

## 「高齢社会対策 ～ウェルビーイングから見つめ直すフレイル予防と地域づくり～」

東京大学高齢社会総合研究機構長

未来ビジョン研究センター教授

飯島 勝矢 先生

令和8年5月30日に開催された福井県内科医会学術講演会では、老年医学・フレイル予防の第一人者である飯島勝矢先生をお迎えし、超高齢社会における地域づくりの方向性についてご講演いただいた。

日本老年医学会・日本老年学会が出した『高齢者および高齢社会に関する検討ワーキンググループ報告書 2024』では、高齢者の定義の見直し（75歳以上を高齢者とする）を再確認するとともに、エイジフリー社会の実現を強く打ち出している。また、2024年に内閣府が公表した『高齢社会対策大綱』では、年齢による分断をなくし、若年世代から高齢世代まで全ての人が、それぞれの状況に応じて「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会を目指すこと、そして全世代が「超高齢社会」を構成する一員として希望ある未来を切り拓くことの重要性が示された。

こうした背景のもと、先生は全国で市民フレイル予防サポーター（通称：フレイルサポーター）の養成に取り組んでいる。フレイルサポーターとは、養成研修を受けた市民による自主的なボランティア制度であり、元気なシニアが中心となって同世代に寄り添いながら主体的にフレイル予防を広めている。活動においては、ウェルビーイング（主観的幸福感）を高めるための5つの指標、すなわち P（Positive Emotion：楽しく）、E（Engagement：没頭できる）、R（Relationship：良い関係性を築く）、M（Meaning：意義を感じる）、A（Accomplishment：達成感を得る）が重要であるとされた。同じ黄緑色のユニフォームを着て活動する仲間だからこそ、障害の有無に関わらず誰もがサポーターになれ、全てのサポーターが「自分の健康のため」と同時に「住民のために地域貢献をする」という生きがいを感じるようになると言われた。

また、住民同士で簡便に実施できる評価法（フレイルチェック）を考案し、早期介入ポイントを住民自身が意識できるモデルを構築された。専門職はあえて前面に出ず、フレイルサポーターが主体となり住民主体の楽しい場をつくりながら、意識変容・行動変容を促す地域活動を展開している。全国各地で「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり歩き、そしてしっかり社会性を高く！」という原点をわかりやすく可視化し、従来

の介護予防事業から新たなフレイル予防活動へと進化させ、地域に根付かせ、最終的には次世代へ引き継がれて初めて意味を持つ取り組みになると強調された。

ただ、一見元気に生活し、要介護・要支援に該当しない人であっても、集団の中からフレイル該当者を抽出するには、介護予防事業だけでは不十分である。保健事業も介護予防も、個人の健康状態改善には効果的だが、集団全体への効果は限定的であり、両者の連携が不可欠となる。そこで厚生労働省は、『高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施』により広域連合と市町村が連携し、高齢者の健康維持やフレイル対策に取り組むとともに、かかりつけ医などによる医療を組み合わせた包括的支援を推進する方針を示した。まさに、従来の健康増進事業から介護予防事業までを「まちづくり」の視点で見直し、新たな風を取り入れるべき時期を迎えていると感じた。

先生は福井県内の各市町村でもフレイル予防活動を継続されており、我々も先生の熱い想いを継承し、行政とタッグを組みながらフレイル対策の機運をもっと盛り上げなければならぬと思った。

(三崎医院 三崎 裕史)