

都市型介護予防モデル 松戸プロジェクト



地域活動で

介護予防！

通いの場とは
地域住民が主体となって定期的集まり、体操、スポーツ、茶話会、趣味の活動などを行う場のこと

元気応援くらぶとは
松戸市が通いの場推進、支援のために実施している「元気応援くらぶ事業」に住民主体の通いの場として応募、採択となった団体のこと

「通いの場を巡る、フレイル予防チャレンジ」

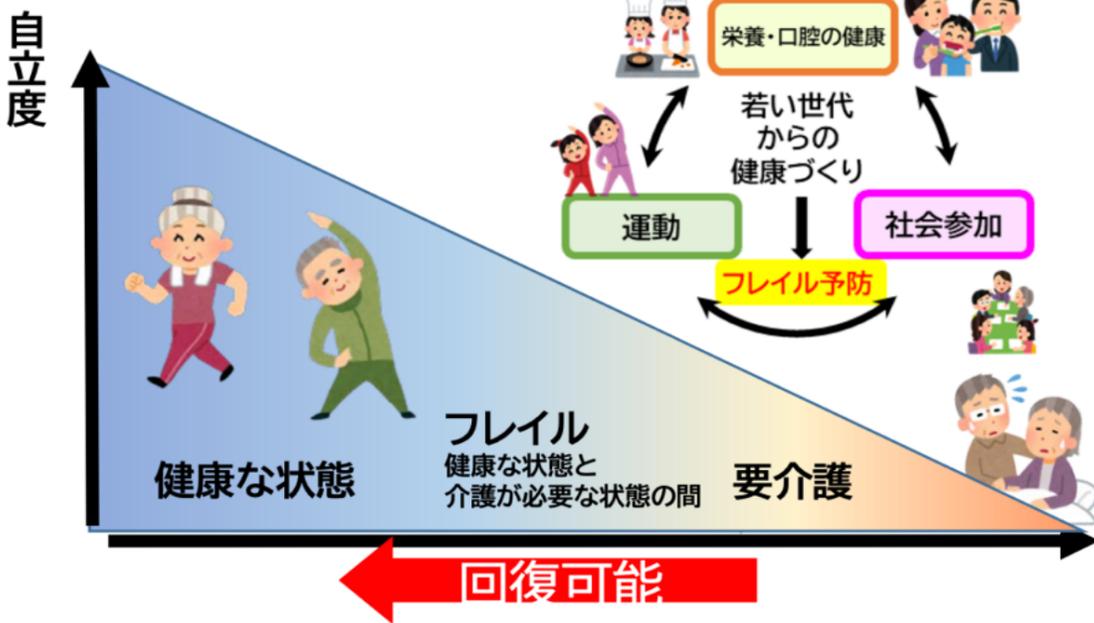
人生100年時代を迎え、平均寿命ではなく「健康寿命」をいかに確保するかが高齢者の大きな命題になっています。寿命が延びた分、健康の持続が求められることになりました。そこで「フレイル」が問われ、フレイル予防が求められています。この新たな流れには、「通いの場」を中心に据えた松戸プロジェクトの活動があったのです。松戸プロジェクトパートナーが、特集を組む理由の一端があります。

市民全体の自主活動としての「通いの場」の広がり期待されている。
フレイル予防は予防に加えて「健全な状態」に戻すという意味を併せ持っている。

厚生労働省は二〇一九年に「健康寿命延伸プラン」を策定、具体的な取り組みとして介護予防、フレイル対策、認知症予防が位置付けられました。二〇一八年にはほぼ並行して社会参加や体操などの身体活動をメインに掲げた「通いの場（元気応援くらぶ）」の立ち上げが松戸市により市民に呼びかけられました。

通いの場はいわゆる「居場所」であり、市民が通う（社会参加）ことにより高齢化が進む地域社会で介護予防に通じることが大きな目的です。

また、介護予防とフレイル対策（予防）は位置付けの違いはあるもののほぼ同義語と考えられ、「通いの場」は、フレイル予防チャレンジャーとしても意義を持っています。超高齢化社会を見据えた健康寿命延伸への、市民主体の自主活動として大きな期待が寄せられています。



フレイルは加齢による体力や気力の弱まった状態のことです。身体的な問題に、さまざまな社会的問題を含む概念のことにあります。また「フレイル」とは英単語 Frailty が持っている可逆性、「再び健全な状態に戻る」とのイメージを持っており、フレイル予防に留まることなく、高齢者の「体力や気力の弱まった状態」を元に戻すという大きな意味を付与された高齢者支援の画期的な対策とも言えます。

団塊の世代が後期高齢者の年齢に達し、超高齢化が本格的に始まるようとしている現在、要介護状態に入る前にフレイル予防による早めの対策が求められています。

「健康」という概念にとって、
予防とは…。医療行為とは…。

最後にフレイル予防という言葉に、少し触れますと、フレイルは加齢から生じる一つの心身の状態です。この状態を少なくとも医学の立場で「病気」とは考えていない。一方、フレイル予防の根本にあるのは健康と判断すると、この「健康」は医師たちが立ち向かう根本をなすものでもあるような気がします。しかし、医師はフレイル予防は治療行為ではないと…。

