

健康でいきいきと暮らすために ～フレイル予防と身体を動かす習慣～

埼玉県立大学 濱口豊太



自己紹介



- 埼玉県立大学 作業療法学科 教授
- 研究開発センター センター長
- 博士(医学)
- 作業療法学・行動医学を専門とし、脳腸相関（腸と脳の関係）や消化器心身症に対するリハビリに取り組んでいます
- 注意や認知、行動を活用した健康行動支援、心理・生理面を統合した治療方法を研究

健康寿命って知ってますか？

寝たきりになったり，介護を受けたりせずに，元気に自分らしく過ごせる期間

ちなみに越谷市の65歳健康寿命は，

男性：18年

女性：21年

この期間を延ばすことは

元気で楽しく毎日を過ごせる

家族の心配を減らせる

医療や介護のお世話がなくて済む

ただ長生きするだけではなく，いきいきと笑顔で暮らすために大切！

最近こんなことはありませんか？

前よりつまづき
やすくなったかな？

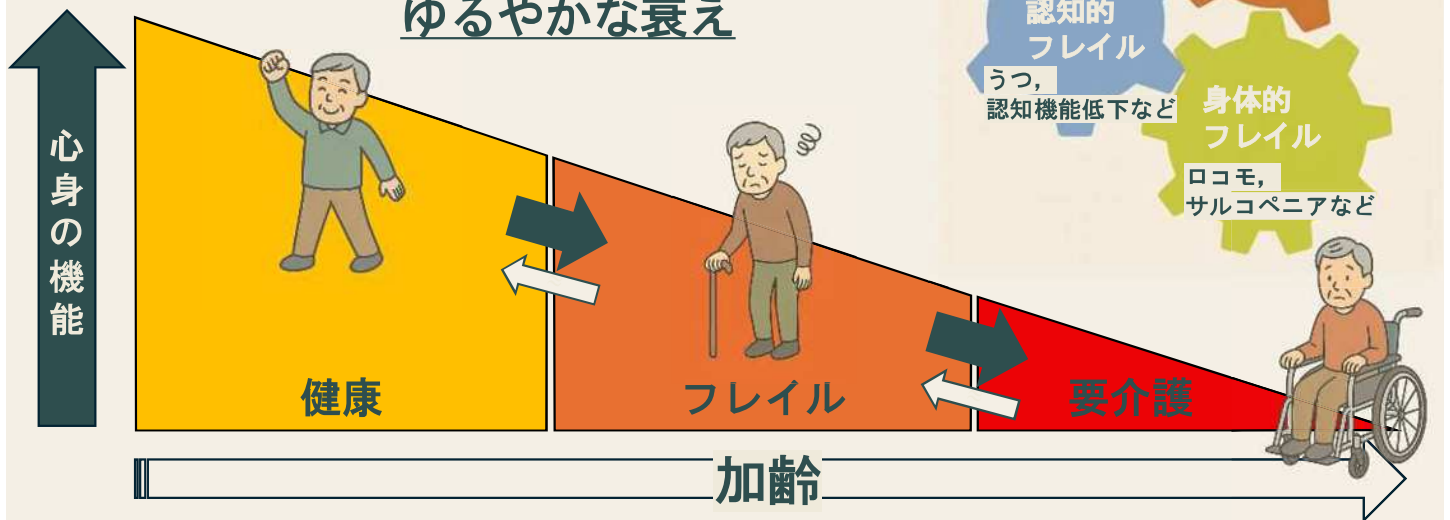
少し歩いただけ
で息が切れる

なんとなく
元気が出ない

食事の量が
減った気がする

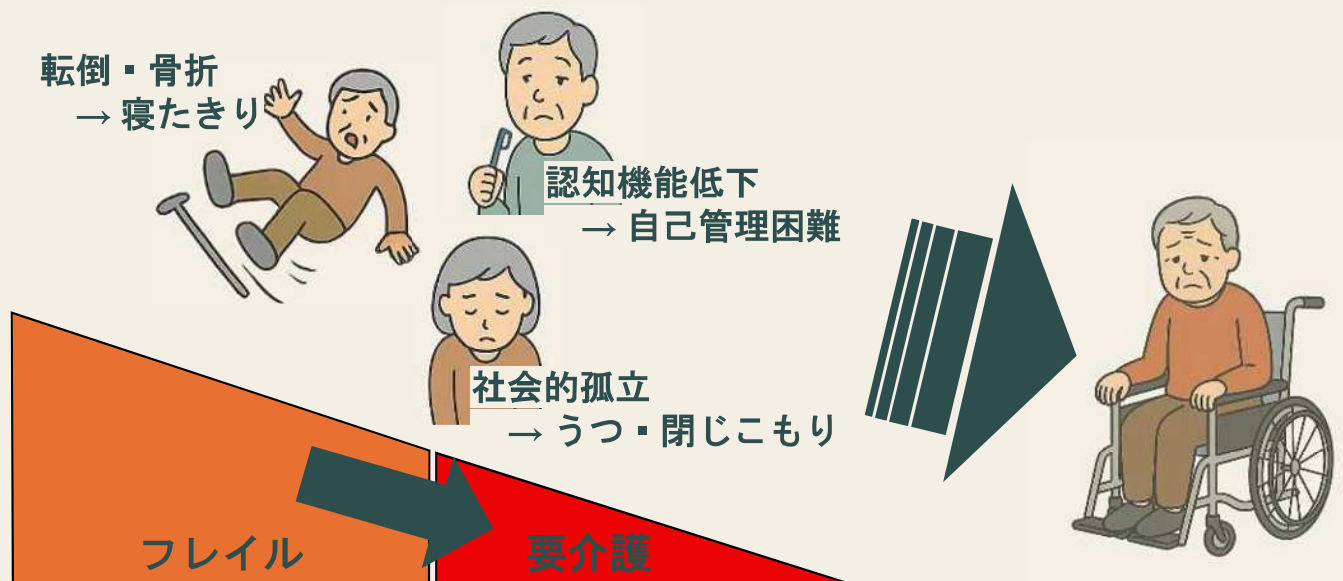
フレイルとは

健康と要介護のあいだにある
ゆるやかな衰え

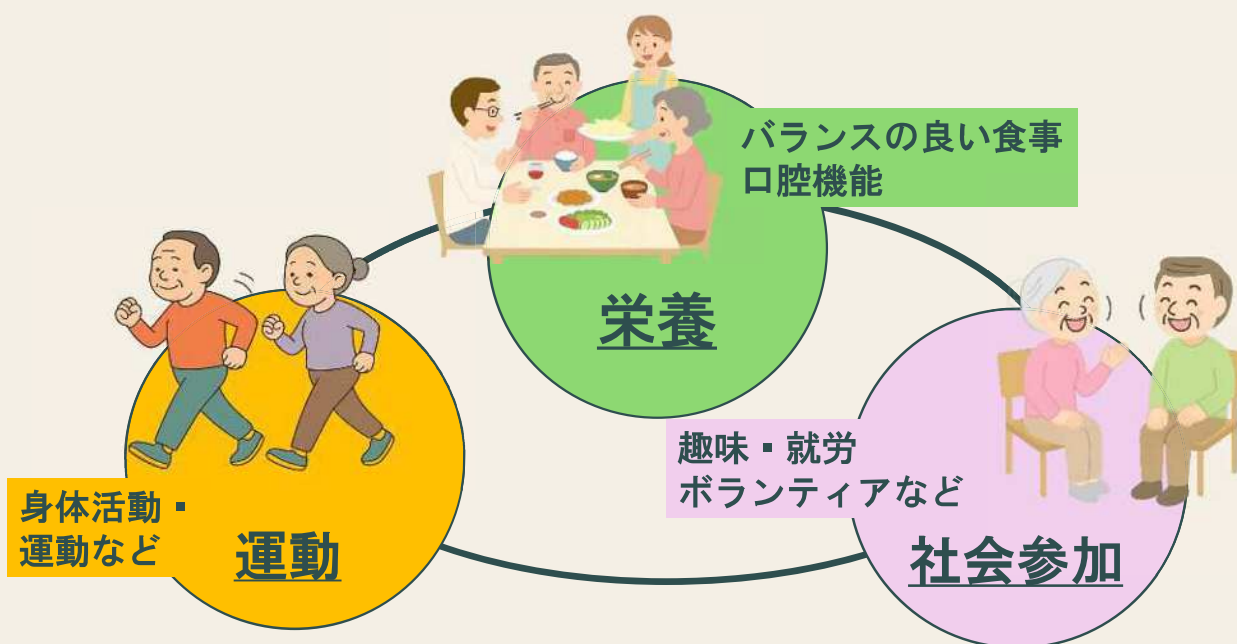


飯島勝也, 高齢者と社会 (オーラルフレイルを含む), 日本内科学会雑誌:2018

放っておくとどうなる？



でも大丈夫！予防できます



運動は身体にも心にも効く「くすり」

疾病発症・死亡リスク予防



- 筋力の向上
- ・転倒，骨折予防
 - ・疾患リスクの低減

気分の改善・うつ予防



- 有酸素運動
- ・セロトニン活性が高まる
