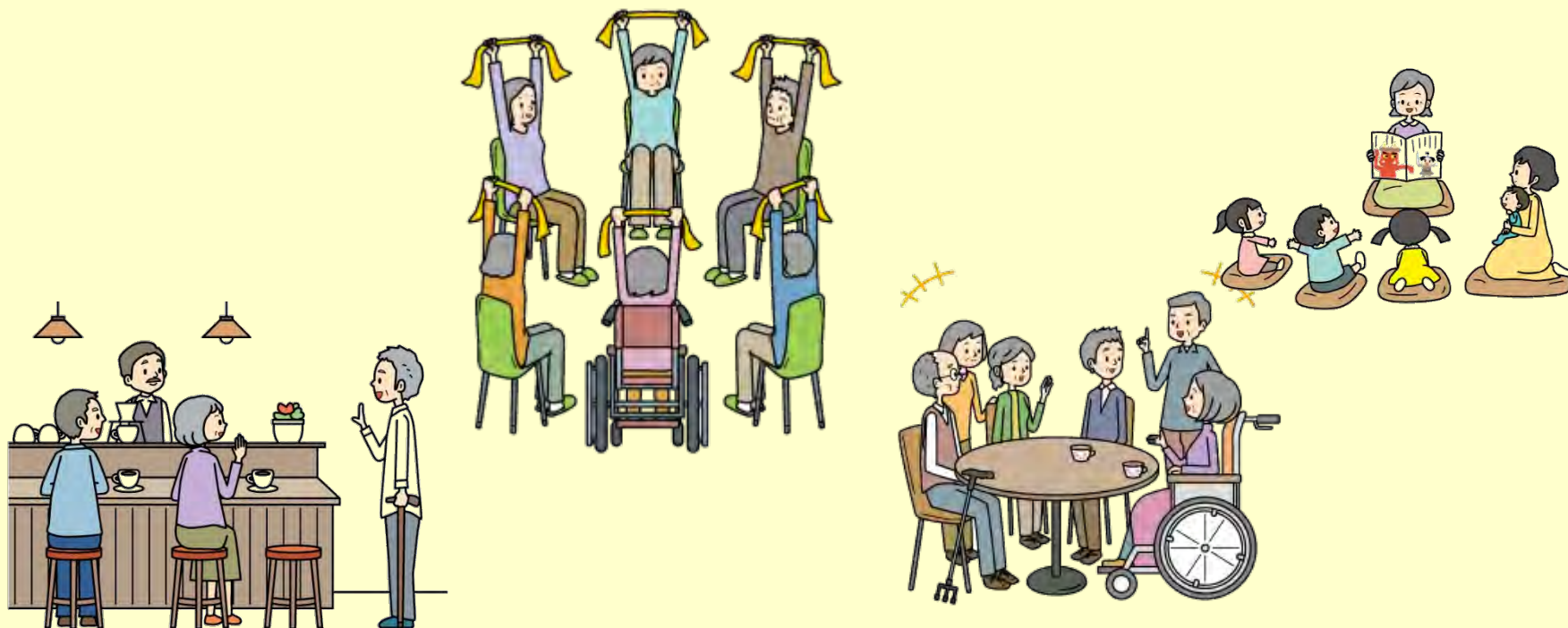




令和5年度 PDCAサイクルに沿った取組の推進に資する研修会

介護予防・フレイル予防とウェルビーイング



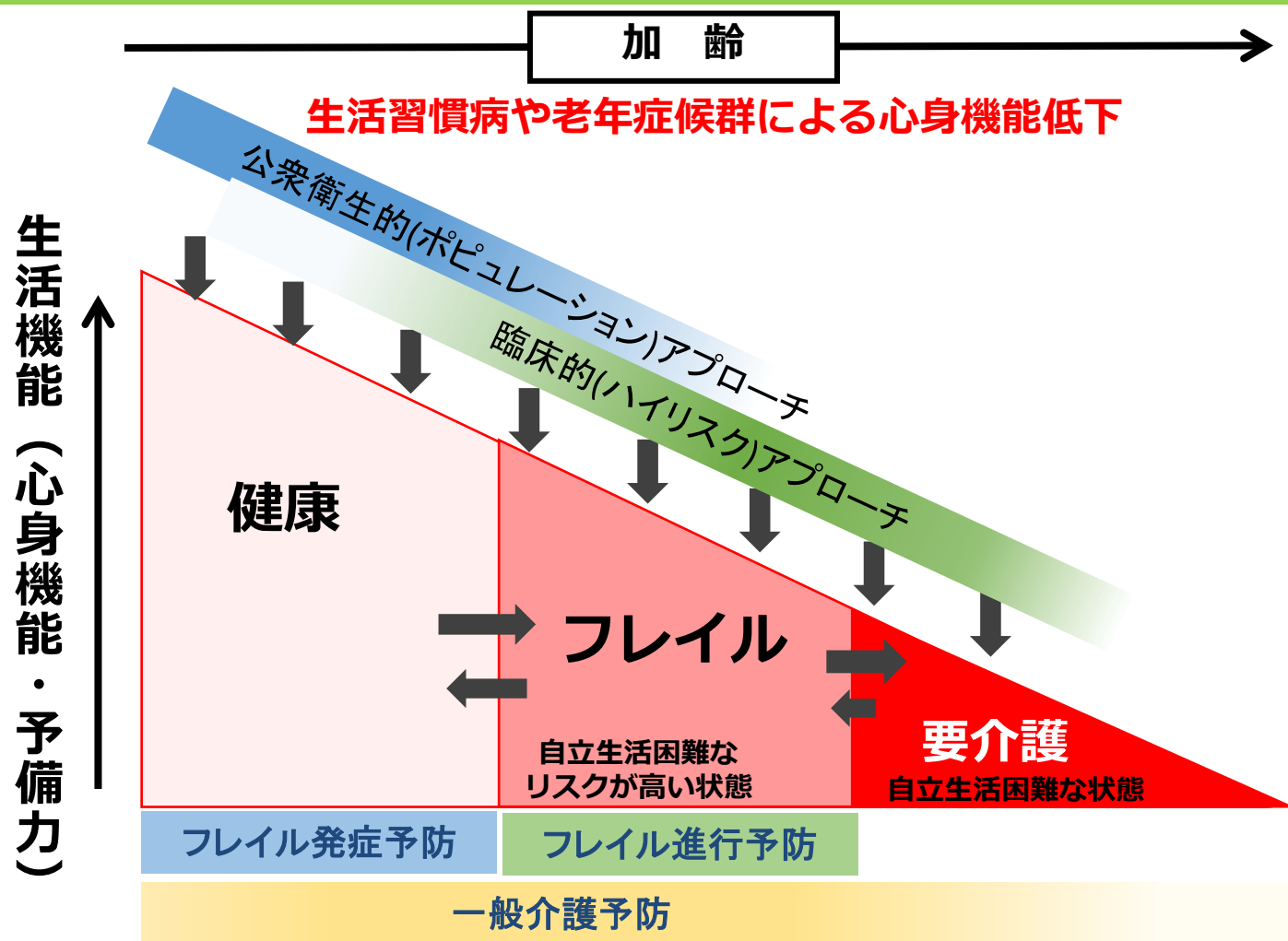
