

# Dia News

盛夏

2021

No.104

巻頭言

あなたの人生の質は高いですか

堀田 力

Dia Report

高齢者の社会的活動の意義と効用  
～「DAA」の社会的活動の支援にあたって～

佐藤 博志

フォーカス高齢社会

社会参加による介護予防の可能性

安齋 紗保理

研究部 uptodate

多面的な介護の質評価研究  
ゆるやかなソーシャルキャピタル研究  
「ハッピープログラム」の評価研究  
シルバー人材センター会員の健康管理研究  
シルバー人材センターの就業事故研究

石橋 智昭  
澤岡 詩野  
安 順姫  
上原 桃美  
森下 久美



佐倉ふるさと広場の風車

## 03 巻頭言

### あなたの人生の質は高いですか

堀田 力 (ほった・つとむ)

公益財団法人さわやか福祉財団 会長

1934年京都府生まれ。京都大卒業後、1961年検事任官。1976年東京地検特捜部検事としてロッキード事件捜査を担当。91年に退官、弁護士登録。さわやか法律事務所及びさわやか福祉推進センター(2010年4月に公益財団法人化)開設。につぼん子育て応援団団長、「高齢社会 NGO 連携協議会」共同代表、厚生労働省の高齢者介護研究会座長、日本プロサッカーリーグ裁定委員会委員長などを務める。

さわやか福祉財団会長として国や市町村に提言するなど、全国各地で強力で絆のある地域づくりを推進中。ダイヤ財団理事。

## 04 Dia Report

### 高齢者の社会的活動の意義と効用

佐藤 博志 (さとう・ひろし)

～「DAA」の社会的活動の支援にあたって～

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長

東北大学経済学部卒。1987年三菱化成工業株式会社(現、三菱ケミカル株式会社)入社。樹脂や電子部材の営業、物流、事業管理業務を経て、2012年7月、三菱化学株式会社(現、三菱ケミカル株式会社)から日東化工株式会社に出向し、樹脂営業部長。2018年9月から現職。

## 08 フォーカス高齢社会

### 社会参加による介護予防の可能性

安齋 紗保理 (あんざい・さおり)

城西国際大学 福祉総合学部理学療法学科 助教

桜美林大学大学院老年学研究科博士後期課程修了。博士(老年学)、理学療法士。2019年4月より現職。専門は、地域理学療法、予防理学療法。研究テーマは「虚弱高齢者の社会参加の促進」および「地域在住高齢者の健康増進」で、地域在住高齢者の自主的な活動を通じた介護予防の推進に取り組んでいる。著書に「アクションリサーチの戦略—住民主体の健康なまちづくり—」(共著、ワールドプランニング)がある。

## 11 研究部 uptodate

## 13 Dia Information

表紙撮影：吉羽健二郎氏「佐倉ふるさと広場の風車」

※吉羽氏は、千葉県我孫子市で写真愛好家を対象に「448SCHOOL」という写真教室をご夫妻で運営されています。

# あなたの人生の質は高いですか



公益財団法人さわやか福祉財団 会長 堀田 力

古い話であるが、1980年代半ば、私が法務省の人事課長になって驚いたことがある。

刑務所の職員の年金を受け取る期間が、ほかの公務員に比べて一番短いのである。つまり、寿命が一番短いわけだ。同じだけ保険料を払っているのに損ではないか、といささか見当はずれの義憤にかられて「なぜだろう」と調べてみたが、科学的な理由はわからない。しかし、常識からして、規則でがんじがらめの刑務所勤めを長年にわたって継続し、家庭に帰っても周囲は同じ刑務所職員、子どもの運動会に行っても「追い越すな その子は職場の課長の子」と気を使っているのは、長生きできそうにないことはわかる。定年後何とか第二の勤務先がないかと開拓もしてみたが、せっかく受け入れてくれる会社が見つかって斡旋しても「もう人に使われて暮らすのはこりごりです」と辞退する人が多くて、拍子抜けしたものである。

ちなみに長生きする職種は何かと調べてみたら、画家であった。それはそうだろう、自分で描きたい絵を描いて、うまく自分の思いを表現できて満足感を味わった上、「よくできてはいるが、考えてみれば自分をもっとうまく描けるはずだ」と夢をふくらませてさらに次の絵に挑戦していれば、もう長生きするしかないだろうと思う。長生きするだけではない、自分が生き

ているという実感（充足感）を強く持って質の高い人生（Quality of Life）を送ることができる。

私も法務・検察を退いて30年間、高齢者に対しその人生の質を高めるべく、ボランティアをすすめる活動をしてきているし、その目標については、ダイヤ高齢社会研究財団さんと基本的に同じだと思っている。