 - ・ストレス軽減・気分改善



運動

認知機能の維持



- 有酸素運動
- ・脳血流量の改善
 - ・海馬の容積維持

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

あなたの体力は大丈夫？

65 - 74歳

- 20分以上休まずに続けて歩ける
- 階段を1階 - 3階まで上れる
- 椅子から立ち座りを，何にも
つかまらずに15回以上続けられる
- 4kgくらい(2ℓペットボトル2本)
の物を持ち上げ，運べる

75歳以上

- 10分以上休まずに続けて歩ける
- 階段を1階 - 2階まで上れる
- 椅子から立ち座りを，何にも
つかまらずに10回以上続けられる
- 4kgくらい(2ℓペットボトル1本)
の物を持ち上げ，運べる

東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿ガイドライン 生活体力を保つ新しい目安」

どのくらい動けば良い？

対象	毎日の目安（軽い活動）	週に数回の運動（ややきつめ）
高齢者	歩行または同等の身体活動を1日40分以上 ＝約6000歩、15分×3回でもOK	週2～3回の運動習慣 （筋トレ・有酸素・柔軟など）
成人	歩行または同等の身体活動を1日60分以上 ＝約8000歩、20分×3回でもOK	週2～3回のしっかり運動 （筋トレ・ジョギングなど）

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

自宅でできる生活活動や運動

生活活動の例

犬の散歩



掃除機

軽い荷物
運び



お風呂
掃除

運動の例

体操
(軽・中等度)



ゴルフ



ほどほどの
強度の筋トレ

続けるための3つのコツ

無理せず、
自分のペースで！

できる日・できる時間に、