2023年8月9日

東京都健康長寿医療センター研究所・副所長

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

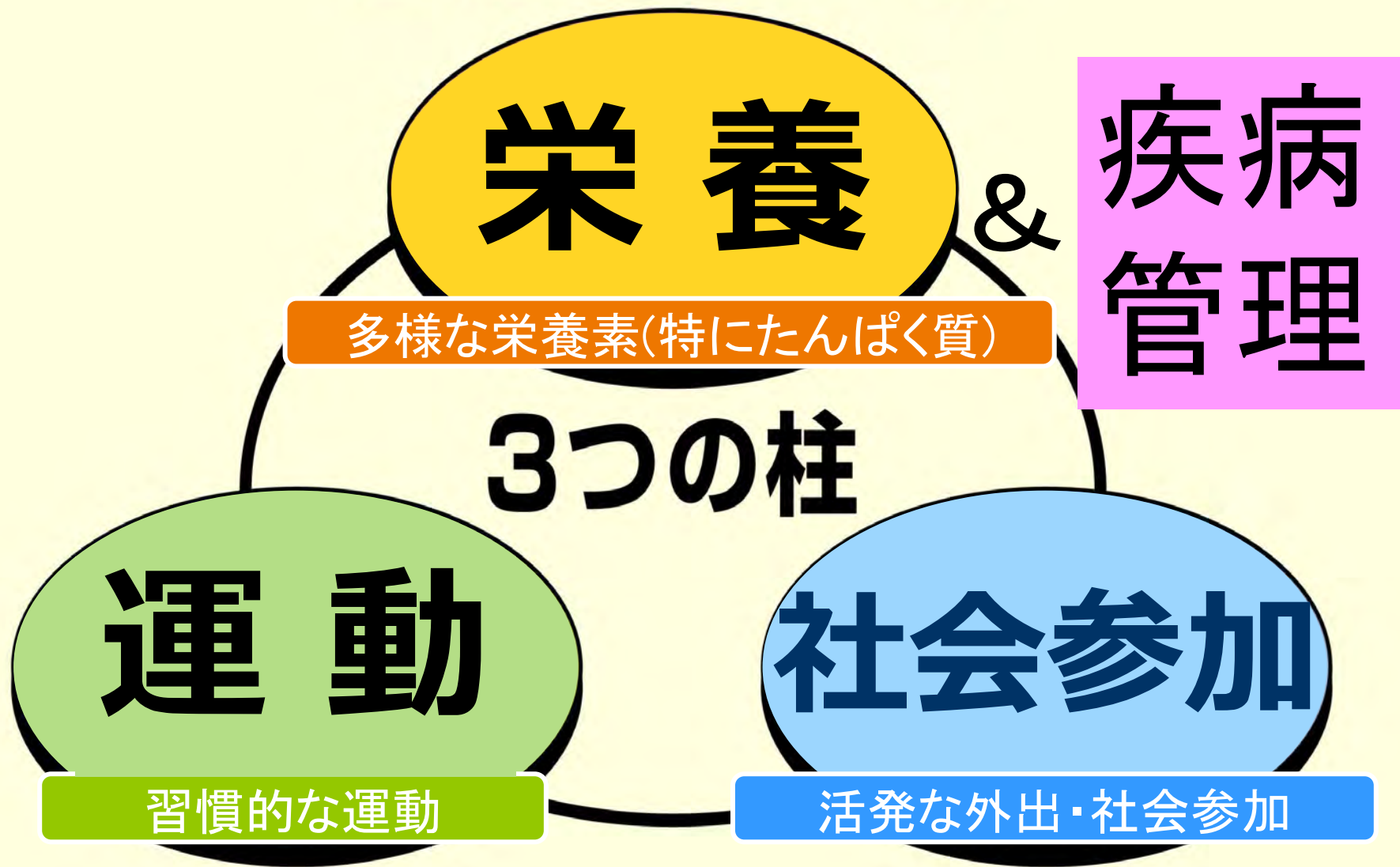