しかし、「健康」という玉手箱のような概念に対して、フレイルは医師たちに通じるように思えます。予防医学という概念がもう少し必要かと思えます。

近藤先生の所属する千葉大学が、予防医学センターだと、はたと気がついた。「予防」なのだ。そして「フレイル」対策のキーワードの一つは予防なのです。予防とは、ワクチンなど、個人だけでなく広域的な地域や社会を見るマクロな視点が重要……。

高齢者の心身の弱まった期間をフレイルと言います。

■今日のテーマは「フレイル予防」です。6年ほど前から先生が住民主体の「通いの場」の立ち上げなど社会参加の促進を核にして始められた、都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」と、フレイルとの関係は必然の流れかとは思いますが、まずは、フレイルとは何ぞやから……。

近藤 人生100年と寿命が延びて、関心が「寿命」から「健康寿命」に移りました。健康な人が、やがて、およそ10年の「健康上の問題で日常生活が制限される期間」を経て「寿命」を迎えます。要介護状態の一步手前の「心身の弱まった状態」かつ「回復可能な状態」を「フレイル(Frailty)」と呼んで、それへの対応(予防と回復)が求められるようになりました。

■例えば、人が健康に70歳くらいまで生きてきて、70歳を越えた頃から心身ともに弱ってくる。そのまま放つ

千葉大学予防医学センター

教授 近藤 克則 氏



ておくと要介護状態になる、平均寿命まではおおよそ10年ある。この心身が弱まる時期を遅くしようというのがフレイル予防ですね。

フレイル予防の3つのポイントは栄養・身体活動・社会参加。

近藤 そうですね、フレイル予防の3つのポイントとされているのが、栄養、

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養
食生活の改善
食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動
ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加
趣味・ボランティア・就労など
高齢やオンラインなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

厚生労働省 資料

身体活動、社会参加です。

■3つのポイントは介護予防を目的とした「通いの場」のめざすものと重なりますね。介護予防とフレイル予防はほとんど同じ……。

近藤 介護予防は要介護状態を予防するのを目指す。フレイル予防は要介護状態の手前のフレイルにならないようにしようとなります。

■より早く手を打つ？

近藤 河川に例えると、川上に遡って手を打つ。

■分かりました。フレイル対策にも「予防」と「回復」の促進がある。「予防医学」についてお聞きします。我が国は歴史上で例をみない超高齢化を迎えます。21世紀は「予防の世紀」というそうですね……。

近藤 おっしゃるとおり、この3年間のコロナ禍で分かるように、ウイルス感染への対応には個人だけでなく集団を守るという、社会、マクロの視点が重要です。個人を取り巻く地域やまち、社会の環境を考え集団を対象とするポピュレーションアプローチなのです。

健康格差の縮小には、背景にある環境づくりが欠かせない。

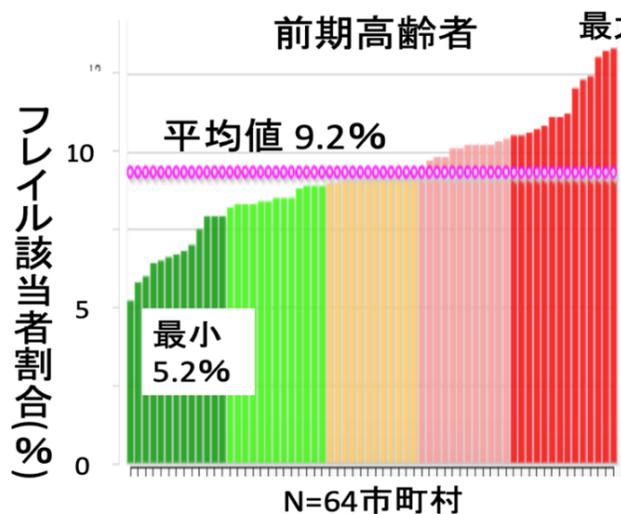
■フレイルに該当する人は何人くらいになるのですか。

近藤 高齢者全体でおよそ3600万人、うち2割とすると、720万人が該当することになります。

これはもう「集団」として予防を考えるほかありません。そこで、フレイルが少ない地域があるのではと考え、6

フレイル該当者割合の市町村格差は2.6倍

JAGES 2019



4の市町村間で比べてみると2.6倍もの差があることがわかりました。地域間の「健康格差」があるのです。

■地域間の健康格差の問題、マクロの視点でみないと気づかないのですね。

近藤 どういううちにフレイルが多く、どういううちにフレイルが少ないのか。64の市町村全部で共通する200項目ほどの調査を行い調べました。すると、例えば、スポーツグループへの参加割合が高いまちではフレイルが少ないなどがわかってきました。

このことにより、フレイルの背景として、まちづくりの問題があることがみえてきました。これらの知見が「松戸プロジェクト」の背景にあるのです。フレイルは、加齢現象というだけではなく、住民の地域活動などのまちづく

