

メールマガジン

Vol.3 2024.9.30

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、Vol.3 のメールマガジンは、下記内容のご紹介です。

【1】インタビュー 医療措置ではなく、日常の暮らしの中でウェルビーイングを目指す

兵庫県豊岡市「だいかい文庫」館長 守本陽一さん

【2】コラム 高齢者の身体活動・運動の要点：

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を踏まえて

山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門／東京都健康長寿医療センター研究所 清野 諭 氏

兵庫県の北東部に位置する人口約8万人の豊岡市の中心部に、地元の家庭医や地域住民によって設立されたシェア型図書館「だいかい文庫」があります。「本のある場」と「ケアのある場」とが交錯するだいかい文庫は、社会的処方への拠点であり、だれもが居場所と生きがいを持てる地域共生の取組が進んでいます。高齢者の健康無関心層にアプローチしたいという声を介護予防担当者から伺うことも多いため、そのヒントとなる事例をご紹介します。

【1】

医療措置ではなく、日常の暮らしの中で
ウェルビーイングを目指す

兵庫県豊岡市「だいかい文庫」

館長／医師・守本陽一さん

豊岡市の高齢化率は34・7%（2023年度）と、少しずつ高齢化や過疎化が進行していく地方の課題を抱えています。医師である守本さんは、市民と医療専門職が関係性を超えて協働し「ケアするまちをデザインする」というミッションのもと非営利団体を立ち上げました。医療者が既存の医療や福祉的な場で住民を待つのではなく、街に出てまちづくりに関わる取組として、小さな屋台を引いてコーヒーをふるまう「YATAI CAFE」の取組からスタートし、2020年12月にだいかい文庫を開設しました。

だいかい文庫は、一箱本棚オーナーの仕組みを取り入れており、月額会費を出して自分の本棚を持ち、



豊岡駅から徒歩10分、まちなかの商店街にある「だいかい文庫」

自分が薦めたい本を並べることができます。現在約90名がオーナーとなり、近隣自治体を含む地域住民が約8割、その他のエリアの方が2割ほど。週に6日開き、医療や地域福祉の専門家である有償スタッフのほかに、本棚オーナーや、ボランティアを含め総勢30名程が交互にお店番をして運営を担っています。本は、無料で2週間借りることができ、貸出しの他に、購入できる新刊もあります。開かれた、いつでも来られる場として、医療から地域のつながりを育んでいく社会的処方を実現していく場となっています。

「ケアの場」がある コミュニティライブラリー

一箱本棚オーナーの仕組みを取り入れた地域拠点や本屋は、全国各地で広がりを見せています。だいかい文庫の特徴は「ケアのある場」を備えていることです。「居場所の相談所」という相談の時間を定期的に設け、医療福祉職のスタッフが、支援の狭間におかれがちな「孤独・孤立」に関する相談を中心に、暮らしの中の多様な悩みを聞き、一緒に考えて



本棚には一箱本棚のオーナーの本が並び
一箱オーナーの月額会費は2,400円

います。必要なサービスやコミュニティにつないでいく「リンクワーカー※」としての役割を担っており、これまでに相談件数は約1000人にのぼるそうです。一箱本棚オーナーの仕組みや、交代でのお店番をはじめとした、住民の「かわりしろ（自分の好きな関わりができる場）」を多数用意した場の設計や、医療福祉の専門家が運営の中心にしながらも医療的処置ではなく地域社会の活動や人となげている取組は、その人のウェルビーイングを目指していく「社会的処方」を意図しています。

※人のしあわせのために、人や地域・社会資源への繋がりを作る人

以下、守本さん・守、東京都介護予防・フレイル
ル予防推進支援センター・セ

セ だいかい文庫の発足経緯について、教えてください。

守 2015年頃に行った地域診断では、地域コミュニティの希薄化が課題として浮かび上がりました。この課題を解決するにあたり、健康や医療に無関心な層にもアプローチしたいという思いがありました。さまざまな研究を参考にした結果、既存の地域コミュニティを強化していくというより、「ゆるいコミュニティ」を作ることが効果的だという結論に至りました。こうしたコミュニティを形成する際には、何かしらの「触媒」が必要です。YATAI CAFEは触媒がコーヒーだったのですが、「本の文化を絶やしてはいけない」という思いも重なり、その触媒として本屋を選びました。