藤原佳典

介護予防・フレイル予防における ポピュレーションおよびハイリスクアプローチ

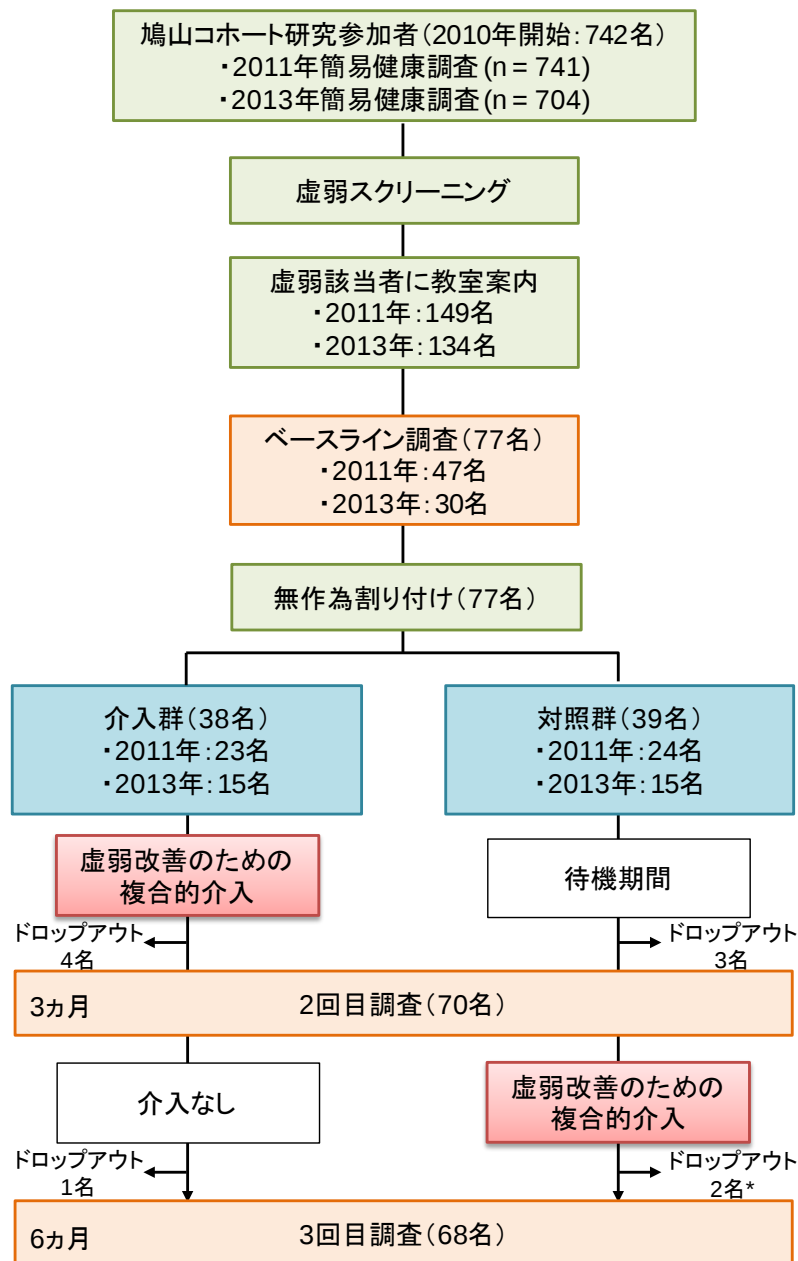


(葛谷：日老誌（2009）の図をもとに北村、新開、藤原らが順次、改訂し作図)