体調に合わせて取り組み
ばOK
「週に1回」でも、やらない
よりずっと良い

生活の中に取れる！

「家事をしながら」や「テレビ
を見ながら」のながら運動が有
効
例：歯磨き中のかかと上げ、洗
濯物を干しながらスクワット

カレンダーに○
をつけよう！

やった日は○をつけると、
達成感が目に見えてわかる
1週間続いたらご褒美でも
OK！

山田実ら（2013）「高齢者に対する運動介入の効果」
厚生労働省「健康日本21」中間評価報告書

Michie S et al. (2011). The behaviour change technique taxonomy. Health Psychology

人とのつながりも健康を支える力に！



- ・会話をすると脳が活性化
- ・笑うことでストレスホルモンが下がる
- ・一緒に運動・趣味をすると継続しやすい
- ・週に1回のサロンや体操教室
- ・困ったら「ちょっと声をかけられる相手」がいる安心感

**人とつながって，体を動かす
そんな毎日がフレイル予防の第一歩です**

越谷市の介護予防の取組みについて

～これまでの10年・これからの取組み～

越谷市リハビリテーション連絡協議会
理学療法士 阿部高家

1. これまでの10年

この10年よりも前から、越谷市では様々な介護予防事業が行われてきましたが、我々「越谷市リハビリテーション連絡協議会」はその時代にはまだ発足していませんでした。しかし、日本の高齢化のスピードが他国と比べて圧倒的に速いことや、それによる将来の要介護認定者の増大予測、そしてその対策として国が考える「介護予防」の姿を考えた時に、地元である越谷市に根差したリハビリテーション専門職こそがその事業を担うべきであるという信念をもとに、2015年に「越谷市リハビリテーション連絡協議会」を設立しました。