セ だいかい文庫の目標は？

守 社会的処方を目指している部分はありますが、そこに固執せずに、本とケアの両方がある場を両立させようというところをメインにやってきました。他の「支える・支えられる」という関係性を超えるために、お店番を誰にでもできるシステムにしたり、棚を借りたりすることで運営に関わることもできます。最終的なゴールはここに何人来るということではなく、いろんなデザインを散りばめながら、まちに暮らしている人がウェルビーイングになっていくと良いよねというところを目標にしています。



とある一箱オーナーのブース



館内の中央にはいすとテーブルが置かれている
カフェでもあり、コーヒーを飲んでくつろぐこともできる

通いの場を紹介したりすることは結構あります。
セ 住民の方の相談を受ける際に留意されていることは？

守 そういった相談を聞くときには、1対1の視点で改善しようとせず、地域資源やだいたいの文庫の資源を使おうとしています。お話を聞きながら、連携する地域包括支援センターなどにつながることもあれば、地域にあるさまざまな居場所を紹介することもあります。民間との連携事例では、映画館と連携し、不登校の子どもたちが活動できるようにする取り組みもこなっています。

セ 相談者はこういったきっかけで利用されているのでしょうか

守 だいたいの文庫を知ったきっかけは、医療機関や他機関からの紹介、家族や一般市民からの紹介が半分ほど、1と2割がSNSやチラシ経由、残りはもともとだいたいの文庫を利用して、ここで相談できることを知ったという方です。店内に置いていた相談会などのチラシを見てうちの取組を把握されたり、小話をする中でお話を聞きましよつかという流れです。

もともと、「暮らしの場にケアと本のある場をつくる」というコンセプトだったので、本を入り口にしてお客さんがケアにつながっている人もいますね。本の良さは一人でも来られることです。一人でも来た人同士が、ほどこつなげられることが、すごくいいなと思うんです。



館内にはさまざまな情報を集めた棚がおかれています
棚の右上には「居場所の相談所」のチラシがあります

専門職が参画することの効果

セ 医療や福祉の専門家が運営に参画することによってどんな効果がありますか？

守 こういうまちの場をつくったときに、大きく2パターンがあると思っています。場はつくったけれども、自分たちの価値観に合う人しか受け入れない場と、広く開かれている場の2つです。医療者でもサービス対象者しか受け入れないという施設や、子どもたちが遊ぶにも、ここは高齢者の場だからと子どもは排除してしまうこともたくさんあります。だいたいの文庫では、そうじゃない人もとりあえず受

セ 相談に来る方の世代や相談内容は？
守 相談者の年代は10代〜70代までと幅広いです（60代以上で相談者の15%強を占める）。内容は孤独や孤立、メンタルヘルス、病気、グリーフケア、依存症、就労、人間関係、不登校など、多岐にわたります。

セ だいたいの文庫のような「まちの居場所」だから対応できた事例はありますか？

守 ここで相談を受ける方は、公的な相談にはハードルを感じる方や、すでに地域包括支援センター等に相談はしつつもモヤモヤを抱えた方も多いです。例えば、認知症初期の方がいらして、どこに相談に行けばいいのかと訪ねて来られたり、地域にある通いの場にちゃんとお繋ぎした方が良さそうなお客には



館長の守本陽一さん 1993年生まれ、兵庫県養父市出身
一般社団法人ケアと暮らしの編集社代表理事

け入れてみることをやっています。そのマインドをもった専門職がいることが、すごく大きいです。困った時には医療者がいることで相談できるし、病院、クリニック、行政とも連携もできるので、医療者が運営に関わる意義は大きいと思っています。