介護予防・フレイル予防の三本柱



介護予防・フレイル予防のための三本柱複合プログラム



*2名中1名は3回目調査に参加

- ・週2回、3ヵ月間、全22回（100分／回）
- ・60分の運動と30分の栄養または心理・社会プログラムから成る複合的プログラム（栄養および心理・社会プログラムは隔回実施）



教室の様子

左上: 運動プログラム

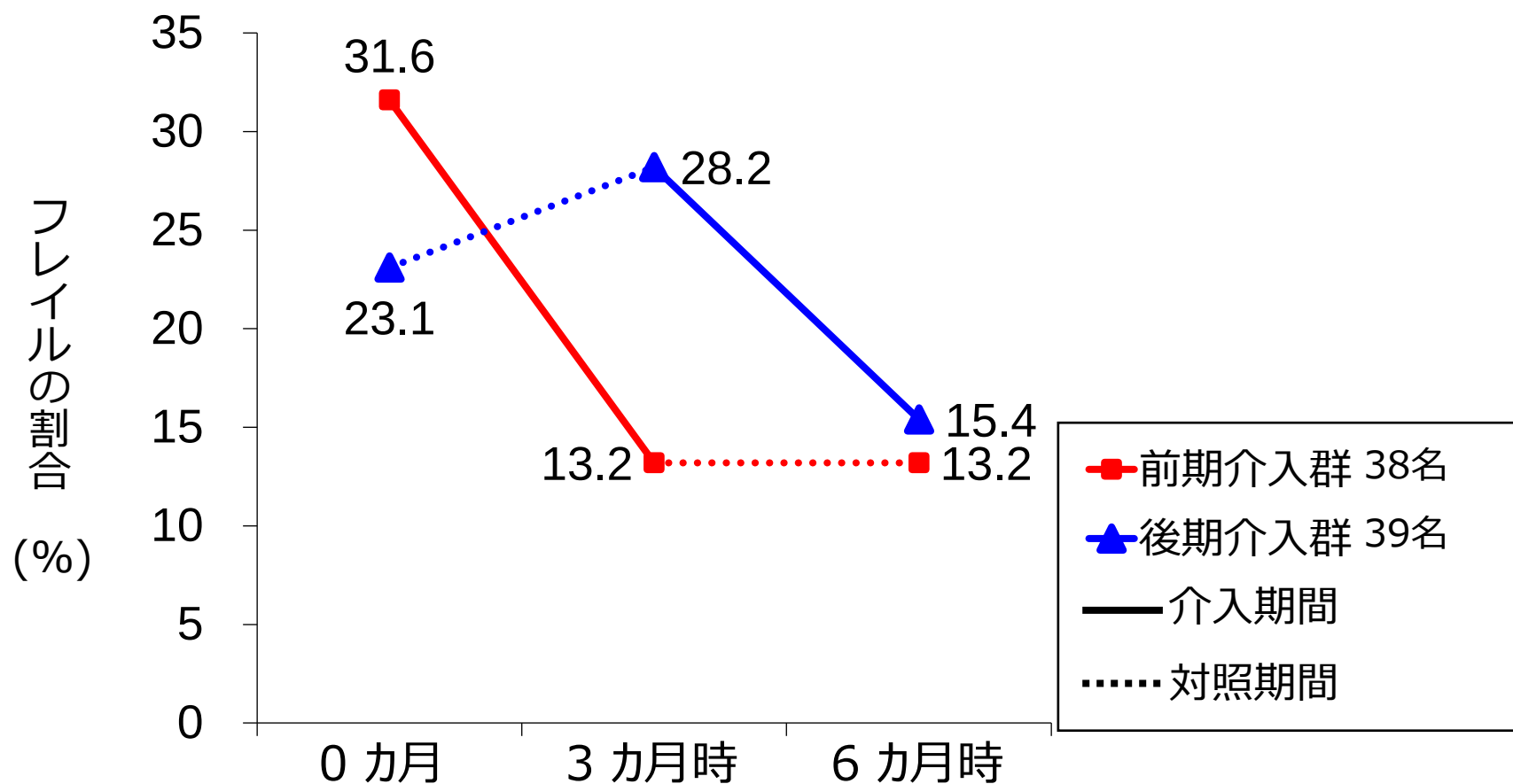
右上: 栄養プログラム

左下: 心理・社会プログラム

介護予防・フレイル予防のための複合プログラムの短期的効果

- 週2回の複合プログラムを3カ月間実践
- 60分の運動と30分の栄養または心理・社会プログラム
(栄養、心理・社会プログラムは隔回実施)

Seino, et al.,
Geriatr Gerontol Int 2017.