「越谷市リハビリテーション連絡協議会」は、越谷市内にある医療機関や介護保険事業所に勤務するリハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）で作った団体です。このように市町村単位でリハビリテーション専門職の団体を作ったのは、日本でも初めてに近いと言われています。

越谷市内でも地域によって高齢化の状況や生活環境は異なり、介護予防と一言で言っても多様なアプローチが必要になります。だからこそ、越谷市リハビリテーション連絡協議会では、より地域密着の支援ができるように、市内各地に会員をそろえています。

最初に越谷市と協働で始めた事業は、2016年から開始された「介護予防リーダー養成講座」です。これは、我々が考案した「越谷楽のび体操」をはじめとした体操をボランティアの方々に習得していただき、「通いの場」と呼ばれる新たなコミュニティを運営していただくための講座です。我々が講師となり、体操以外にも、通いの場の運営のためのリスク管理等もお伝えしています。

「介護予防リーダー養成講座」は2025年で10年目となります。「通いの場」は9年間で52箇所立ち上がっていますが、越谷市の高齢者人口の規模を考えると、もっともっと必要ですので、これからも介護予防リーダーになってみたい、という方を募集していきたいと思います。

「通いの場」は、体操を中心に実施する場となりますが、近所の人々が集い、体操の合間にはお話をして、楽しく過ごしていただく場です。体力が低下

した方は体力向上を図れますし、会話が生まれることで口腔機能の向上、そして認知症予防にもなります。反対に、自宅に閉じこもりがちの方は、活動量が低下し、ちょっとしたことをきっかけに体力や生活機能が低下する「フレイル」や「サルコペニア」と言われる状態になりやすくなります。ご自身の健康増進のためにも、そしてご家族や友人の方といつまでも楽しく過ごしていただくために、栄養をしっかり取り、「通いの場」のようなところで適度に運動と人との交流をしていただきたいと思います。

2. これからの取組み

フレイルを予防するための越谷市の介護予防事業として、他にも、自宅のできる運動として「越谷リセット体操」「越谷マッスルセブン」というものを考案し、パンフレット作製やYouTubeでの動画配信などを行ってきました。また、リハビリテーション専門職と一緒に集団体操を希望される方には、3か月限定での「通所型サービスC」という事業も始まっています。この10年で、介護予防に資する運動のメニューは基本的には取り揃えられてきたと考えています。

しかしまだ十分に周知されていないと感じています。介護予防と聞いても、「私はまだ大丈夫」と感じるかもしれませんが、フレイル予防は早い段階から開始して習慣化させることが重要です。要介護認定に至る原因を分析すると、年齢が上がるにつれて生活習慣病ではなく、「フレイル」に関連するものが圧倒的に増えてきます。早い段階で心と体をより健康的にしておくことが、フレイル予防の肝となります。「フレイル」自体は病気ではありません。適切に対処すれば、望ましい状態に戻ることが出来ます。逆に目を背けていると、後々重度化してしまうきっかけになってしまいます。ぜひ最初の一步を始めてみていただきたいと思います。

また、我々は越谷市と埼玉県立大学の先生方と共同で研究も行っています。これまでの10年で得られたデータを多角的な視点から分析し、「通いの場」がどんな方に有効であるのか？または、「通いの場」に参加していただけると半年後にどのような効果があるのか？など、いくつか結果が得られてきています。今後はそれらの結果をわかりやすいパンフレットなどに落とし込み、より具体的に越谷市の介護予防の効果をお伝えしていきます。

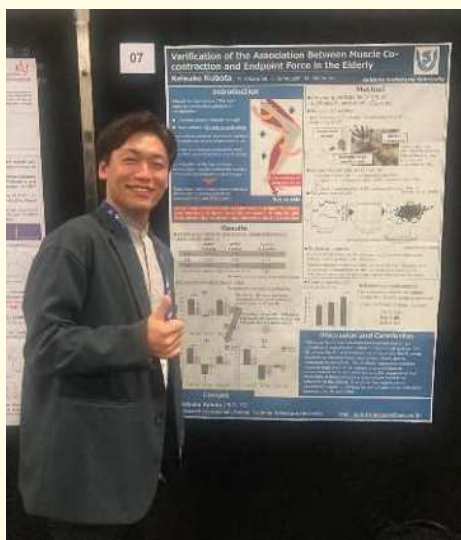
今後は高齢者の皆様がより自発的に元気になっていただけるように、情報提供にも力を入れていきたいと考えていますので、ご家族やご友人の方とお声かけの上、いくつかある介護予防事業を活用していただければ幸いです。