セ こうした民間の取組と、自治体や地域包括ケアを担う専門職がうまく運動していくにはどうしたらよいでしょうか？

守 取組の現場を見てもらうこと、そのうえで、中間支援組織をつくるということが一番大切だと思います。運動が進まない原因は中間支援組織が無いことが大きいと考えています。兵庫県の場合ですと、市民活動系（NPO）の中間組織が自治会に入っ

ています。NPOの人たちが集落に入ってきて、困っている高齢女性を助けましようという立ち上がり、通いの場をつくったことがあります。市民活動支援の方々が、福祉や保健医療の領域に関心を持ってきているのはとても良いことだと思います。行政からは全体が見えないので、福祉や医療保健に関心をもった中間支援組織が入って地域づくりのサポートをすることで、現場とサービス、地域資源にシームレスにつながっていくのではないかと思います。

住民の関わりしろがはりめぐらされた場

セ だいかい文庫に関わる住民がリンクワーカーとして社会的処方をする点について教えてください。

守 日常的には困難のある方とはなかなか出会わないですが、ここでの活動を通して出会っていく中で自分ができることはなにかを探してくれています。かつては、お寺や八百屋などの地域資源が、まちの人と日常的におしゃべりする中でコミュニティをつないでいくリンクワーカー的な機能を担っていました。それが、人材の流動性や都市化の中で、今は人の顔が見えなくなっていると思います。見える関係づくりを、だいかい文庫を通して、私たちが担ってきたいと思っています。

セ 「ケアするまち」とは、様々な地域資源が潜在的にケアする能力を秘めていることでしょうか？

守 そう思っています。ただ感覚的にはまちの中にそういうもの（前述のお寺や八百屋などの例）が減ってきていると感じています。互助というのは、そ



んなに簡単には生まれないものだと思います。つながりがベースにあって、日々お金以外のやりとりもあるような関係性があって、そこで信頼が育まれつつ、その中のだれかが困難を抱えたときに、みんなでなんとかしようとなるのが互助だと思つので。そういう意味で、ベースにつながりがないのに、互助は絶対に生まれないと思っています。ぼくらはそもそも地縁型のつながりからあふれた人たちが、興味が無い、共感しない人たちに対して場を開き、つながりを作っています。昔の暮らしの中で失われたものを、デザインで再現しつつ、そこに現代的な風通しの良さやソーシャルワークの専門性を、適度に付与しているような場所としています。

開かれた場であることの価値

セ 運営を続けていく際のハードルは？

守）人とお金の問題に尽きます。ひとつの領域で考えられる場所ではないので、マインドとして枠にとられない人を育てることができかが大事なポイントだと考えています。資金面では、立ち上げはクラウドファンディングで賄いました。運営の資金は棚の貸出し、寄付、飲食と本の売り上げで、家賃や一人分の人件費を捻出しています。そのほか、単年度の助成金を獲得してスタッフを増員するといった工夫をしています。

セ）他地域でだいかい文庫のような場を普及させていくにあたっては、どんなことがポイントになるのでしょうか。

守）基本的には、まず場が開いていることが大事だと思います。また、これが正しいと思いつまずに、地域にはどんな資源があるのか、どんな人がいるの



だいかい通りに面しており、人の行き来も多い
立て看板には「ドリンクテイクアウト」の文字があり
気軽に入りやすい雰囲気が漂っています

か、みんなはどんな行動をしているのかということ
を十分にリサーチすることも大事です。同時にその
時々でみんなで考えることが大事だと思います。例
えば、今取り残されている人は誰だろう、来ている
人たちが揉め事が起きたときには、どうすればいい
んだろうとか。場を開いていたら、いろんな人たちが
来るので、それをみんなで楽しみながらどうする
か考えることが大事だと思います。

取材を終えて

「だいかい文庫」は、本屋という身近な場所を拠
点に、住民が運営に関わり、気軽に相談できる居場
所として地域に溶け込んでいます。敷居の低い本屋
には自然と人が集まり、そこに医療福祉の専門職が
いることで、困ったときに安心して頼れる環境が生
まれています。