り、その地域間格差がフレイルの格差の背景にあるのです。

■確かにそうですね。ただ、通いの場が始められた初期の頃は介護予防しか見えませんでした。「通いの場」もまちづくりだったのですね。

近藤 実は、通いの場づくりの担い手は、住民であり、まちづくりの取り組みだと考えていました。こういった地域での取り組みが、暮らしているだけで自然に「健康」になる。まちづくりになる。今後は、「自然に健康になる」環境づくりが大切です。

まちの環境を変え、人の行動が変わり、介護認定を減らす……

■健康寿命の延伸をめざすフレイルが注目された。市町村間のフレイル割合格差は2倍以上あってまちや地域の環境が背景にあり、「予防」しようとする。「まち・環境づくり」の必要性が明らかになって問題につながってきた……

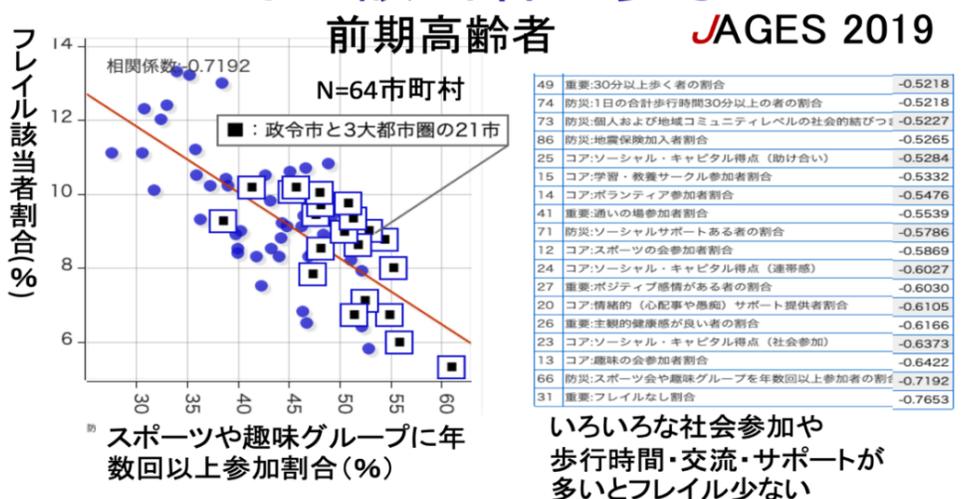
近藤 そうです、私からみると地域とかまちの環境という背景の影響はとても大きいのです。だから介護予防にもフレイル予防にも地域集団の取り組みで暮らすだけで健康になる環境づくりが重要なのです。

■松戸プロジェクトは、都市型介護予防モデルをつくらうと始まりましたが、フレイル予防も……

近藤 介護予防は、もっと川上でやった方が効果が出やすい。要介護状態の前段階であるフレイルの段階でやっ

スポーツや趣味グループに年数回以上参加

社会参加者が多い市・町ほどフレイル該当者が少ない



たほうが良い。もう一つ、松戸プロジェクトは明らかにポピュレーションアプローチを目指しています。

松戸市全体でまちの環境を変え、人の行動が変わりフレイル、そして介護認定を受ける人を減らす。そういうモデルをつくりたいというのが松戸プロジェクトのめざすものです。

■そうですか、何か分かってきたような感じですか。超高齢化を背景にした「フレイル」の問題が、コロナ感染とのタイミングも加わり、「予防」という大きな命題を浮かび上がらせた。

近藤 確かにコロナ感染の経験で多くの人が体験的に理解してきたことがあります。例えば、集団的な予防の

視点の大切さです。個人のリスクで考えるハイリスクアプローチでは、ワクチン接種していない人には効くはずがないとなります。しかし、集団免疫もあって、集団の7〜8割の人がワクチン予防接種すれば、大流行が起きなくなると、ワクチン予防接種をしていない人も感染しにくくなる。同じようにまた、フレイルの問題も個人の問題とだけ捉えず、フレイルの少ないまちづくりをする。そういう視点でも考えなくてはいいくないと思います。

コロナ感染で改めて分かった、予防医学の大切さ。

■フレイルへ対策には「予防」に加えて「回復」もあるのですか。

近藤 フレイルは、要介護の一手手前のハイリスク状態であるのと同時に、健康な元の状態に戻せる「可逆性」も特徴です。もともと回復可能という意味がフレイルの中に含まれており、要介護状態に陥る手前で手を打てば元に戻せる可能性があるのです。

