

メールマガジン

vol.11 2024.3.29 号

春分の候、みなさまにおかれましては益々清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、11号（最終号）のメールマガジンはコラム「高齢期のはたらき方とその意義」と令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践報告会（区部・市町村部）のご報告です。

【1】高齢期の多様なはたらき方とその意義

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

兼 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター センター長 藤原 佳典

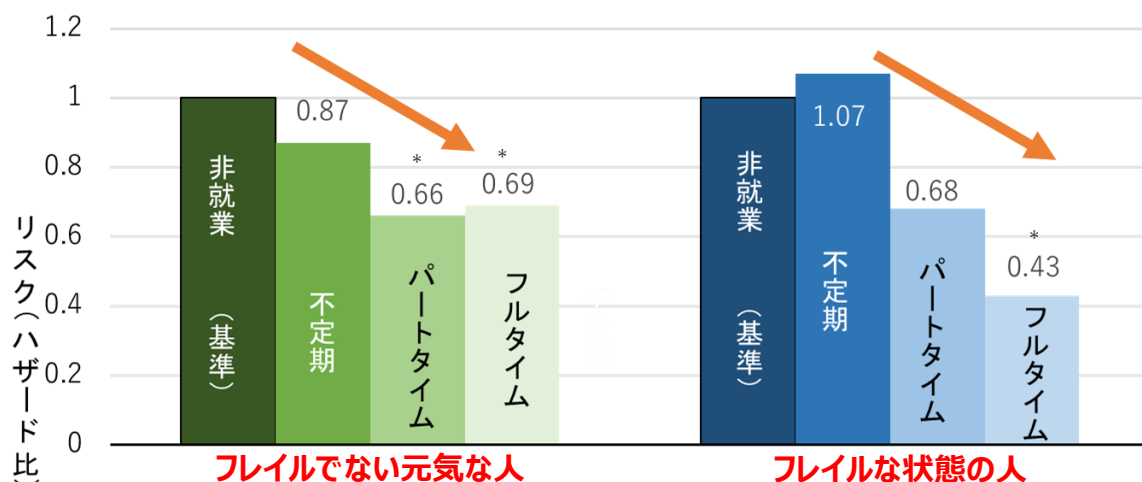
I. 高齢者の就労と介護予防

皆様の周囲にいらっしゃる地域活動のリーダーの中では、仕事も続けている高齢者は少なくないのではないのでしょうか。確かに、2021年の総務省労働力調査によると70～74歳の就業者（＝働いている人）の割合は男性41.1%、女性25.1%と報告されています。

これまで、高齢期の就労が心身の健康に及ぼす影響は多数研究されてきましたが、元気な高齢者のみが就労でき、その効果も限定されると考えられていました。そこで私たちは、東京都内の65～84歳の6386名を対象にアンケート調査を実施し、高齢者の就労状況とフレイルの有無が要介護認定を受けるリスクに及ぼす影響を継続的な健康

調査によって調べました。その結果、フルタイム、パートタイムで就労する人のうち、フレイルの人はそれぞれ17.5%、15.3%いました。

この方々を3.6年間追跡したところ、元々フレイルでない元気な人々においては、就労していない人々と比較して、フルタイム、パートタイムいずれも、要介護認定のリスクを約30%抑制することがわかりました。一方、元々フレイルであってもフルタイムで就労する人は要介護認定のリスクを約50%も抑制しました。就労には、報酬がともなうが故に、明確な責任や規則正しい生活が求められることから、健康に良いのかもしれませんが（図1）。



年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を統計学的に調整済み。

* 統計学的に有意差あり

Fujiwara, et al. Geriatr Gerontol Int. 2023

図1. フレイルでも働くと介護予防効果あり

II. 多様な高齢者と多様な「はたらく場」

一方、誰もが現役時代と同様の雇用関係に基づく就労を求めるわけではありません。むしろ、謝礼や謝品は伴うものの、いきがいや社会貢献の側面を重視した、有償ボランティアなどいわゆる就労的活動を志向する人も少なくありません。