暮らしの中で失われた住民同士のつながりを、本
を通じた居場所でも再現し、ゆるやかなつながりが生
まれる場所として機能しています。本事例は、人が
集まる場所とケアを結びつけることで、多様な主体
が生まれる可能性を示していると同時に、地域にあ
る様々な既存の居場所や空間に、ケアの要素を取り
入れることで、高齢者だけでなく子どもの問題や、
障害など多様なケアの場を広げるエッセンスも見出
しています。専門職が、地域資源を整理する中で、
人が自然と集まっている敷居の低い場所とケアをか
け合わせるといふ視点も、介護予防や地域づくりに
おいて支援者が考えるポイントの一つだと考えます。

高齢者の身体活動・運動の要点…

「健康づくりのための身体活動」

運動ガイド2023」を踏まえて

山形大学 *Meiyo* 研究所 行動科学部門／

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

清野 諭

身体活動・運動に関する最新のガイドライン

2024年1月に、厚生労働省は「健康づくり
のための身体活動・運動ガイド2023（以下、厚
労省ガイド2023）」¹を公表しました。前身
の「健康づくりのための身体活動基準2013」か
ら10年が経過し、この間に身体活動・運動に関す
る新たな科学的知見が数多く蓄積されてきました。

しかし、「健康日本21（第二次）最終評価報告書」²

では、日常生活における歩数や運動習慣者の割
合に大きな変化がみられず、横ばい／減少傾向にあ
ることが報告されています。今回の厚労省ガイド2
023は、このようなエビデンスと実践のギャップ
を考慮し、身体活動・運動分野の取組のさらなる推
進を目的として策定されたものです。本稿では、最
新の厚労省ガイド2023を踏まえて、高齢者の身
体活動・運動の要点を解説します。

用語の確認…身体活動（生活活動・運動・座位行
動）

厚労省ガイド2023では、身体活動のうち「生



厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023¹⁾より引用

図 1. 身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図

厚労省ガイド2023では、高齢者に対し、1日40分以上の歩行またはそれと同等以上の身体活動を実践することを推奨しています（図2）¹⁾。40分の歩行は約4000歩に相当します。また、歩行以下の強度の日常生活活動は約2000歩に相当します。したがって、これらを合計すると、1日あたり約6000歩以上が推奨値となります。また、厚労省ガイド2023では、この身体活動の中に、多要素な運動（筋力運動やバランス運動、柔軟運動など）を週3日以上含むこと、可能であれば筋力運動を週2〜3日含むことが推奨されました。これらが今回新たに強調された点です。

すべての身体活動に意味がある

もう一つ重要な点として、厚労省ガイド2023では、上述の推奨値に満たない場合であっても、身体活動をわずかでも増やすことの意義が強調されました。

例として、1日あたりの歩数と余命（総死亡リスク）との関係性を検討した研究³⁾をご紹介します（図3）。この研究³⁾では、15の研究（計47,471名の）データを統合解析した結果が示されています。60歳以上の場合では、6000〜8000歩/日までに総死亡リスクは大きく低値を示し、それ以上の歩数でもリスクは微減することが示されています。ここで注目すべきは、3000歩/日と比較して、歩数が1000歩（約10分）/日多いだけでも総死亡リスクが約25%低値を示している点です。厚労省ガイド2023で示された推奨

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する（1日約6,000歩以上に相当）。
 - ✓ 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
 - ✓ 体力のある高齢者では成人と同量（週23メッツ・時以上）の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2〜3日行うことを推奨する（多要素な運動に含めてもよい）。
- 特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023¹⁾より引用