フレイル「予防」がフレイルでない集団を対象にするのに対して、フレイル状態になっている人の「回復」を支援する対策も必要です。

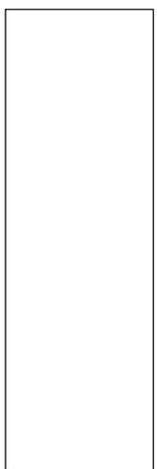
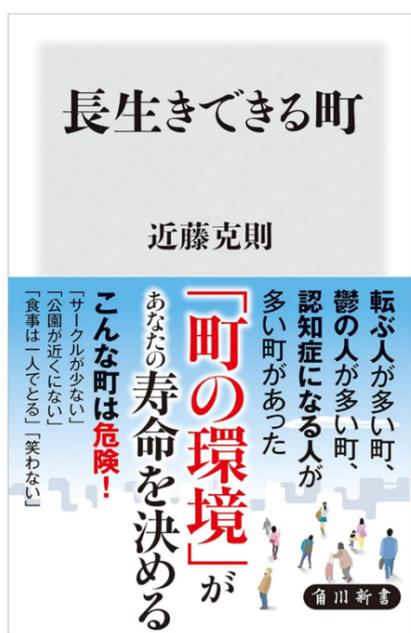
■なるほど。松戸プロジェクトで進められている「通いの場」は主に元気な人の集まりですが、中にはフレイルと思われる人たちもいます。要介護状態の一手手前のフレイルからの回復の支援になるので、介護予防は、フレイル「回復」にもなっているのですね。

近藤 松戸プロジェクトは、ポピュレ

ーションアプローチ(集団アプローチ)による「フレイル予防」と「回復」そして「介護予防」です。

通いの場という社会参加先の居場所が豊かな環境を作る。地域社会の環境を変え、行動を変えフレイル要介護状態になる人の少ない松戸を作る。松戸市民全体を対象にしていこうというのが、松戸プロジェクトになります。■なるほど、フレイル状態も個別なように高齢者全体の話ですね、健康寿命も個々の話ではなく、実は広く社会、地域の話ですね。

先生の著書『長生きできる町』は健康に暮らせる環境がテーマですし、フレイルへの社会医学からのマクロな視点によるアプローチなのでですね。ありがとうございます。



取材記事① | 複数の医療専門職が連携 | 健康寿命を支える、フレイル予防の主役たち

健康寿命の延伸という大きな命題を受けて、「まつどフレイル予防チャレンジ」が4年目を迎えています。複数の医療専門職が関わっているのが特色で、松戸の市内を巡っています。このチャレンジで、改めて健康の持つ大切さ問われているのかも知れません。

松戸市内を巡る、フレイル予防チャレンジ。

加齢による体力や気力の弱まった状態、『フレイル』が問われ「フレイル予防」が求められています。

『フレイル予防』というのは、実はどうか人における『健康』の原点に戻った感じがします。何故かといいますが、健康寿命の延伸とは、介護からの支援を受けての医療(健康)からの支援になるからです。予防は保健師からのアプローチになるのです。

「この事業は確かに『健康』という人の原点の話であることが一つ、それと高齢者の保健と介護の一体事業であり、この事業をきっかけに高齢者に関わることになり有意義でした。更に、保健師、栄養士、歯科衛生士、作業療法士、看護師の連携も特徴になります」と、保健師の小島さんが口火を切ってくれました。

「フレイルは一般的には加齢による心身の弱まりと言われていますが、もう少し具体的に言いますと、介護保険の申請に至らなくとも、外出が減ったり、これまで楽しんでいた趣味に関心を持たなくなるなど、ちよつとした変化がフレイル状態へのサインになります。こういった場合、ご家族がこのままでもいいのか、心配してしまいます。そこで今回の予防チャレンジを通して皆様のサインに気づき、健康を保てるようにすることが私たちの使命かと思っております」(小島)

栄養不足が、フレイル状態を加速させてしまう……

フレイル予防では、栄養が大事、筋肉が大事と目に付きますね。

「栄養といいますが、食べ物が体をつくり、健康のもとになります。このことは高齢者になっても同じです」と、管理栄養士の永瀬さん。

栄養といういろいろな意見がありますね。

「健康ブームによって油物はだめ、たまごはだめ、といった情報が広まります。ただ、体質には個人差があり全ての人に当てはまるわけではありません。大事なことは自分の体質を知り、自分にとって最適な栄養を取ることかと思えます。最適な栄養とは何かと申しますと、空腹は体が栄養を求めて

まつどフレイル予防チャレンジ会場風景



いる

サインなので、基本はお腹が空いたら食べることです。食欲を抑える必要はないと思います。

栄養不足にならないようにしっかりと食べることが大事なのです。

「高齢になると買い物や料理自体が面倒になり粗食になりがちです。しかし栄養が不足することで、免疫力は低下し、筋肉も減少しフレイルの状態が進んでしまいます。予防チャレンジ巡りでは、簡単にできる料理や時短料理など負担なく栄養が取れる食事メニューの紹介も行います」(永瀬)

口腔清掃、口腔体操を通じて、フレイル予防の実現。

歯科というと、毎食後に歯を磨き口の中をきれいにするというイメージが強いのですが、歯というより口のケア、口腔体操であり舌の筋肉、唇の筋

肉になるのです。

「フレイル予防ですから、歯そのもののケアというより、口腔体操などが大事なんです」と、歯科衛生士の田幡さん。

「たとえ歯がなくなってしまうとしても、食べ物をすりつぶしたり飲み込んだりできるのです。さらに誤嚥性肺炎を防ぐことも可能です。また、はつきりことばエクササイズを使って行うパタカラ体操は歌ったり、おしゃべりしたり、笑ったりすることも口腔体操になりますし、元氣応援くらぶの活動はフレイル予防につながるのです。