地域のつながりが健康を守る - 活動が続けた人に見えた健康状態の変化 -



埼玉県立大学 研究開発センター
久保田圭祐

自己紹介



- 埼玉県深谷市出身です
 渋谷栄一と同じ「豊里地区」で生まれ育ちました
- 埼玉県立大学で学び、理学療法士の資格を取得しました
- その後、大学院で博士号を取得し、現在は教員として働いています
- 埼玉県立大学に育ててもらった恩返しとして、越谷市で高齢者の健康に関する調査・研究を行っています！

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

通いの場とは？

元気に歳を重ねるための、みんなで集まる場所



地域の高齢者が集まって交流や運動を行う場所
健康づくり・フレイル予防・仲間づくりに役立つ
介護予防として全国各地で広がっている取り組み

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

通いの場って、本当に健康にいいの？



でも、こう思った方はいませんか？



家で体操しても
同じじゃない？

効果ってちゃんと
証明されているの？

だから、私たちは”本当に変化があるのか”を調べました

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

明らかになった**効果が3つ**あります

虚弱傾向(プレフレイル)の人が、6ヶ月で元気を取り戻した

5年間継続した方は、全国平均より高い運動機能を維持した

参加前のデータから、改善が予測できるようになった

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

研究 1

「通いの場」に6ヶ月間参加して、どれだけ元気になったか調査

6ヶ月間、「通いの場」へ参加



前期評価

- 基本チェックリスト
- 運動機能(立ち上がり歩行テスト, 片脚立位, 30秒椅子立ち上がりテスト)

6ヶ月後....

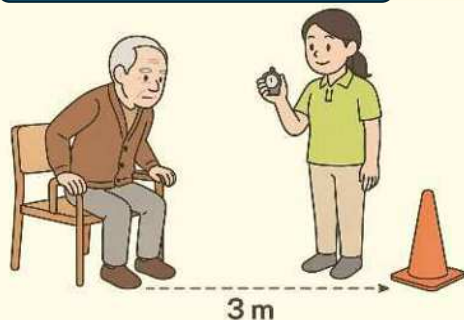
後期評価

- 基本チェックリスト
- 運動機能(立ち上がり歩行テスト, 片脚立位, 30秒椅子立ち上がりテスト)

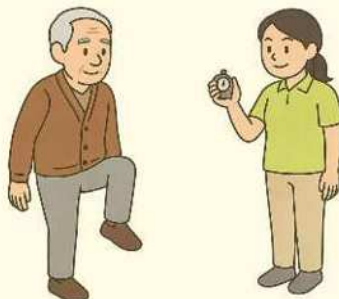
埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

