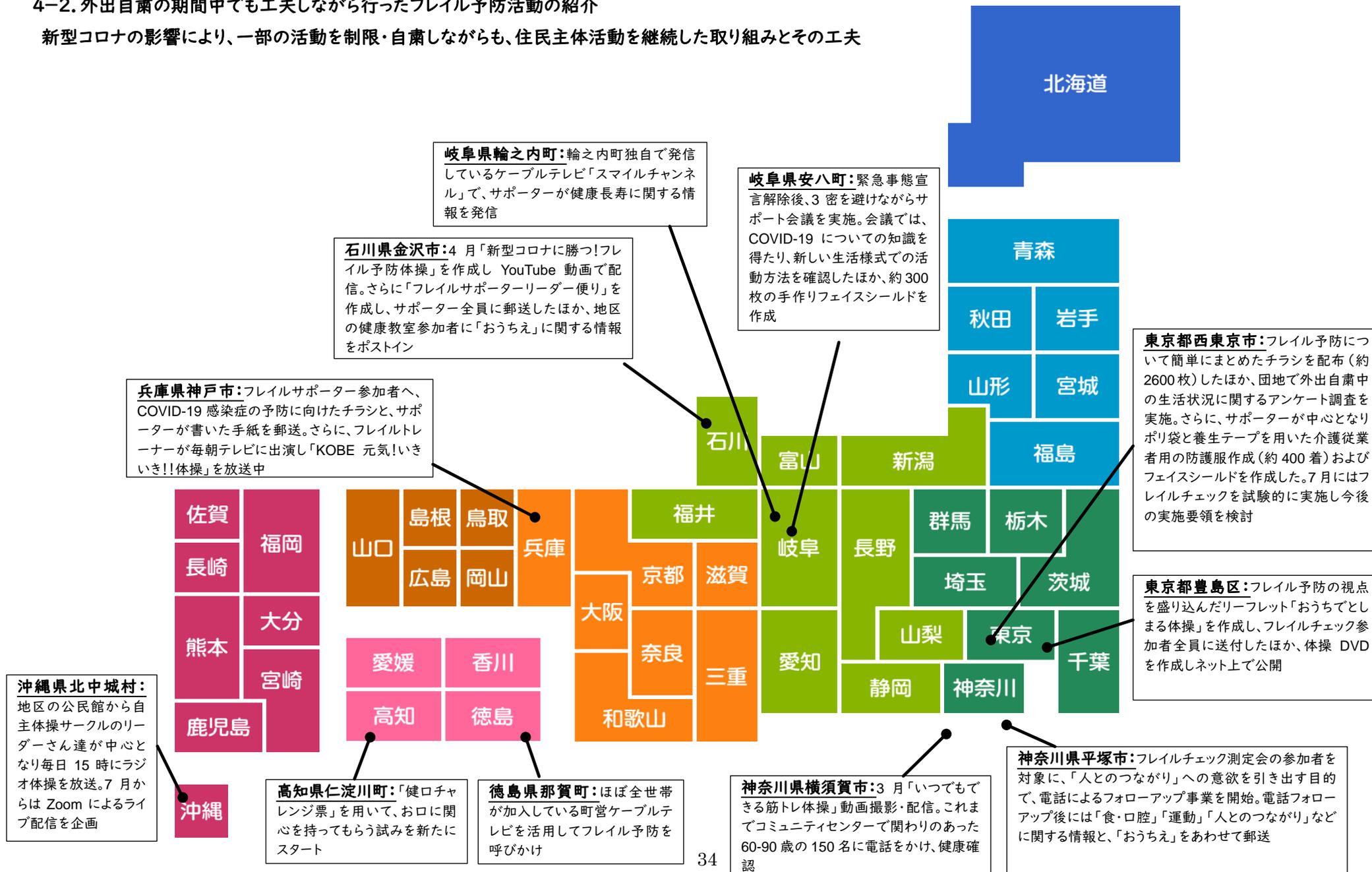
#### ②福岡県飯塚市

コロナ禍でオンラインを活用してフレイル予防サポーター連絡会を開催しました。新型コロナウイルス感染予防対策として、1箇所に集まる人数の削減、開催会場の拡大、複数日での開催を実施することで、参加者の分散化と3密の回避を実現しました。その結果、合計60名ものサポーターさんが連絡会に参加することができました。この様子は、2020年6月24日の西日本新聞にも掲載されました。また、オンライン開催の評価として、参加者から、①久しぶりにサポーター同士の再会を楽しめたこと、②感染リスクを防ぎながら安心して参加できたという良かった点と、①声が聞き取りづらかったこと、②内容のどこを話しているのか分からなかったことを改善が必要な点としてあげられました。今後も、オンラインを活用して、2ヶ月毎のサポーター連絡会を行うことを考えています。また、一般市民向けのフレイル予防普及啓発についてもオンライン活用を検討しています。



## 4-2. 外出自粛の期間中でも工夫しながら行ったフレイル予防活動の紹介

新型コロナの影響により、一部の活動を制限・自粛しながらも、住民主体活動を継続した取り組みとその工夫



### 4-3. オンラインを用いたフレイルチェック・介入方法の先進的取り組みの紹介

#### (1) オンライン型フレイルチェックのアプリ開発

コロナ禍では高齢者が感染した際に重症化しやすいという問題だけでなく、外出自粛などに伴い日常生活に大きな影響を与えていることが問題となっています。自粛生活長期化の結果、**生活不活発によるフレイル**が危惧されています。フレイルチェック導入自治体のコロナ前後データの比較で、生活不活発による筋肉減弱（サルコペニア）を基盤とするフレイル化が明確になりました。また、生活不活発の影響はサルコペニアによる身体的フレイルのみならず、社会的交流が低下することによる孤独感等を基盤とする社会的フレイルまでに及びます。第一章でも説明しましたように「フレイルドミノ」の一本目のドミノである「社会とのつながり」を倒さないことが高齢者の健康寿命延伸に大きく寄与することは間違いないです。