どうも歯医者さんは歯を削る音などが苦手な印象がよくありません。

「歯医者さんには歯が痛くなってしまうから行くのが多いのですが、痛みがなくとも3〜4か月に一度程度は点検したり清掃してもらおうことが大切です。最近は居心地のよい雰囲気づくりを心掛けている歯医者さんも増えています。食べることは生きること意識して口腔フレイル予防を伝えていきます」(田幡)



右から
歯科衛生士 田幡久美子さん
管理栄養士 永瀬智恵子さん
主査保健師 小島麻奈さん
(2023年2月現在)

※フレイル予防チャレンジにはその他作業療法士、看護師も携わっています。

人生100年時代を支える フレイル予防

超高齢化社会を背景に人生100年時代が視野に入り、単なる寿命ではなく健康寿命の視点が望まれました。

「健康な状態と介護が必要な状態の間の段階『フレイル』と呼ばれる加齢により、心身の弱った状態への対応として令和2年度からフレイル予防事業が始まりました。

介護予防に保健事業を加える。

フレイル対策が動き出したのは当初、高齢者支援課でした。従来の介護予防に保健事業を加えて一本化することとなり、フレイル予防事業として事業化、現在は健康推進課で実施されています。このことからフレイル予防は高齢者への対応がメインとして考えられます。これまで実施したフレイル予防チャレンジへの参加者は、70代から80代の高齢者が中心でした。フレイルやプレフレイル（フレイルの手前の状態）のうちに早めの対策を行えば、健康な状態に戻れると言う前向きな取り組みがフレイル予防であるといえます。

フレイル予防の取り組みのひとつとして「まつどフレイル予防チャレンジ」があります。フレイル予防チャレンジは、元気応援くらぶをはじめとし

た通いの場などの団体を訪問し、健康教育・体力測定・質問票記入を組み合わせて行うというものです。その後、くらぶ参加時や個人で取り組むオリジナルフレイル予防メニューを提案、継続して取り組めるように促しています。初回から6ヶ月後に再度体力測定し評価を行うことで、参加者の変化を見える化する工夫がなされています。保健師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師・作業療法士といった多岐にわたる専門職が関わっていることも特徴的です。

元気応援くらぶを中心に「フレイル」への関心度は増加。

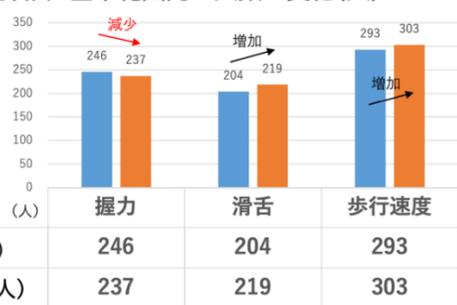
令和4年度のフレイル予防チャレンジ・フレイル予防に関する健康教育実施状況は、元気応援くらぶが15団体、はつらつクラブが15団体、町会・自治会が17団体など合計64団体のべ1725人にもなります。参加者には地域差があるものの、フレイル予防に関心を高めている団体も少しずつ増えているのが現状です。今後は、まだ実施していない地域や団体を中心に声かけをしてフレイル予防チャレンジを実施していく予定としています。

令和2年度から令和4年度のフレイル予防チャレンジの実施結果は、初回と6ヶ月後を比較すると、「食習慣」

初回と最終回に参加した331人 男性78人 女性253人

測定項目	基準値
握力	男性26kg以上 女性18kg以上
滑舌	6回/秒以上
歩行速度	5秒未満/5m

各測定項目 基準範囲内の人数の変化(人)



測定値が基準範囲内の人数は滑舌・歩行速度は増加、握力は減少。性差なし。

基準範囲内の人の割合
握力 男性>女性
滑舌 男性<女性
歩行 男性≒女性

各測定項目 基準範囲内の人数の変化 男女別(男性78人=100%、女性253人=100%)



「社会参加」「疲労感」等に改善がみられていることがわかりました。また、体力測定の「滑舌」「歩行速度」において若干ずつではあります但し基準範囲内の人数が増加、つまりフレイル予防の効果が見られています(棒グラフ参照)。

令和2年から始まった当事業は少しずつ実施回数を増やし、多くの地区の団体に実施してきました。そこで少しずつ見えてきた課題もあります。フレイル予防チャレンジを積極的

に実施したいという団体がある一方、まだ自分達には必要ない、という意見も少なくないということです。「予防」よりも「治療」の意識が高いため、「まだ自分は大丈夫」「健康には問題がないから必要ない」と実施を断る場合も少なくありません。

また、元気応援くらぶをはじめとした団体自体が積極的な地域とそうでない地域があるのも現状です。その理由として、住民の意識の差も考えられますが、それだけでなく、活動の場所がないという問題が見えてきました。フレイル予防チャレンジを実施してきて、立派な町会会議室で開催することもありますが、個人宅の空き倉庫にパイプ椅子を置いて開催したという例もあり、消極的な理由と活動の場所不足は多少なりとも関係しているように見えます。