ダイヤ高齢社会研究財団は、企業の社会貢献財団の中でも高レベルで、三菱系企業OBの健康クラブをつくって健康理論を実践し、高齢者の生活の質を高めて幸せを作り出している実践財団であり、一般人にわかりやすく健康理論を「ダイヤ財団新書」シリーズにして普及しておられる点でも、素晴らしい社会貢献活動をしておられる。

私は、その実践的研究の一つとして“人生の質”の高さを、科学的根拠をもって示す研究が進まないかなと秘かに思っている。年をとってから点数で評価を示されるのはまっぴらゴメンであるが、「あなた、これに挑戦してみれば人生満足度はもう一段上がるのじゃない？」くらいのアドバイスができるように、大まかな段階で示せないのかと思うのである。「幸せ度」と同じようなものである。





ワクチン接種がようやく開始されたものの、新型コロナウイルス感染症の収束見通しは未だ不透明です。感染拡大防止のための様々な規制による日常生活への多大な制約がある中で、with コロナおよび post コロナを見据えて DAA の活動を支援するにあたり、高齢者の社会的活動に関連する研究や調査報告を参照し、DAA の活動の意義や効用等について考えてみました。

### ◆ ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）

「ソーシャル・キャピタル」とは、人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念です。社会学、政治学、経済学、経営学などにおいて用いられ、日本語では「社会関係資本」と訳される場合が多いようです。ソーシャル・キャピタルの定義は研究者によって様々ですが、基本的には「人々が持つ信頼関係や人間関係、すなわち社会的ネットワーク」のことと言えるようです。

ソーシャル・キャピタルに関連する研究や調査には、東日本大震災等の甚大な災害の復興や防災への影響に関する調査・分析などもあり、現在のコロナ禍での DAA の活動の意義や効用ならびに今後の支援のあり方の考察のヒントにもつながる点があるのではないかと考えました。

高齢者の多くは、生活環境の変化に伴い、それぞれが持っているソーシャル・キャピタルも変化したり、一部がなくなったりするため、その再構築をされていると思います。企業退職者は、会社員時代以外の知り合いが少なく、退職後に何かするためのきっかけがつかめないなど、ソーシャル・キャピタルの再構築に悩んでいる人も多いのではないかと思います。

ソーシャル・キャピタルには、異質な者同士を結びつけるブリッジング型（橋渡し型）、同質な者同士が結びつくボンディング型（結束型）の2種類があるといわれています。ソーシャル・キャピタルの事例について、稲葉陽二氏は、次のように説明しています。

被災者救済のためにさまざまな経歴の人々が集まる NPO などのネットワークはブリッジング（橋渡し型）な社会関係資本であり、大学の同窓会、商店会や消防団等の地縁的な組織などはボンディング（結束型）な社会関係資本である。過去の実証研究によれば、ボンディングな社会関係資本は結束を強化する傾向があるが、

新しい情報を得たり、逆に情報を流すためにはバックグラウンドが異なる人々のネットワークの方が適している。<sup>2)</sup>（稲葉 2011、31-32）

DAA は、三菱グループ企業の退職者が多く在籍しており、会員にとって同質な者同士が結びつきかけとなる魅力があると考えます。一方、三菱グループ企業の退職者以外のメンバーも加え、交流関係や活動内容も多彩になってきていることから、DAA はボンディングとブリッジングの両方の長を兼ね備えている貴重な活動グループだと考えます。

ソーシャル・キャピタルには様々な効用がある一方、負の側面もあることが、複数の研究者から指摘されています。会員への過度の同調圧力が発生したり、過干渉に陥ったりするなどの「しがらみ」が一例です。

アメリカの社会学者マーク・グラノヴェッターは「弱いつながりの強み（The strength of weak ties）」を提唱し、その内容を“家族や親友などのつながりが緊密な人よりも、弱くつながっている人の方が自分の知らない新しい情報をもたらしてくれる可能性が高い”と述べています。

DAA の各グループは、活動プログラムの一部のみへの参加も許容し、また参加頻度も会員各人の自主性を尊重しています。各プログラムの活動状況はグループの定例会の席上や定例会の議事録などによって報告・共有されており、これにより会員は、自身が参加していないプログラムにも関心を持ち、過干渉にならない程度に会員同士で情報交換をしています。こうした DAA の活動は「弱いつながりの強み」を生かした活動と言えるのではないかと考えます。

### ◆ DAA の社会的活動の効用

本稿冒頭に記載の通り、政府は高齢者の社会参画の更なる促進を課題として挙げています。少子高齢化が急速に進行し、超高齢社会となった昨今の日本では、高齢者の就労も含めた社会参加の促進が必要とされていますが、本稿では、高齢者の社会的活動への参加による高齢者自身にとっての意義や効用にフォーカスして考えてみました。