レジスタンス運動・栄養・社会プログラムから成る複合介入によって、
フレイルの割合が有意に減少した。

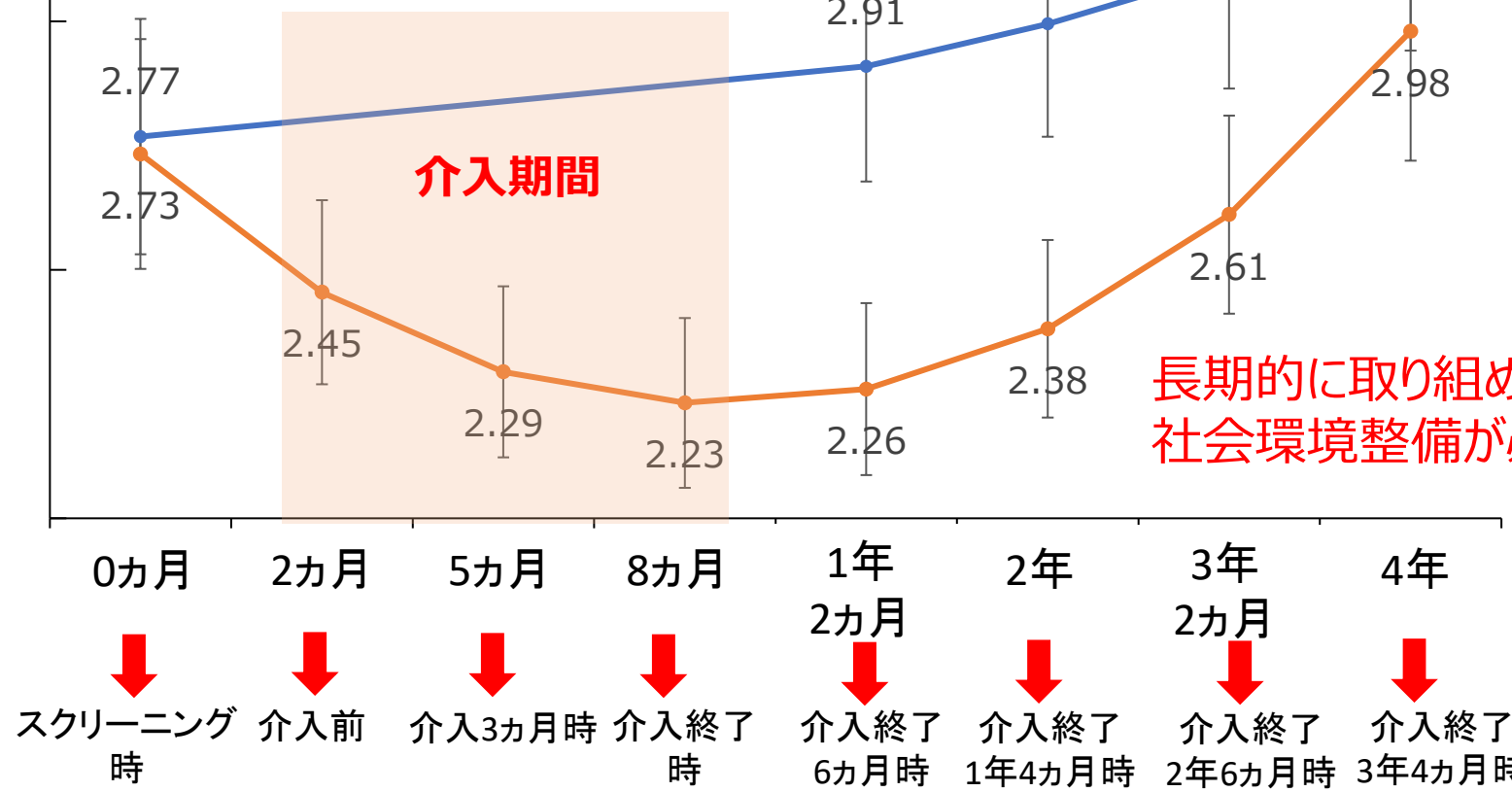
教室型予防プログラムの限界～長期的効果の推移

CL15得点

清野ら, 日本老年医学会, 2018

● 対照群 ● 介入群

同一コホート（教室に参加していない集団）から、介入群と同じ背景要因の者を傾向スコア法によってマッチング



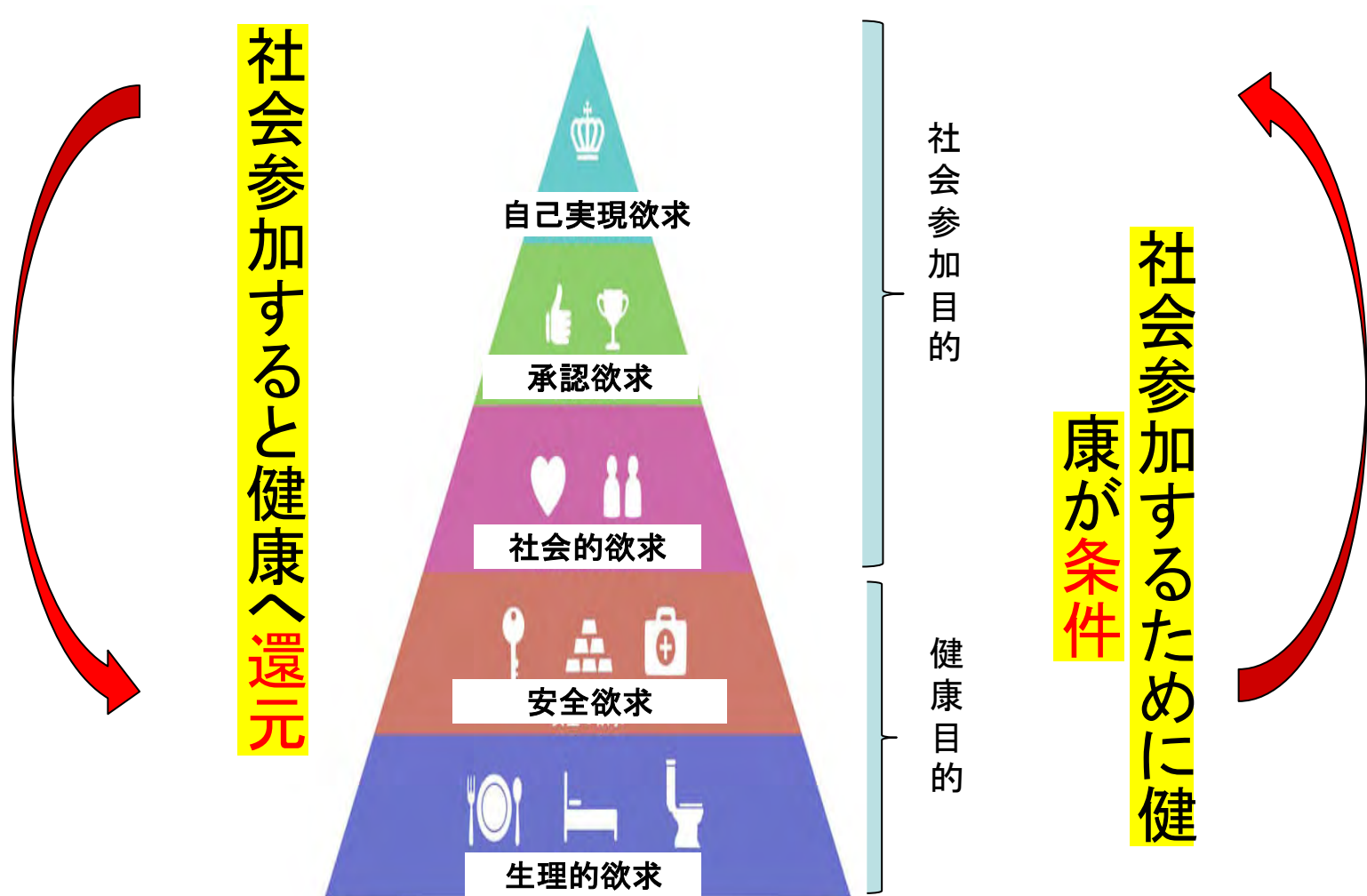
長期的に取り組める社会環境整備が必要

推定平均値と標準誤差

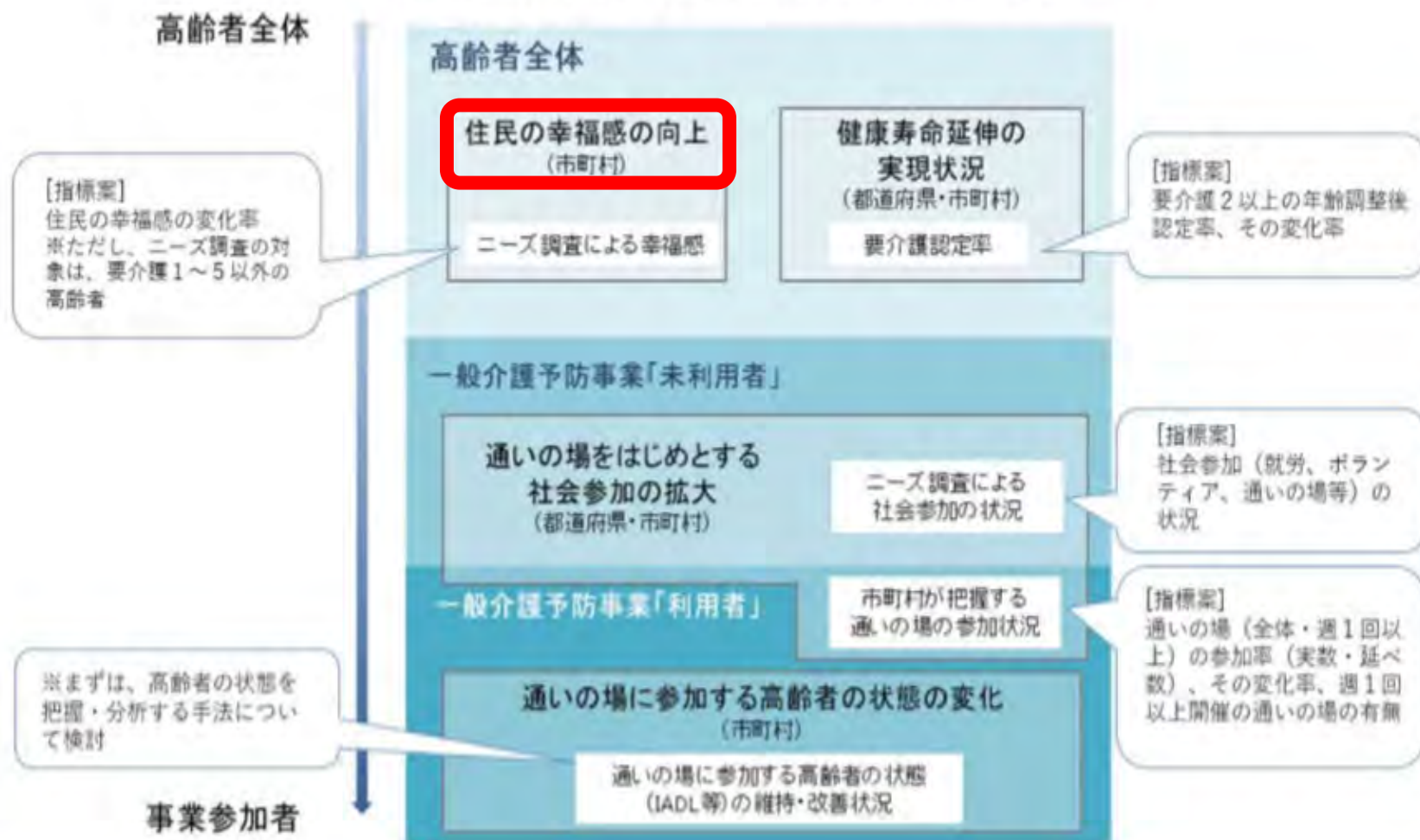
介護予防・フレイル予防は何のため？

マズロー欲求階層から

「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」



介護予防に関する成果の評価イメージ



幸福感≡ウェルビーイング

介護予防に資する通いの場の取組

1stステップ： 運動＋栄養＋口腔upの「場」の拡充

2ndステップ： 多様な住民のニーズにこたえる「場」の導入