継続的に取り組むことが大事。

フレイル予防チャレンジの実施後、毎日少しでも続けることが重要です。続けることが難しいのも課題です。習ったことの全てをやるうとせずの一つでもいいから楽しく続けることができるよう指導しています。フレイル予防チャレンジの中でも特に体力測定は人気で、多くの方が興味関心を持つ項目なため、体力測定を上手に活用し、継続的に取り組んでいけるような工夫が大事です。

社会が良くならなければ、人々の健康もよくならないと、秋山先生は考えている。

「参加する医療で社会をよくする」、このフレーズが端的に秋山医師の立ち位置を語り、それ故、町に出て、多様な地域活動を展開している。

「医歩」は、どう見ても「フレイル予防」という一面を持っている。

医歩はまさにフレイル予防そのもの：

■先日、秋山先生の経歴をネットで検索してみましたら、たいへん多彩な活動をしていきますね。その中で、「社会起業家」という言葉が出てきますが……。

秋山 社会起業家というのは社会の問題解決をビジネスまでに高めていくという優れた人たちを指しているかと思いますが。わたしは残念ながら、そこまではいっていませんが、世の中がもっと良くなるべきだとは思っています。私は基本医者ですから、世の中が良くなると人々が健康にならないというのか、みんなが健康になる、そういう点で少しでも貢献したいというところで活動が広がってしまいました。

■もう一つ、ボランティア経済という言葉も見受けられますが。

東葛クリニックみらい院長

秋山和宏 先生



秋山 ボランティア経済は見えにくいものですが、マネタリー経済の前からあったのです。ボランティアという視点は大事なことだと思っています。人間社会の初期の段階では物々交換ですが、貨幣経済、金融経済の方向性に向かっていた。

秋山 マネタリー経済は、利息で増えていくのですね。社会に格差を生むのです。

■先生の場合、「社会」という言葉が一つのキーワードになっていますね。ボランティアという言葉も「社会」なんです。近藤先生でいう、「社会医学」に通じています。本日のインタビュのテーマは「フレイル」ですが、秋山先生の「フレイル」は、「社会」という視点で見ているように思えます。

秋山 わたしは今、参加する医療、社会貢献等として、松戸市で「医歩」(メデイカルウォーキング)の普及に取り組んでいます。フレイルの視点から見ると、医歩は、「通いの場」でもあるのです。つまり、「医歩」という活動の中

には、歩く(身体活動)、社会参加(通いの場)、栄養(歩くを支える筋肉)等が含まれています。その意味では、フレイル予防そのものと言えるかも知れませんが。

現在、例えば、通いの場である「6-7元気くらぶ」でも、「医歩」の活動をしていますし、近藤克則先生とも連携して参加者の健康状態を調査しています。

フレイルという語の語源には、元に戻すという視点がある。

■「健康寿命」、「人生100年時代」などの言葉の背景としての「フレイル予防」が注目されています。この背景について先生はどう見えていますか。

秋山 明治初期には平均寿命が50歳くらい、当時は「健康寿命」という言葉もなかったはずですが。しかし昨今、100歳ですか、寿命が延びてギャップが生じました。これが問題です。ギャップはおよそ男女平均で10年になります。この10年、加齢等により心身の機能が衰えた期間、「フレイル」といっています。この10年間のギャップが大き背景かと思えます。

■なるほど10年のギャップが問題なのです。一方、フレイルの元の英語 Frailty の持つ「可逆性」といいますか「再び健康な状態に戻る」というイメージがありますね。

秋山 そうなんです。フレイルということの大事な概念には「元に戻る」、プレイルの状態に戻れるという概念があります。予防は大切なのですが、元に戻るということを忘れてはいけ

ません。介護認定に導くだけではなく、認定にならないようにする。フレイルを予防という視点だけで捉えるのではなく元に戻すということも考えるべきかと思えます。

■他方といえますか、いわゆる介護予防ということと、フレイル予防ですね、とても似ていると思いますが、違いはどこにあるのでしょうか。

秋山 全く同じではないですが目指すところは同じだと思います。ロコモ、サルコペニアなどもフレイルですよね。目指すところは身体的、精神的、社会的にも良好である、well-being(ウェルビーイング)です。

フレイル予防に必要な運動は筋肉を育てる。

■先生がフレイルの中で一番に力を入れているのは栄養の問題になるのですか。

秋山 フレイルへのアプローチとして、身体性、精神性、社会性などがありますが、運動は絶対必要で、筋肉です。筋肉を維持するのは栄養です。もう少し詳しく言いますと、健康寿命を確保するためには歩けるか歩けないか、二つ目が飲んだり食べたりできるかどうか、最後に認知症だと思えます。ラスト10年でこの三点が大きな節目で、実はこの三点とも筋肉が関係してくるのです。

■認知症という言葉がでしたが、フレイルは加齢等により心身の弱くなった状態と言われています。それは認知症の要因にもなるということ……。



「通いの場」でもある「医歩」はフレイル予防であり、認知症予防でもある。



秋山 そうですね。例えば認知症のアミロイドハイマーと言うと、脳の中のアミロイドベータ(タンパク質)が増えることは分かっています、その量が歩く速さに関係している。また、フレイルじゃない状態を維持するために、先に挙げた三点のポイントは認知症予防につながると思います。