運動機能として評価した項目

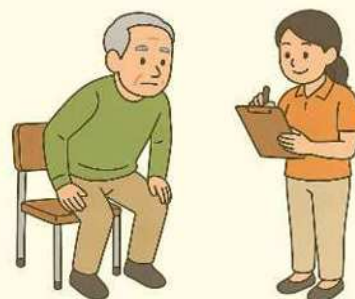
立ち上がり歩行テスト



片脚立ち時間



30秒椅子 立ち上がりテスト



歩く・立つ・バランスをとる力を評価して、
転倒予防や体力維持の指標として役立つ

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

基本チェックリストって？



自分の「生活の元気度」を確かめるための質問表

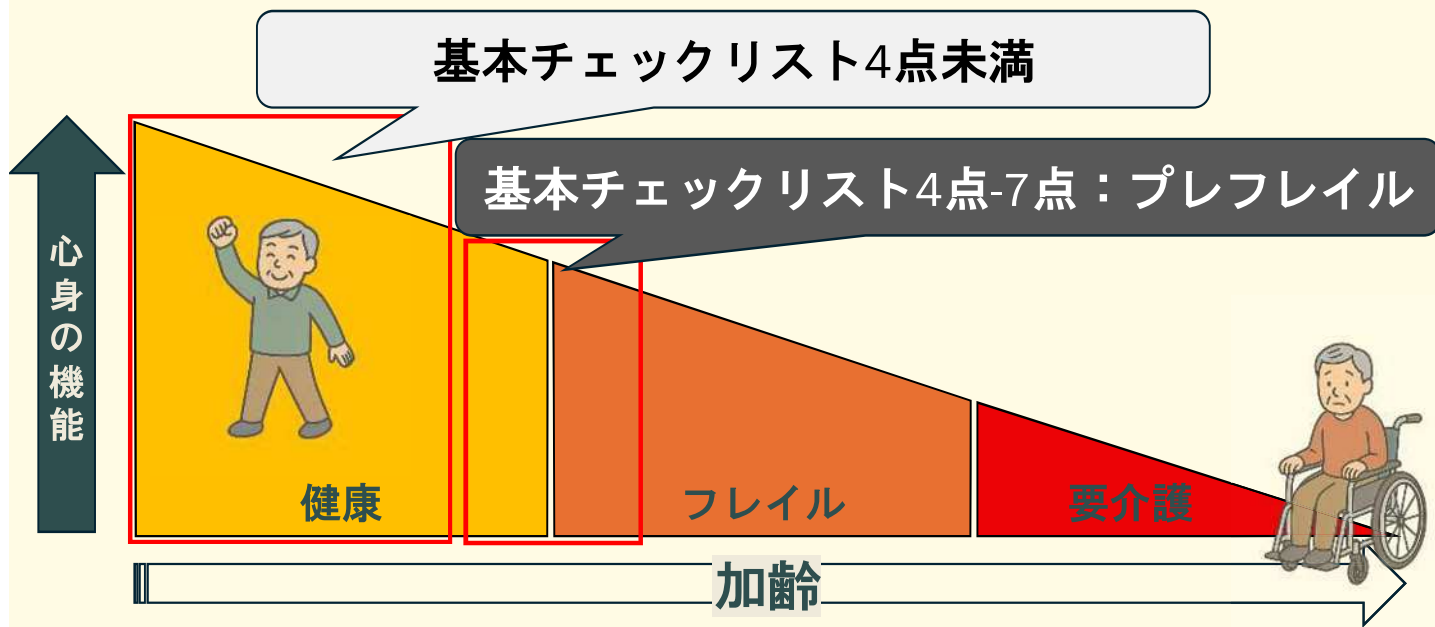
- ☐ 転びやすくなってない？
- ☐ 最近、食事はしっかり摂れている？
- ☐ 友達と会話してる？
- ☐ 気分が落ち込んでない？