厚生労働省「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」のとりまとめ(2019年12月13日)においては、「通いの場」を普及拡大する上で、従来の体操を中心としたプログラムに加えて、より多様な社会参加の場として就労的活動・有償ボランティア活動も推奨されています。

例えば、フレイルになっても地元特産品を製造・販売する企業・事業所から「縫う、切る、包む」といった簡単な作業を受託し、集会場などで仲間とワイワイ共同作業を行うといった新たな通いの場も注目されています。出来上がった特産品は、地元のNPOやコミュニティビジネスが仲介し、インターネットやマルシェで販売されることもしばしばです。作業に参加した高齢者にインタビューすると、お手当もさることながら、自分の「しごと」と「わがまち」が都会や全国に紹介されることに

喜びと自己効力感をもつとのことでした。この種の取り組みはローカル色が濃いほど、注目されます。大企業が集中する都心より、むしろ自然豊かな農村・山林、島しょ地域に軍配が上がるかもしれません。

地域には、数えきれない就労的活動の種があります。これらの種を見逃して、「なぜ、うちの通いの場は閑古鳥？」と悩んでいる方はいませんか。まさに就労的活動支援コーディネーターの情報収集・コーディネート力と地域包括支援センターの広報力の連携による地域づくりの真骨頂といえましょう(図2)。

さて、私自身、学生時代に飲み屋でバイトしていた頃の、様々なお客さんとのたわいのない会話を懐かしく思い出すことがあります。混雑したら、常連客が席を譲り、カウンターに入りお店を手伝う。バイト代は一杯のビール〜これが私の退職後の夢〜就労的活動です。元企業戦士シニアの居場所を考えるヒントになるかもしれません。

次年度も、忙しく「はたらく」現役世代の皆様とともに、高齢者にとっての「はたらく」通いの場の意義と好事例と一緒に学んでいきたいと思います。



提供：NPO 法人地域共生機構ともつく

(京都市北嵯峨クリエイティブハウス・ともつく)

図2. 空き家を活用したカフェにおける就労的活動

【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修 実践報告会（区部・市町村部）のご報告



令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践報告会を区部（AP 西新宿）は2023年12月15日（金）、市町村部（立川商工会議所）は2024年1月22日（月）に開催しました。この研修は、区市町村の通いの場づくりに関する様々な事例から具体的な手法を学び、実際に地域で展開するための理解を深めることが目的です。参加者は、今年度の研修受講者および区市町村において介護予防事業を担当する職員の方等が対象でした。発表は「実践編Ⅰ」あるいは「介護予防・フレイル予防推進員研修」をご受講いただいた方々に依頼し、研修の成果物や今年度の実践内容について発表いただきました。なお、実践報告会は会場開催のみであり、区部は42名（発表者10名含む）、12自治体、市町村部は33名（発表者名含む）、13自治体（12市、1町）から参加がありました。

実践報告会では、当センターの植田拓也副センター長による「今年度の振り返り」の講義、次にセッション①（実践編Ⅰ受講者による発表）、セッション②（介護予防・フレイル予防推進員研修受講者による発表）にて発表者と参加者による意見交

換を行い、最後に当センターの藤原佳典センター長による「今年度の総括」を行いました。実践報告会のメインである各セッションでの質疑応答は、各テーブルで活発な意見交換がされていました。

今回の実践報告会は、「他の自治体の取組も知りたい」、「なかなか対面で他自治体との交流が出来ない」といったお声をいただいたことから、セッション①、②においてワールドカフェ※と呼ばれるワークショップ形式で開催しました。

参加者の皆様は他自治体の取組を聴講し意見交換の機会を通して、現在展開しようとしている介護予防事業のヒントや課題、今後の事業整理等ができたのではないのでしょうか。ぜひ参考になった点は活かしていただき、来年度の介護予防・フレイル予防、通いの場の展開や支援に繋げていただければと思います。