■「通いの場」というのは介護予防であると同時にフレイル予防、さらに認知症予防なのです。

秋山 その通りですね。身体性のフレイル、精神的なフレイル。そして、近藤先生が重視している社会的なフレイル。通いの場の取り組みとその成果は心身を均衡に保つ上で大変大きいと思います。

■小金原地区の旭先生による長年にわたる認知症予防の取組みと、小金原団地6-7地区の「6-7元氣くらぶ」(通いの場)に対する旭先生の背後での支援があります。コロナ感染の影響で元氣くらぶを少しの期間休むこと再開しなさい」と叱咤激励されました。

秋山 私もそうかも知れませんが、旭先生も、本来臨床医師なのですが「社会」に、「町」に出ていくのです。それと先ほど、所さんが「社会という言葉がキーワード」と言いましたが、わたしはもともと、一つのキャッチとして「参加する医療で社会をよくする」と言っています。

また、わたしは医師ですから、多くの方を健康にすることが基本ですが、そのためには社会を良くしなければいけない、と思っています。

■現在は、地域に大きな総合病院が次々に誕生していますが、私なんか子どもの頃は、町の中に開業医の小さな病院があり、訪問も当たり前でした。「臨床」という現場は「町」の中にもあったと思います。

秋山 そうですね。いわゆる町医者が姿を消す中で、訪問診療などという医療の形態がでてきました。

「健康」という課題を、「利他の心」の問題として捉え直したい。

■加齢に伴う、フレイルという状態は「病気」ではない。しかし、医療や介護の支援を必要とする一歩手前を指すのです。ここが大変に微妙といえますか、医師は病気があったの医師、そしてフレイル期間は病気ではない。わ

たしは、ここに医学(医療)の一番基本的な課題というか、「健康」という永遠の課題が問われているのかと。

秋山 そうですね。わたしは医師の立場からすると、どうしても医療の設計が病気の人の対応するようになっていきます。そして、確かにフレイルは病気ではない。

■しかし、健康寿命と言いますと、病気でない期間への対応、フレイル予防が問われる。今日は、その辺りはこれ以上触れませんが、人生100年時代を迎えた、超高齢化社会の新たな大きな課題ではないのですか。

秋山 完全な健康はないのでしようが、「健康」の定義を医療的な意味合い、社会医学的な意味合いも越えて社会的な意味で捉え直す。あるいは定義を拡大していくという意味も含めて言いますと、「利他の心」の問題というか、人の「為に生きる」「為に生きている状態」という定義に変えられたらと思うのです。そんな風に考えています。

■身体的、精神的な意味で健康が良いとか悪いではなく、人と人との人間関係といえますか、地域社会の中で人と人が助け合う、何か他人の役に立っている関係性で健康を考える…。

秋山 そうすると、健康という課題についてですが、例えば90歳の高齢者が、90歳になって初めて介護が必要になりましたが、そこまで健康にすごしてきて、普通だったら80歳で介護が必要になるのに90歳まで健康でこられたのは、あなたの先輩の人があなたの介護を受け入れてくれたからです。つまり、あなたは先輩の高齢者を助けることによってあなた自身の

健康につながったと考える。

健康ということは医療の問題だけではない。今、共生という文脈の中で支え手と受け手の問題が言われていますが、支え合いですね。確かに、フレイルという現象を通して、健康という究極の課題が露出してきたとも言えますが、わたしは健康の定義を拡大して利他の問題として捉えたいと思います。