...など、日常のことを答えるだけでチェックできる

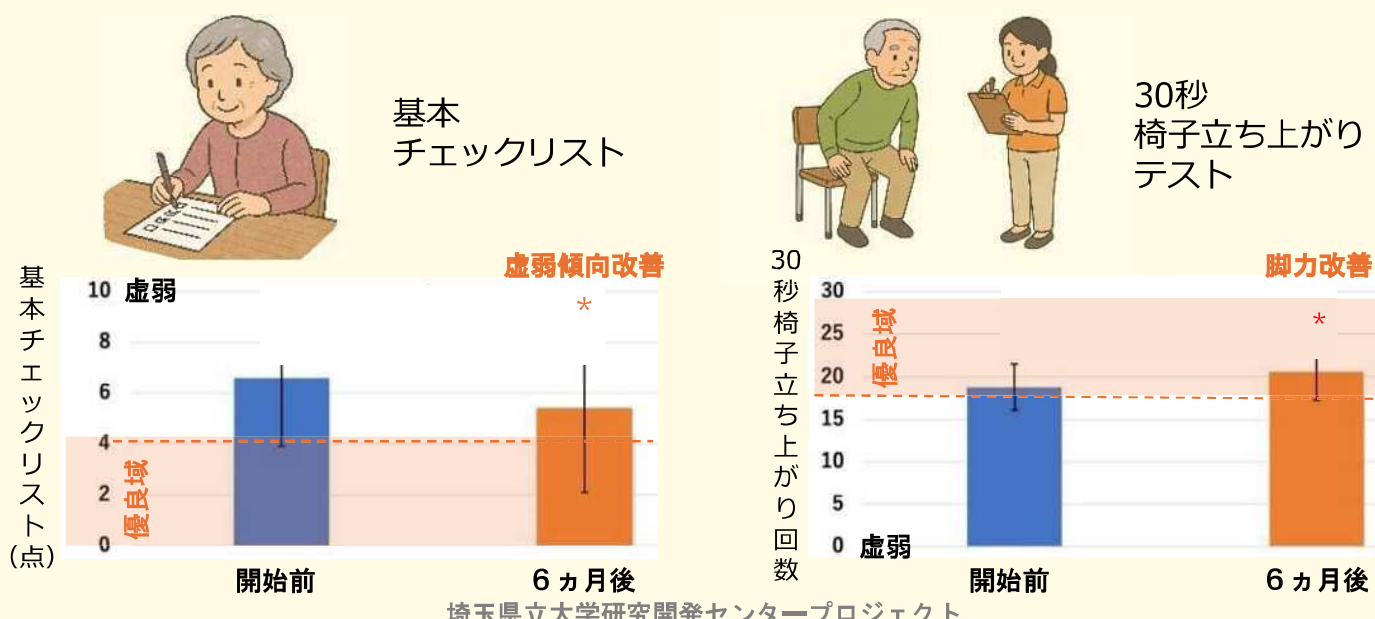
点数が高い人ほど、介護が必要になるリスクが高い

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

どの人たちを対象にしたの？



虚弱傾向(プレフレイル)の高齢者は、通いの場へ6ヶ月間参加すると
虚弱傾向が改善し、脚力が向上する



虚弱傾向の高齢者は、通いの場へ6ヶ月間参加すると
虚弱傾向が改善し、脚力が向上する



通いの場への外出機会の増加と越谷市オリジナルの体操プログラム
によって要介護リスクが軽減し、下肢筋力が向上

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

研究2

もっと長く継続的に通ってたら、どう変わるの？



虚弱傾向にある人が6ヶ月通えば、元気を取り戻せることはわかった！

となると、長く通っていただくと、もっといいのかな？
若いうちから参加したほうがいいのか？

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

研究2

もっと長く継続的に通ってたら，どう変わるの？

5年間，「通いの場」へ参加



前期評価

- 基本チェックリスト
- 運動機能(片脚立位，30秒椅子立ち上がりテスト)

年齢

**75歳未満：
前期高齢者群**

**75歳以上：
後期高齢者群**

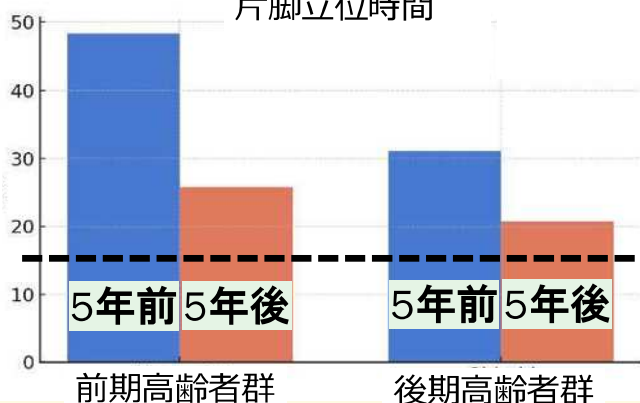
後期評価

- 基本チェックリスト
- 運動機能(片脚立位，30秒椅子立ち上がりテスト)

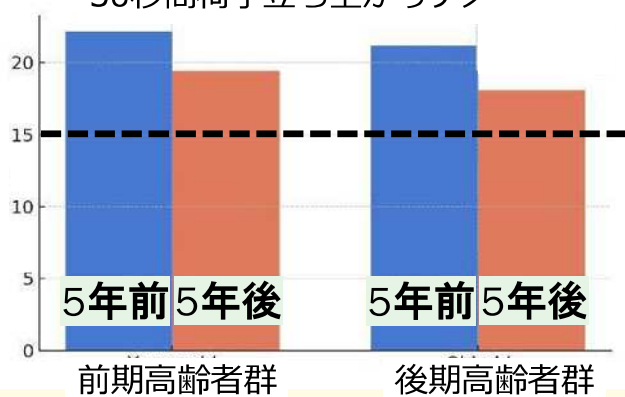
埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