図 2. 高齢者への推奨事項

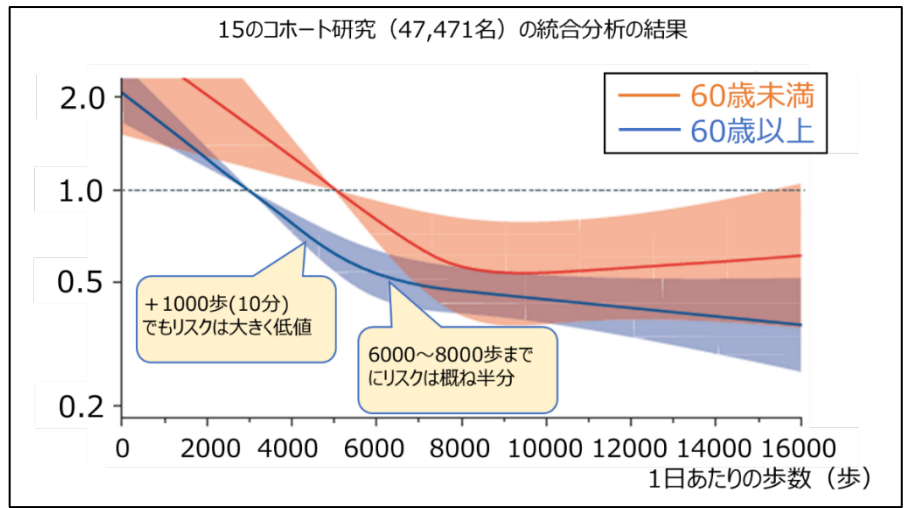
値に達しない場合であっても、一定の健康効果が得られることが示唆されます。体力レベルや健康状態に応じて、今よりも少しでも多く身体を動かす意識づけが重要といえます。

日常生活ですぐに実践できること

① 座りっぱなしの時間を減らす／中断する（ブレイク・サーティ）

高齢者への推奨事項

生活活動」、「運動」、「座位行動」という用語が使用されています。これらの用語はそれぞれ異なる意味を持ち、図1のよう整理することができます。メッツとは、身体活動の強度を、安静時の何倍に相当するかで表す単位です。座位安静状態は1メッツに相当しますが、例えば普通歩行は3メッツとされ、これは安静時の3倍の強度の身体活動であることを意味します（図1）。



Paluch al. Lancet Public Health, 2022³⁾より作図

図 3. 1 日あたりの歩数と総死亡リスクとの量反応関係

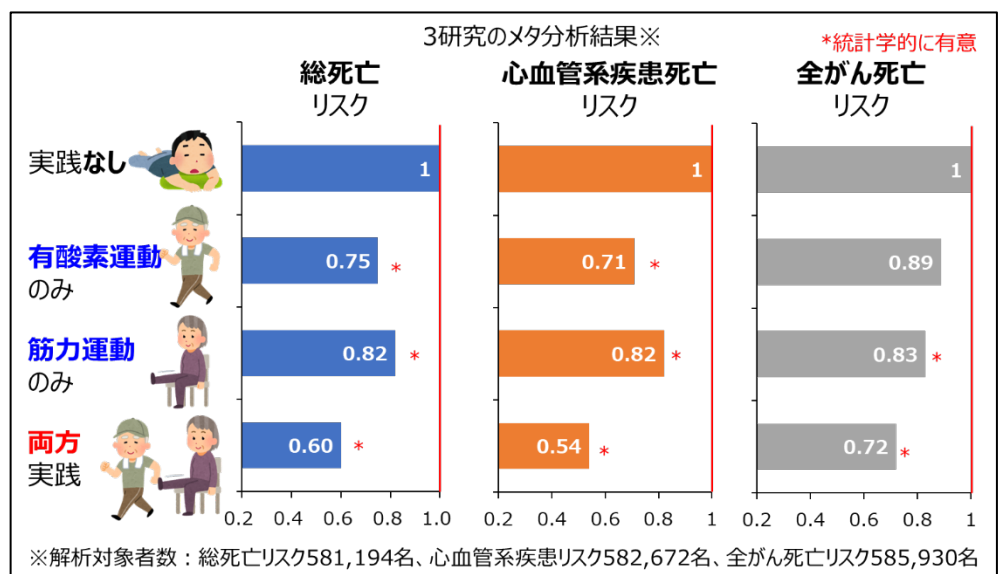
「座りっぱなしの時間を減らす」ことは、すぐに取り組める工夫の一つです。34の研究（約133万人）の統合分析の結果、1日の総座位時間が6〜8時間（テレビ視聴の場合3〜4時間）を超えると、身体活動量の多寡に関わらず、総死亡および心血管系疾患死亡のリスクが有意に高値を示すことが明らかとなっています⁴⁾。しかし、別の研究では、長時間の座位が避けられない場合でも、頻繁に立ち上がる等の中断を多く行っていた群では、総死亡リス