近年「社会的孤立」が大きな社会問題となっています。「社会的孤立」の定義はいろいろあるようですが、高齢者の場合は、同居家族の有無に関わらず、家族以外の他者とほとんど交流がない状態を指すことが多いようです。

村山洋史氏は、高齢期の社会とのつながりの縮小を招く要因を、高齢者本人に起因する「内的要因」と、周囲の状況や周囲からの関わりに起因する「外的要因」に区分しまし

た。<sup>3)</sup>(村山 2018、184)

村山氏は、「内的要因」について、人は歳をとって、人生の残りの時間が限られていると知覚するにつれ、自分にとって必要のないものや幸せに感じないものを手放すような選択をすると説明しています。<sup>3)</sup>(村山 2018、184-185)

村山氏は、一方「外的要因」として、死別などの一緒に暮らす家族の減少や自身の退職や入院などの高齢者特有の「ライフイベント」と“お年寄りなんだから、全部やってあげないとダメ”などに代表される「高齢者への偏見や差別」を挙げ、高齢者のつながりの減少は自分のせいだけではないと説明しています。<sup>3)</sup>(村山 2018、186-187)

前野隆司氏は、2014年に博報堂と共同で実施した「<地域しあわせ風土>に関する調査」と題した、「つながり」と「幸福度」の関係についての20歳から64歳までの男女15,000人に対するインターネット調査の結果として、“多様な知り合いがいる人の方が幸せだった。”こと、一方、“所属する団体数」と「幸福度」の関係としては、どの団体にも所属していない人と、ひとつでも所属している人との幸福度の差は大きかったが、2団体を越えると差はあまりなかった。”ことを挙げ、人はどこかに所属していることが幸せにつながるものの、所属団体が多ければ多いほど幸せというわけではないようであると説明しています。<sup>4)</sup>(前野 2017、43-44、47-48)

この2014年の調査対象は20歳から64歳までの男女ですが、仮にこの調査結果が65歳以上の高齢者にもあてはまるならば、重要なのはつながりの数ではなく、高齢期の社会とのつながりの縮小の中で、多様な知り合いに出会える、厳選されたつながりの質であり、DAAを自身にとって厳選されたつながりの質を得られるグループと捉えている会員も多いのではないかと考えます。

前野氏は自身の研究グループの研究の結果を踏まえ、次のように説明しています。

利己的欲求(自分は〇〇したい)は二十代をピークに年齢とともに減少し、利他的な欲求(社会や他人を〇〇したい)は年齢とともに増加していく傾向がありました。<sup>5)</sup>(前野 2013、186)

高齢者が住みやすいように介護福祉を充実させることは重要ですが、高齢者は介護されるばかりでは幸せを感じません。なぜ

かという、人は誰かの役に立つこと(「やってみよう!」因子<sup>註1)</sup>)で自分の存在意義を感じたり、自己肯定感を持つからです。<sup>6)</sup>(前野 2017、214)

このように、高齢者の社会的活動への参加は、社会からの要請という点に加え、高齢者自身への効用も大きいという調査結果もあり、DAAの活動プログラム全般、その中でも特に社会貢献活動の意義の重要な側面であると考えます。

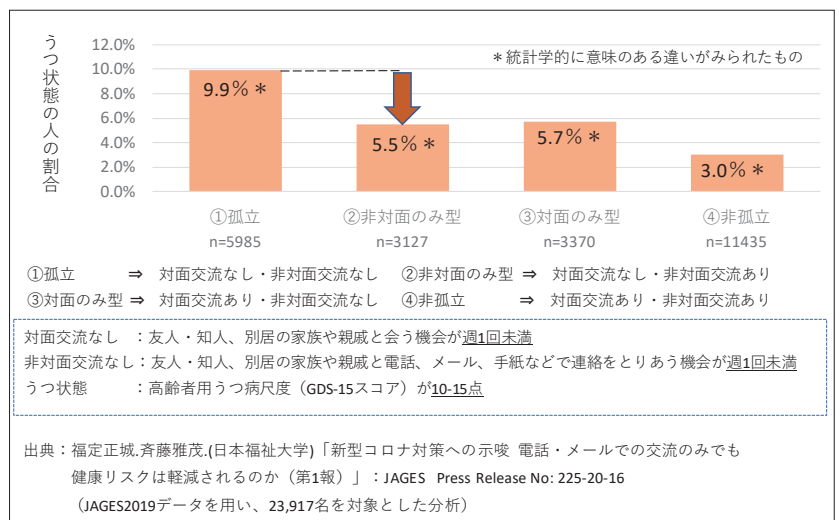
### ◆ 高齢者にとっての ICT の効用

現在、新型コロナウイルス感染症の流行のため、感染リスクが抑えられる電話・メールなどの非対面交流が増えていますが、対面交流の制限による健康や幸福度への影響について、様々な機関で研究・調査が行われています。