年齢に依らず，運動機能は高い水準をキープ！！

片脚立位時間



30秒間椅子立ち上がりテスト

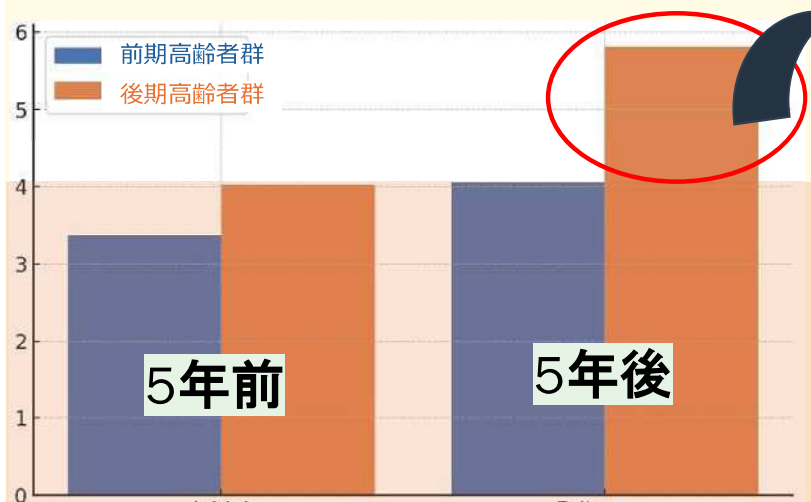


**75歳を超えても
目標値を上回る！**



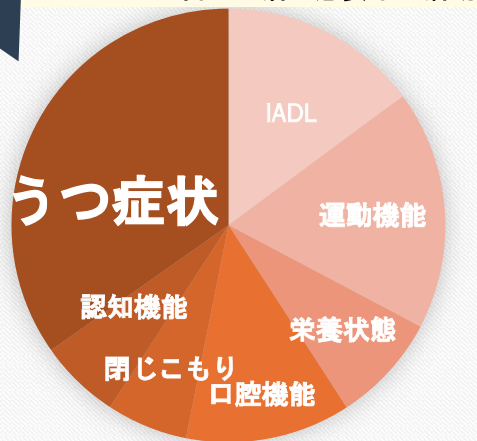
**5年経っても
立ち上がり回数を維持**

75歳未満の高齢者は通いの場への参加で虚弱傾向が予防できる
75歳以上の高齢者は家族・友人とのおしゃべりがキーポイント！



●65歳から74歳までは
5年通えば健康活力を維持できる

※IADL: 自立生活に必要な生活動作



75歳以上の健康活力衰弱は
うつ症状の影響が大きい

早いうちから通うことが、将来のフレイルや要介護を防ぐ
そして年を重ねたら、人とのつながりが心の支えに

65歳 - 74歳頃

早い時期からの参加
→ 筋力や体力の維持に効果的！



フレイル予防には早めの行動がカギ！

75歳以上

身体機能の維持だけでなく
→ 交流や会話が個々の健康に重要！



つながりが心を守ります！

研究3

「通いの場」に参加すると、
半年後にどんな変化があるかを予測する目安を作成



参加前のチェックリストや体力測定の結果から、
その人が半年後にどれくらい元気でいられるか、
ある程度わかるようになります

これにより、早めに注意が必要な人を見つけたり、
やる気を高めるきっかけにもなります！！

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

初回参加時に取得した立ち上がり歩行テストと基本チェックリスト
によって**通いの場参加効果を予測**できる

6カ月後の基本チェックリスト（点）＝
初回の立ち上がり歩行テスト × 0.33 + 初回の基本チェックリスト × 0.74 - 2.765



例えば、初回の立ち上がりテストが10秒、基本チェックリストが6点の人は、
6ヶ月後に**基本チェックリストが1点良くなります！**

埼玉県立大学研究開発センタープロジェクト

「通いの場」に参加することのうれしい変化

- ✓ 6ヶ月以上続ければ、健康への効果が出やすいです
- ✓ 75歳未満の方には特に、予防の効果が大きいです
- ✓ 75歳以上の方には、気持ちのケアもとても大切です
- ✓ 最初のチェックで、半年後の変化もある程度わかります

これらの成果をもとに、もっと参加しやすく・続けやすい「通いの場」へのアップデートを進めています

みなさんの健康づくりの場として、ぜひ一度参加してみませんか？