ク上昇が緩和されていたことが報告されています⁵⁾。例えば、テレビ視聴中に30分ごとに3分間くらい立ち上がる「ブレイク・サーティ」を実践することで、椅子からの立ち座り回数を増やすことが可能です。また、勤労者の場合には、プリンターやごみ箱をデスクから離れた場所に配置する、スタンディングデスクを導入する等、座りっぱなしの時間を減らすための環境整備も有効な対策です。

② 10分の身体活動を余分に増やす（プラス・テン）運動習慣のない人に対しては、まずは1日10分間、余分に歩くことから勧めるとよいでしょう。毎日10分間の身体活動を余分に増やすことで、生活習慣病やがん、口モティブシンドローム・認知症の発症リスクが3.6%低値を示すことが統合分析によって示されています^{6,7)}。10分間の歩行は約1,000歩に相当します。最初の1カ月間は10分（1,000歩）を目安に増やし、次の1カ月間にはさらに5分（500歩）増やす等、散歩やウォーキングの時間を段階的に増やす方法も有効です。

③ 筋力運動を「ちよい足し」する

散歩やウォーキングは最も手軽に始められる運動です。さらに、このような有酸素性運動と筋力運動を組み合わせ実践している群では、これらの運動を実践していない群やどちらか一方のみ実践している群と比較して、総死亡・心血管系疾患死亡・全がん死亡リスクが有意に低値を示すことが明らかになっています（図4）⁸⁾。



Momma et al., Br J Sports Med, 2022⁸⁾より作図

図 4. 有酸素運動と筋力運動の組合せ実践による総死亡、心血管系疾患死亡、全がん死亡リスク

フレイル状態にある高齢者でも安全かつ手軽に実践できる筋力運動としては、自重による負荷を中心とし、ゴム製のチューブやピラティスボールなどで抵抗を調節する方法が推奨されます。自重による筋力運動は日常生活にも取り入れやすいため、短時間（週に30〜60分）⁸⁾でも無理なくできる「ちよい足し」運動として適しています。筋力運動の具

体的な「ちょい足し」プログラムについては、「フレイル予防スタートブック」⁹⁾も参照してみてください。

さいごに

令和2年版厚生労働白書¹⁰⁾では、2040年に65歳を迎える女性の20%、男性の6%が100歳まで生存すると予測されています。人生100年時代が現実味を帯びる中、高齢者のニーズは一層多様化すると考えられます。高齢者がもつ「働きたい」「学びたい」「交流したい」等の多様な自己実現欲求を満たす活動／機会を多く創出し、高齢者の参加を通して身体活動量の増大を図る社会環境整備が、今後ますます重要になると考えられます。

引用

- 1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/undou/index.html
- 2) 厚生労働省、健康日本21（第二次）最終評価報告書。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html
- 3) Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health*, 7; e219-e228, 2022.
- 4) Patterson R, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*, 33; 811-829, 2018.
- 5) Diaz KM, et al. Patterns of sedentary behavior and

mortality in U.S. middle-aged and older adults: a national cohort study. *Ann Intern Med*, 167; 465-475, 2017.

- 9) Murakami H, et al. “Add 10 min for your health”: The new Japanese recommendation for physical activity based on dose-response analysis. *J Am Coll Cardiol*, 65; 1153-1154, 2015.

- 7) Miyachi M, Tripette J, Kawakami R, et al. “+10 min of physical activity per day”: Japan is looking for efficient but feasible recommendations for its population. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*, 61 Suppl; S7-9, 2015.

- 8) Momma H, et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Br J Sports Med*, 56; 755-763, 2022.

- 9) 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム、地域づくり組むフレイル予防スタートブック、2020. <https://www.health-aging.tokyo/startbook>
- 10) 厚生労働省、令和2年版厚生労働白書-令和時代の社会保障と働き方を考える9-

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/>

【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