JAGESは、Press Release報告にて、高齢者のインターネット利用と健康や幸福との関連を検討の結果、友人・知人と実際に会う頻度を考慮した上で、インターネットを使っている人は使っていない人より、健康感、幸福度ともに高く、特に他者とのつながりのためにインターネットを使っている人にその傾向が強くみられることが分かったと報告しています。<sup>7)</sup>(JAGES,2020)

また、JAGESは、高齢者を対象に、電話・メール・手紙などの非対面交流と対面交流の有無(週1回未満を交流なしとする)の組み合わせを4群に分けて、抑うつ傾向の人の割合を調査・分析の結果、対面・非対面ともにならない人と比較して、非対面のみありの人は、対面のみありの人と同程度に、抑うつ傾向の人の割合が有意に少ないこともPress Releaseで報告しています。<sup>8)</sup>(図表3)(JAGES,2020)

DAAはコロナ禍において、一部の活動プログラムを



図表3 高齢者の対面・非対面交流有無別抑うつ傾向

Zoomにて開催し、会員の交流の維持に努めています。その結果、持病やケガなどのため、プログラムへの参加ができなかった会員が、Zoomならば参加できるようになったなどの効用があります。一方、会員の一部のZoomなどICTに対する苦手意識により、対面開催時よりも参加率が低下したり、対応できない会員を取り残さないために、Zoomでの開催を自重したりしているグループやプログラムもあります。

ICTの利用に対する消極性としては、「必要性を感じない」、「お金がかかる」、「文字が見にくい」、「使いたいが、使い方がわからない、指南者がいない」など、高齢者にとっての理由は様々<sup>9)</sup>のようです。ICTを利用する意向のない高齢者に対して、無理やり利用を勧めることは望ましくないと考えますが、非対面の交流にも様々な効用がありますので、「使いたいが、使い方がわからない、指南者がいない」方に対しての習得のきっかけや仕組みを拡充することは必要だと考えます。

Zoomのマニュアルは、インターネット上でも広く公開されていますが、当財団の澤岡詩野主任研究員が企画・監修した「つながり続ける、つながりを広げる、新しくつながる『Zoom利用の手引き』」が「埼玉共助スタイル」のホームページの1コーナーとして掲載されています。Zoomは難しくそうと思っている方にとっても、設定、操作、利用方法が分かりやすく、まとまっていますので、Zoomの習得をお考えの方

は、ぜひご参照ください。URLは、以下の通りです。

<http://kyojo.saitamaken-npo.net/100lab/100lab-zoom.html>

#### 【引用文献、参考文献】

- 1) 内閣府.「令和元年版高齢社会白書(全体版)第1章 高齢化の状況(第3節5)」2019
  - 2) 稲葉陽二.「ソーシャルキャピタル入門 孤立から絆へ」(中央公論新社,2011),31-32
  - 3) 村山洋史.「『つながり』と健康格差」(ポプラ社,2018),184-187
  - 4) 前野隆司.「実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス」(PHP研究所,2017),43-44,47-48
  - 5) 前野隆司.「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社,2013),186
  - 6) 前野隆司.「実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス」(PHP研究所,2017) 214
  - 7) 大田康博(日本福祉大学).「ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍—幸福な人も約1.3倍。高齢者約2万人を対象とした調査より」JAGES Press Release No: 217-20-8
  - 8) 福定正城・斉藤雅茂.(日本福祉大学).「新型コロナ対策への示唆 電話・メールでの交流のみでも健康リスクは軽減されるのか(第1報)」:JAGES Press Release No: 225-20-16
  - 9) 内閣府.「平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果 調査報告書 概要-2」2015
- 注1) 前野隆司氏の研究グループが実施した幸せの因子分析の結果、得られた次の4つの因子のひとつ  
 「『やってみよう!』因子」、「『ありがとう!』因子」  
 「『なんとかなる!』因子」、「『ありのままに!』因子」

### 当財団主催 2021 年度シンポジウムについて

「高齢者の日常をより豊かにする ICT ～ニューノーマル時代のコミュニケーションの可能性～ (仮題)」をテーマに、オンライン開催する方向で検討中です。高齢者ご自身に加え、ご家族の方にも一緒にご参加いただけるようなプログラムを目指しています。開催内容や日時などが決定次第、当財団ホームページなどでご案内いたします。