※少人数のグループに分け、テーブルごとに違うテーマで対話し、一定時間が過ぎればメンバーの入れ替えを繰り返すというもの。今回は6テーブルに分かれ、ラウンド開始15分後に参加者に聴講したいテーブルへ移動していただきました。

表. 区部・市町村部別の各セッション発表者所属

セッション①（実践編Ⅰ受講者）		セッション② （介護予防・フレイル予防推進員研修受講者）	
区部		区部	
A 大田区	地域包括支援センター南馬込	A 江東区	塩浜長寿サポートセンター
B 練馬区	桜台地域包括支援センター	B 足立区	地域包括支援センターさの
C 北区	北区役所長寿支援課	C 荒川区	町屋地域包括支援センター
D 台東区	台東区役所高齢福祉課	D 大田区	シニアステーション新蒲田
E 港区	芝地区高齢者相談センター	E 中野区	中野区役所介護・高齢者支援課
市町村部		市町村部	
A 町田市	町田市役所高齢者支援課	実践事例発表	
B 羽村市	羽村市役所高齢福祉介護課	調布市 地域包括支援センターつつじヶ丘	
C 東久留米市	中部包括支援センター	A 国分寺市	国分寺市役所高齢福祉課
	西部包括支援センター	B 東久留米市	東部地域包括支援センター
D 瑞穂町	瑞穂町役場福祉部	C 三鷹市	三鷹市役所高齢者支援課
	西部高齢者支援センター	D 町田市	南第1 高齢者支援センター
E 小平市	緑成会病院	E 瑞穂町	瑞穂町役場福祉部



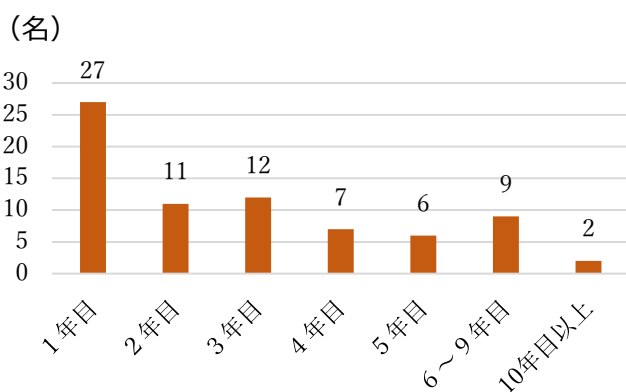
「総括」講義中の藤原佳典センター長



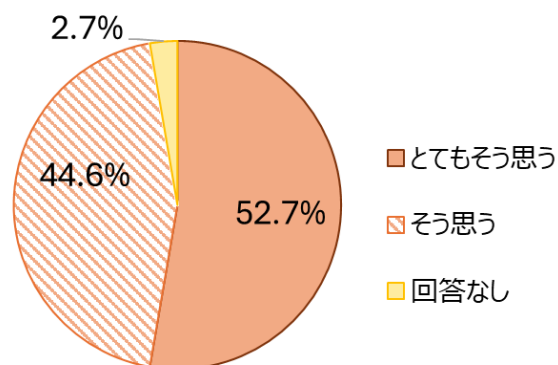
研修会当日の会場（GW 時）の様子

【以下、アンケート結果（一部抜粋）】

◆介護予防や通いの場の支援担当になって何年目ですか？（担当でない時期がある場合、通算の年数）



◆実践報告会の内容について、今後業務に役立てていきたいと思いませんか？



（自由記載：実践報告会の感想）

- 日常の業務の中で視野が狭くなってしまっていたので視野が広がり、実際の実践を聞いてモチベーションも上がりました。
- あえて行政の方のセッションに参加しました。それぞれ包括との連携や地域の関係機関や人との連携が大切と話が聞けて良かったです。
- 同じような課題を感じている地域があり、それに対してどうアプローチしていくのか様々な角度から見ることで勉強になった。
- 凝り固まっていたので、他の自治体の視点はとても参考になりました。

今年度のメールマガジン配信は今回が最終号です。

皆さまには大変お世話になり、ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237