引用：厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多様なステークホルダーと連携



事例：絵本読み聞かせ認知症・介護予防事業 ⇒修了後、世代間交流ボランティアへ シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

三方良し型予防

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名



一般介護予防事業等として普及

2006～

杉並区、横浜市
青葉区、豊島区、
文京区、大田区

2015～

北区、板橋区、
府中市、練馬区、
千代田区、

2017～

狛江市
北秋田市

2018～

新宿区
立川市

2020～2021～

稲城市
八王子市

目黒区

生涯学習型介護予防プログラム

第1回 今読まれている絵本について



第2-3回 忘れられない絵本, 自分を知る

- 絵本の記憶の掘り起こし, 伝えるという技術について



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

- 柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌

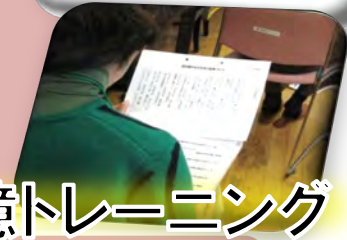
読み聞かせの技術



第5-6回 読み聞かせの練習

- 読解と表現, 文章理解と感情移入

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表

- 個別発表会, 自己採点・講評

読み聞かせ実践



第9回以降 グループ発表会の準備, 実演

シニアへの効果



心理的效果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

身体的効果



- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果



- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

ボランティアを続けたいから、心身を鍛える！

文科系活動の継続支援・・・ちょい足しの原点

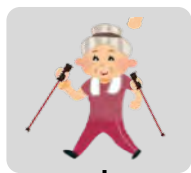
絵本読み聞かせ活動に従事する
70歳以上の女性を募集

事前評価

NW群
(16名)

W群
(19名)

対照群
(12名)