### DAA への入会のご案内

DAAの活動内容にご興味をお持ちの方は、当財団ホームページの「元気高齢者の活動グループ DAA」ページも是非ご覧ください。URLは以下の通りです。

<https://dia.or.jp/disperse/daa/>

また、入会をご検討またはご希望の方は、当財団でも入会を受け付け、入会に向けたDAAとの連携などのサポートを行っておりますので、以下の宛先に是非ご連絡ください。

メール : [daa@dia.or.jp](mailto:daa@dia.or.jp)

電話 : 03-5919-3156 (\*)

(\*) 当財団では、新型コロナウィルス対策のため、テレワークによる出勤者数削減とオフピーク通勤による時短勤務を実施中です。誠に勝手ながら、ご連絡は可能な限り上記のアドレスにメールでお願いいたします。



# 社会参加による介護予防の可能性

城西国際大学 福祉総合学部理学療法学科 助教 安齋 紗保理



## 1 はじめに

我が国において高齢化に伴う諸問題の解決が必要とされて久しい。近年では、後期高齢者が急増し医療や介護の需要が高まる2025年問題に備えるべく、地域包括ケアシステムの整備が進められている。地域包括ケアシステムでは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステムの構築を目指している。そのためには、各地域の高齢化の進行状況や医療・介護の提供体制等に合わせ、行政機関や医療・介護の専門職だけでなく、地域の住民を含めたさまざまな人たちが関わって高齢者を支えていく仕組みを考えていかなければならない。要介護認定者の発生や要介護状態の悪化予防を目的とする介護予防分野においては、住民が協力し互いに支えあう互助機能に対する期待が高まっている。これまで行われてきた介護予防は、行政機関が主体となって行う共助による事業（運動機能向上プログラムなどのハイリスクアプローチ）が中心であったが、十分な成果が上がらなかった。そのことを背景に、2018年度以降は住民が主体となって行う地域活動を推進し、住民主体の地域活動に高齢者が定期的に参加することで介護予防につなげていくことが期待されている。

## 2 高齢期における社会参加の効果

では、高齢者が地域活動に参加することでどのような効果があるのだろうか。我々は、住民の主体的な地域活動の実施を支援し、その地域活動への参加の効果を検証する研究事業を行った。本稿では、その研究事業について紹介したい<sup>1)</sup>。

### (1) 研究事業の概要

本事業では、住民が主体となって地域活動を継続的に進められるよう、地域の問題に対し住民・行政・研究者が協働して解決しようとするアクションリサーチの手法を用いている。地域活動として行う内容を研究者や行政が考え、それを住

民が実施するトップダウンの方法ではなく、住民自身が考えた内容を住民が実施するボトムアップの方法で行っている。

### (2) 実施した地域活動について

実施する地域活動は、地域住民、市担当課、地域包括支援センター、研究者が地域活動に関する打ち合わせを複数回行ったうえで、ウォーキング事業に取り組むことを決定した。ウォーキング事業は、地域の公民館にて体操を行った後、住民が考えたウォーキングコースを歩くプログラムであり、平均1時間程度、週1回の頻度で実施した。2012年1月～12月の期間に開催され、参加人数は1回あたり20名程度（13～46名）であった（図1）。



図1 ウォーキング事業の様子

### (3) 地域活動の効果

研究事業の対象地区となったA県B市C地区在住の65歳～79歳までの全高齢者577名のうち、2回の郵送調査（地域活動実施前、2年後（実施後））に回答した371名（男性179名、女性192名）を対象として効果の検証を行った。

2012年1月～12月までの期間に開催されたウォーキング事業に3回以上参加した者は、分析対象者371名中62名（16.7%）であった。この62名を参加あり群、309名を参加なし群として分析を行った。

分析の結果、社会活動と健康関連QOLにおいて有意な交互作用（参加の有無による変化の違い）が見られ、社会活動は参加あり群で有意に増加し、参加なし群では有意に



減少していた。健康関連 QOL は参加あり群で有意な変化はなかったが、参加なし群で有意に低下していた (図2)。

以上から、ウォーキング事業に参加した者で社会活動が増加し、健康関連 QOL が維持されていたことがわかる。本研究事業では、地域活動としてウォーキング事業を週1回の頻度で実施しており、そこに参加

することで社会活動が活発となった結果、社会活動の得点が増加したと考えられた。また、健康関連 QOL は、身体活動量が高い場合に良値を示すことが報告されており、ウォーキング事業に定期的に参加することで健康関連 QOL の維持につながったと考えられた。QOL の維持・向上は介護予防の目指すところであり、高齢者がこのような地域活動に参加することで介護予防につながることが示唆された。