そこで、東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構では「**オンライン型フレイルチェック**」のアプリ開発に、2020年より取り組み始めました。このアプリは、地域高齢者であるフレイルサポーター（ホスト役）が対話を主導しながら複数名の高齢参加者とオンラインでつながり、自宅にいながらも地域の集いの場にいるような感覚でフレイルチェックを受けられる双方向ツールであります。情報機器に慣れない高齢者も簡単な操作で使えるように地域のフレイルサポーターと一緒に開発しています。

## オンライン型フレイルチェックのアプリ

サポーターと一緒に開発！  
全体説明会

学生によるデモ

体験

コミュニケーションを取りながら  
行うフレイルチェック！

基礎情報

2. 指輪つかテスト

イレブンチェック

お口の元気度

人とのつながり

組織参加

支え合い

集計画面

実装

1. 循環同じ程度の可能性と  
比較して指輪に気をつけて  
健康を心がけていますか？

はい いいえ

はい いいえ

#### (2) フレイル予防活動を動画で示すオンライン型フレイル予防コンテンツ集の制作

フレイル予防には栄養（食・口腔）・運動・社会参加の3本柱が重要で、今までは地域のフレイルチェックの現場でその重要性をチェック後に伝えることができたが、コロナ禍では伝える方法に工夫が求められています。そこで、東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構では今までの研究成果・科学的根拠を盛り込んだ動画コンテンツを考案・制作し

て、オンラインを介してフレイル予防活動の内容や実践の重要性を伝えることを推進しています(2021年3月に完成予定)。動画の内容は①フレイル予防の基本知識、②栄養、③口腔、④運動、⑤社会参加で構成され、オンライン型フレイルチェック後にフレイルサポーターが参加者と一緒に動画を見ることで、継続的にオンラインで繋がるきっかけにもなり、フレイル予防活動が実践されることを期待しています。動画の利用は、対面でのフレイルチェック後にも活用することを考えています。

## オンライン型 フレイル予防プログラム



### <動画コンテンツ>

**基本知識:** これだけは知っておきたいフレイル予防の秘訣

**栄養:** 新常識! ?フレイル予防のための食生活の知恵

**口腔:** 意外と怖いお口の衰え~オーラルフレイルご存知ですか?

**運動:** 日常生活での活動がフレイル予防のポイント!

**社会参加:** こんなにあるんだ! 身近な「社会とのつながり」

### ①基本知識



### 新常識! ?フレイル予防のための食生活の知恵

### ②栄養

**適齢期に【メタボ予防からフレイル予防へ】のギアチェンジ**  
 中年~壮年期における生活習慣病予防への意識を引きずり、考え方のギアチェンジが出来ておらず、高齢者の低栄養は、高齢期の食における大きな問題。

年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

~50 55 60 65 70 75 80 85 90~(歳)

目的

生活習慣病予防

フレイル・サルコペニア予防

栄養の考え方

エネルギー制限  
塩分・脂肪制限

ギアチェンジ

適切なエネルギー  
高タンパク・高ビタミンD

出典: 日本老年医学会「高齢者期におけるオーラルフレイル対応マニュアル」  
 出典: 高齢者ケアに携わるすべての人が「食」を学ぶためのフレイル対策(東京大学高齢社会総合研究機構「健康長寿」)著 吉野文、  
 監修 野村 昭彦「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4 から引用改定

### 意外と怖いお口の衰え

オーラルフレイルってご存知ですか?

### ③口腔



### 日常生活の活動がフレイル予防のポイントになる!

### ④運動

運動も活動も続けられることがフレイル予防にとって大事!



こんなにあるんだ!  
身近な「社会とのつながり」

社会とのつながりがもたらすものはこんなにたくさんあります

### ⑤社会参加



出典: 「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵: おうちえ」(東京大学高齢社会総合研究機構)

## おわりに

東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構では地域の高齢者が積極的に地域活動に参加・活躍するのに役に立つ情報や事例をまとめてご紹介しました。具体的には全国の住民主体活動を整理して自分に合う活動を探しやすく、また好事例を紹介することでイメージしやすくしました。また、地域の情報をどこで得て、どのように活用すればよいかについても「働きたい」「誰かの役に立ちたい」「出かけたい」というニーズに合わせて提供しました。住民と行政のパートナーシップを強めるための方法も示しました。さらに、新型コロナの影響で萎縮しがちな活動内容や頻度に関しても、工夫できる具体的な取り組みや先進事例も紹介しました。

このマニュアルが地域で活動したい住民や仲間と活動を立ち上げたい方、住民をエンパワメントしたい行政に役に立つことを期待しています。また、現在の活動をより良くしたい時や自分たちの活動を評価・改善したい時もこのマニュアルの内容が参考になることを期待しています。

日本医療研究開発機構 長寿科学研究開発事業  
地域高齢者のエンパワメントによるフレイル予防推進と健康長寿のまちづくり

研究班 名簿

事業代表者

飯島 勝矢 東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 教授

事業分担者

鈴木 隆夫 桜美林大学大学院 老年病科 教授

平野 浩彦 東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科 部長

孫 輔卿 東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 特任講師

高橋 競 獨協医科大学 医学部 公衆衛生学講座 助教

吉澤 裕世 東京女子医科大学 看護学部 地域看護学 講師

藤崎 万裕 東北大学 大学院 公衆衛生看護学分野 助教

角川 由香 東京大学大学院 地域看護学分野 特任助教

田中 友規 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員