健康教室
歩数計配布
NW講座

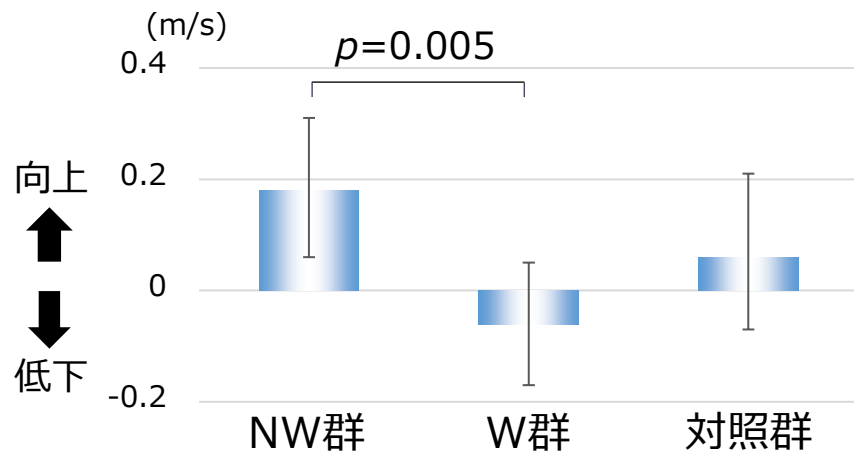
健康教室
歩数計配布

健康教室

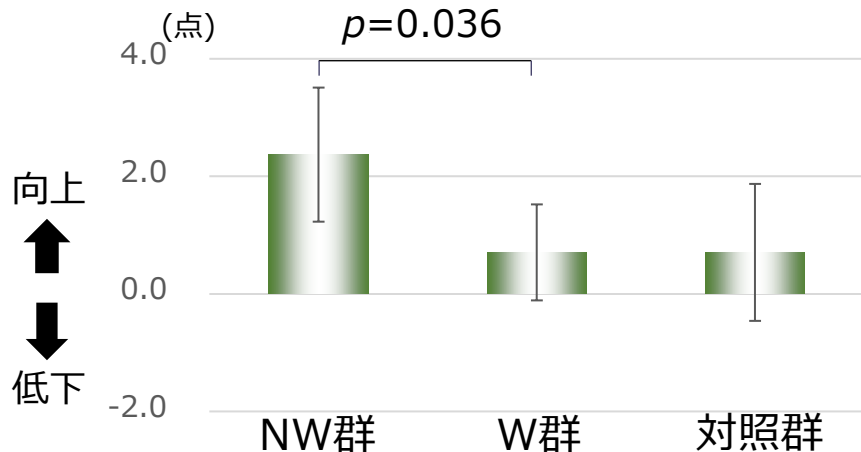
事後評価（事前評価の3か月後）

NW：ノルディックウォーキング
W：ウォーキング

最大歩行速度の変化



認知機能検査（MoCA-J）得点の変化*



*NWもしくは運動を週1回のみ実施していた者のみを
含めたサブ解析の結果

多世代交流サロンとして発展・継続

■ イベント、読み聞かせ・ブックトーク、ポールウォーク...



～中野島多世代つながり愛プロジェクト～
6月の多世代交流イベント あいさつで つながる心 咲く笑顔
こどもからシニアまで誰でも参加できます！中野島以外にお住まいの方も大歓迎です♪

中野島ファミリーカフェ 参加費 300円
(飲み物お菓子付)
第2・第4金曜日 10:00～11:30 中野島公民館

6/14 (金) 「羊毛フェルト講座」
前回大好評だった講座で羊毛を特殊な針でつづいて可愛いマスコットを作ります。
中野島ファミリーカフェのママさん講師に教えていただきます。
材料費 200円 先着 10名様

6/28 (金) 「多世代交流カフェ」
カフェタイムを楽しみながら手芸、絵本読み聞かせ、握力測定などの体験ができます。普段あまり話す機会がない世代の方とおしゃべりも楽しめます♪

ポール de ウォーク 参加費 200円
第2月曜・第4水曜 10:00～11:30 (保険代・活動費含む)
集合：多摩川の里 障害者福祉会館
雨天の場合、室内で実施します
※ポールをお持ちでない方はお問い合わせください

6/10 (月) 6/26 (水)

通常コース、ゆっくりコース、初心者コースなど
毎回ご要望にあわせて歩きます。指導員資格を持つスタッフが皆さんのサポートをするので気軽にご参加ください！

最新情報はフェイスブック・Instagramで中野島ファミリーカフェを検索

主催：まほろば中野島/多摩区役所多摩川の里 地域包括支援センター
問い合わせ先 中野島多世代つながり愛プロジェクト協議会事務局
多摩区役所地域まもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課内

多様な通いの場づくりの目的は
「ウェルビーイング」支援。
PDCAはその方策。



ご静聴有難うございました！