#### (4) 研究事業のまとめと今後

本研究によって、住民が主体的に行う地域活動に高齢者が参加することで、介護予防につながることが示唆された。また、本研究以外にも高齢者の地域活動への参加の効果を検証した研究が行われており、要介護認定者の発生を抑える効果があることが報告されている<sup>2)</sup>。このような研究からも高齢者の地域活動への参加を促進する必要があることは明らかだが、一つ大きな問題点がある。その問題点とは、地域活動に参加する多くの者が自立高齢者であるという点である。これまで、地域活動は介護予防における一次予防の場としてとらえられており、要介護リスクの高いフレイルの高齢者の参加が少ない状況にある。地域包括ケアシステムでは、地域活動にフレイルのような虚弱高齢者も参加することで、地域活動の介護予防機能を高めようとしている。しかし、フレイルの高齢者は自立高齢者と心身機能に差があることが多く、従来行われてきた地域活動に参加することは容易ではない。

地域活動への参加に介護予防効果があることは明らかであるが、今後、如何にしてフレイルの高齢者の参加を促進するかが課題となっている。

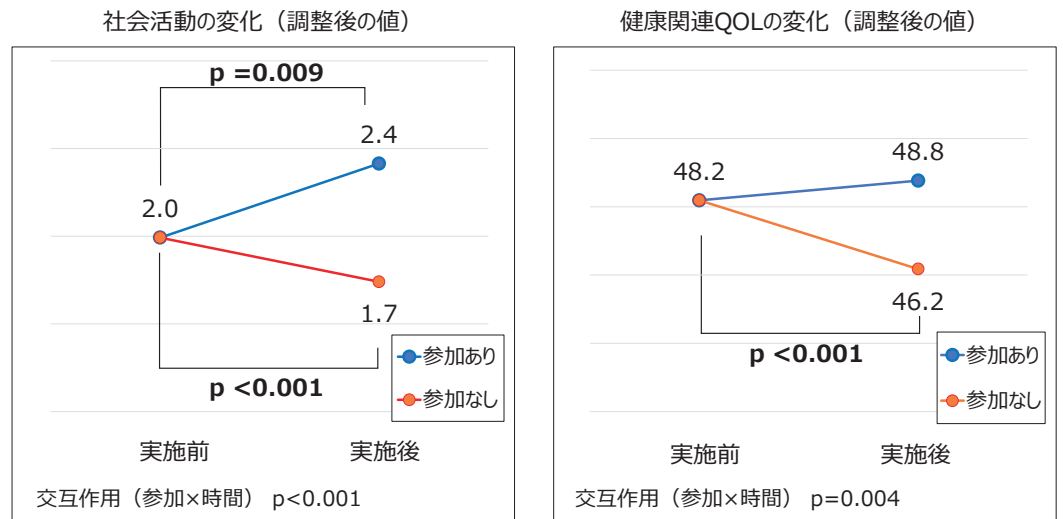


図2 地域活動の効果 (実施前後の値変化)

### 3 フレイルとは

近年、よく耳にするようになったフレイルであるが、ここで改めて用語の説明を行いたい。フレイルとは、「高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が高まり、不健康を引き起こしやすい状態」と定義されている。高齢期では、脳血管疾患のように突如、疾患を発症し要介護状態となることもあるが、それ以上に、フレイルを経て要介護状態となるケースが多い。フレイルは、健康な状態と心身機能に障害のある要介護状態の中間とされ、要介護リスクが高い状態である (図3)。

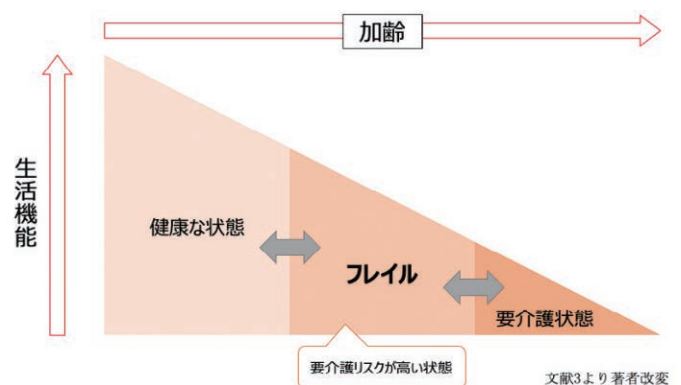


図3 フレイルの状態像

ある研究において、フレイルの該当者と非該当者 (健常高齢者) の2年後の要支援・要介護認定の発生率を比較したところ、フレイル該当者では17.6%、健常高齢者では1.2%と、大きな差があることが報告された<sup>4)</sup>。この報告からも分かるように、フレイルから要介護状態への移行を防ぐことが重要であり、フレイル期に適切な介入や支援が必要とされている。また、フレイルは身体機能の低下などの身体的問