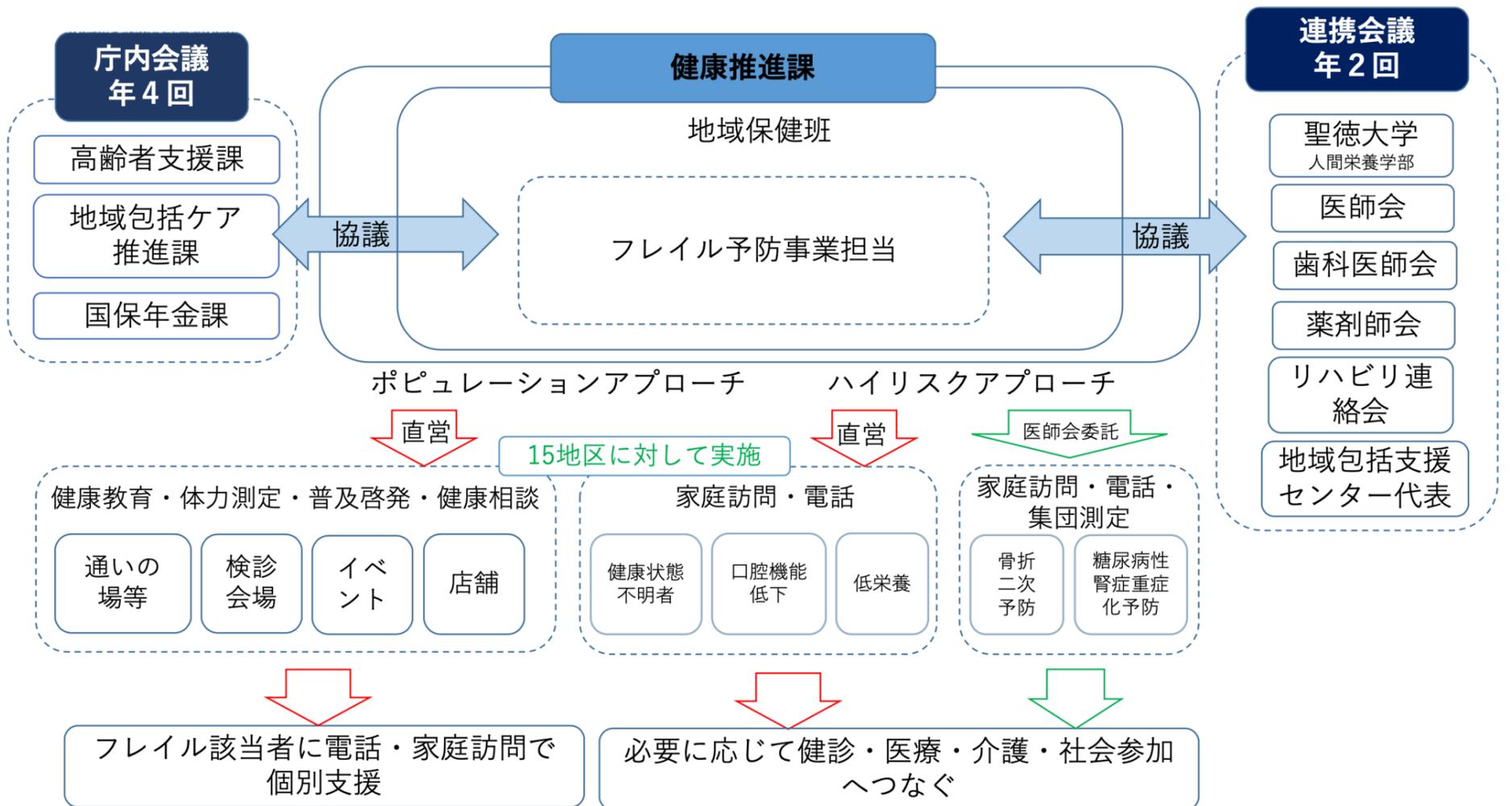
■本日は、フレイルは「病気」ではないということ、それ故に、「社会」、社会が良くなるなければの問題だと。一方で、「まっどフレイル予防チャレンジ」が、「社会」、「町」の中を巡回している。介護予防、認知症予防、フレイル予防です。病気になる前の予防なのです。この「予防」は、これから本番を迎える高齢化社会を良くしていく一つなのかと思えます。ありがとうございます。

秋山先生の YouTube チャンネル



令和5年度 松戸市フレイル予防事業推進体制

(令和5年度第1回連携会議資料より)



地域の健康づくり活動の企画・実施を行っている健康推進員をご存知でしょうか。町会長・自治会長からの推薦のもと、市長より委嘱を受けており、令和5年度は定員240名、3年任期で活動しています。

今後は、この健康推進員の方々と連携し、松戸市内の全地区で展開、より多くの方々にフレイル予防チャレンジを知っていただけるよう取り組んでいく予定です。

健康推進員と協力して展開

フレイル予防事業の推進体制の一つに、連携会議があります。松戸市におけるフレイル対策の充実を図ることを目的とし、フレイル予防事業の内容等を相談、助言や指導を得る場となっています。

参加メンバーは聖徳大学人間栄養学部、医師会、歯科医師会、薬剤師会、リハビリ連絡会、地域包括支援センター代表と松戸市健康推進課、地域包括ケア推進課、高齢者支援課、国保年金課になります。会議は分野にまたがって情報交換をしており、松戸市フレイル予防事業は横のつながりを大事にしていることが伺えます。また、連携会議自体は年に2回の開催ですが、個別にはその都度相談をし、アドバイスを得、現場に生かす体制が整っています。

今後も「つながり」に期待

一昨年4月に実施された元氣応援フェスタ2022において、松戸歯科医師会のブース、松戸市リハビリテーション連絡会のブースへ参加するといった試みも行われ、横のつながりを生かす取り組みが進んでいます。

松戸フレイル予防連携会議は一般に公開されています。ご興味のある方は傍聴してみることをお勧めします。また会議の議事録や会議資料も公開されており、松戸市のホームページから閲覧可能です。まつどDEいきいき高齢者ホームページをご覧ください。



編集後記

今回はフレイル特集でインタビューさせていただいた秋山先生、近藤先生、また、小島保健師(当時)、永瀬管理栄養士、田幡歯科衛生士のみなさまには貴重なお時間をいただきありがとうございました。インタビューや取材を通してフレイルについて学ぶことができ大変有意義な機会となりました。ありがとうございました。(海野)