題だけでなく、認知機能やうつ等の精神・心理的問題、閉じこもりや孤独などの社会的問題が概念に含まれている（図4）。フレイル期の介入・支援を考える際にこれらの多面性を理解した上で、包括的にとらえることが重要である。

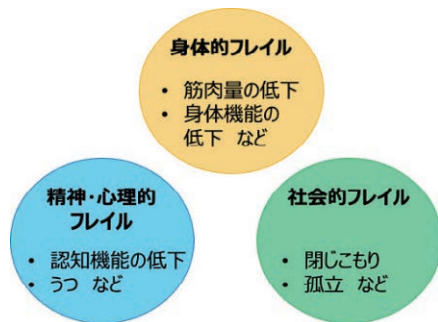


図4 フレイルの概念

現在、我が国の介護予防施策

は、フレイルのように要介護リスクの高い高齢者に対する介入を積極的に行うハイリスクアプローチではなく、高齢者の自主的な地域活動を推進するポピュレーションアプローチにシフトしている。前項にて記述したように、地域活動への参加による介護予防効果は明らかであり、要介護リスクの高いフレイルの高齢者であっても地域活動に参加していくことが必要であると考えられる。

#### 4 フレイルにおける社会参加の可能性

では、フレイルの高齢者の社会参加を促進するためにはどうしたらよいのだろうか。

高齢期の社会参加の関連要因を検討した研究は散見され、関連要因として、性別、経済状況、健康状態、友人ネットワークが報告されている。特に、友人ネットワークが社会参加と強く関連していることが多くの研究において報告されている。つまり、友人が多ければ多いほど地域活動に誘われる機会が多く、それがきっかけとなり社会参加につながるということだ。では、フレイルにおける関連要因はどうだろうか。

フレイルにおける社会参加に関する研究は緒についたばかりで、対象をフレイルに限った研究は多くない。そのような中で、要支援者を対象とした研究が見られ、友人ネットワーク、生活機能が関連していることが明らかとなっている<sup>5)</sup>。このことから、フレイルにおいても友人ネットワークを保ち続けることや新たな友人ネットワークを構築することが社会参加を促す上で重要であると考えられる。しかし、フレイルは一般的な高齢者と比較しネットワークが希薄化しやすい。そのため、新たなネットワークを構築する機会を得ることが難しく、ネットワークを維持・向上させること自体が困難であるといえる。また、フレイルの高齢者における生活機能の低下

は、否が応でも生じるものであり、それ自体を解決することは難しい。そのため、従来の地域活動に加えて、フレイルの社会参加を促進するための取り組みが必要であると考えられる。

例えば、友人からの誘いだけでなく、行政機関などの第三者からの働きかけも必要であると考えられる。我が国において過去に行われていた介護予防のハイリスクアプローチでは、行政機関がフレイル対象者に直接、事業への参加を推奨するなどの働きかけが行われていた。今後、介護予防の場として期待されている住民主体の地域活動においても、行政機関などの第三者からの参加勧奨などの取り組みを行わなければ、フレイルの社会参加を促すことにつながらないのではないだろうか。また、地域活動を主体的に運営している住民が生活機能の低下したフレイルの高齢者に対して適切な対応を取れるよう支援することで、運営側の高齢者も参加する高齢者も安心して地域活動に取り組めると考える。

フレイルの高齢者が地域活動に参加することで、要介護状態への移行を抑制できる可能性がある。しかし、フレイルであっても参加しやすい地域活動の在り方は未だ議論の余地があり、今後、各地域の特性に応じて作り上げていくべきであると考えられる。

#### 【参考文献】

- 1) 芳賀 博(編):アクションリサーチの戦略—住民主体の健康なまちづくり—, 145-160,ワールドプランニング, 2020
- 2) Hikichi H, Kondo N, Kondo K, et al.: Effect of a community intervention programme promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study, J Epidemiol Community Health; 69: 905-910. 2015
- 3) 葛谷雅文:老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性,日本老年医学会雑誌; 46(4): 279-285. 2009
- 4) Makizako H, Shimada H, Doi T, et al.: Impact of physical frailty on disability in community-dwelling older adults: a prospective cohort study, BMJ Open; 5: e008462: 2015
- 5) 宇都宮すみ,小岡亜希子,陶山啓子:要支援高齢者の社会活動に関連する要因,老年社会科学; 40(4): 393-402: 2019

## ◆研究部長 石橋 智昭

## 《多面的な介護の質評価研究》



厚生労働省の「科学的介護情報システム（通称：LIFE [ライフ]）」が2021年4月から本格運用された。これは、介護サービスの利用者の心身の状態を収集・蓄積することを通じて自立支援・重度化防止に有効なサービスを明らかにし、介護保険制度に質に基づく支払い（Pay for performance）を導入するための布石とされている。

現時点で提出が求められている利用者の情報は、ADL（日常生活動作能力）、栄養、口腔機能・嚥下、認知障害に限られており、社会生活での役割や尊厳の保持など全人的な視点が欠けているとの批判も根強い。そもそも介護には、出来ることが限られていく中でも、できるだけその人が望む生活を送れる環境をつくるという基本理念があり、こうした現場の取り組みを評価できる指標をスタート時点から用意すべきであった。

ダイヤ財団が2013年から介護事業者と取り組んできたインターライ方式の質の指標（Quality indicators）には、心身機能だけでなく本人の意欲、社会活動状況などを包括的に捉えた情報が含まれている。表題の「多面的な介護の質評価研究」では、これらのデータを活用して、介護職員の支援（環境因子）や本人の意欲を引き出すこと（個人因子）によって、より積極的な生活や他者との交流を実現できた取り組みを“参加（Participant）”の視点から定量的に評価できる指標の開発を目指している。厚生労働省は、有用な評価指標が開発されれば順次「科学的介護情報システム」に追加する予定であり、時機を逃さないよう研究成果のアウトプットを目指していきたい。

また、参加事業者が一堂に会する研究会が新型コロナウイルスの感染拡大に伴い延期されていたが、財団のWEB会議システムが大幅に改善されたことを受け、今年度はリモート方式での開催で準備を進めている。介護事業者とのパートナーシップを深めて、研究事業のさらなる充実につなげたい。

## ◆主任研究員 澤岡 詩野

## 《ゆるやかなソーシャルキャピタル研究》



高齢期においても単に支えられる側というだけでなく、地域において可能な限り何らかの役割を担い続けることが社会とのつながりを強め、自立した生活を維持することに有効であると考えられている。

しかし、現行の介護予防を目的とした事業は、比較的に健康で意識の高い高齢者が自らのための健康づくりに留まるものが少なくない。住民同士や地域社会での互助につながる取り組みを行っているケースは、残念ながら多いとはいえない。

ダイヤ財団では、2017年より（公財）長寿科学振興財団の研究助成を受け、地域社会での互助の基盤となる「ゆるやかなソーシャルキャピタル」を醸成する事業の構築・継続要因を明らかにしてきた。具体的には、地域づくりの手法として介護予防事業を位置付けてきた横浜市の「元気づくりステーション」を対象に、参与観察やインタビュー調査を行ってきた。調査では、活動年数が長く、後期高齢者や要支援の参加者が多い33グループを選び出し、メンバー同士の助け合いのあり方や、地域に展開していくプロセスを丁寧に明らかにしてきた。

昨年度は予期せぬ新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、調査対象のグループの多くが活動を休止せざるを得ない状況に陥った。現在では、活動を支援する区役所の保健師や地域包括支援センターの専門職の働きかけにより、新たな生活様式のなかでの活動のあり方を見出しつつあるグループが増えている。

本年度は昨年度と同様に、活動を通じて紡いできたつながりを途絶えさせないために求められる支援を調査し、積極的に発信を行っていく。このことで、休止したまま再開のめどのたたないグループや、新たな活動のあり方を見出せないグループ、再開したものの出て来られなくなったメンバーへの誘いかけに悩むグループなどへの後方支援につなげていきたい。



## ◆研究員 安 順姫

## 《「ハッピープログラム」の評価研究》



高齢期のうつは、自殺予防のみならず介護予防の観点からも決して無視できない公衆衛生的課題であり、高齢者に対するうつ予防・支援の取り組みは極めて重要である。ダイヤ財団では、2009年度から複数の自治体との共同研究により、地域在住高齢者の抑うつを含む精神的健康を向上させるためのプログラム（ハッピープログラムと呼称）の開発を試みている。これまでに、ポジティブ心理学的介入の手法を取り入れた当該プログラムが、高齢者の抑うつの低減や不眠、不安の改善に有効であることが確認された。

近年、要介護認定を受けた在宅療養中の高齢者における抑うつ状態の出現率は57%と高く、要介護度の上昇に伴い出現率が増加していることが報告されている。地域包括ケアシステムが推進される中、要介護高齢者に対し身体機能の低下を受け入れつつ、自らの持っている能力を活かし、自分の人生を肯定的にとらえることができるように支援することが重要であると考え。そこで、今後は軽度要介護高齢者へのハッピープログラムの応用と有用性について検証し、精神的健康の維持増進に努めていく。

## ◆研究員 上原 桃美

## 《「シルバー人材センター会員の健康管理研究》



ダイヤ財団が2006年から実施してきた「健康生活アンケート」は、シルバー人材センター会員の健康水準や生きがい就業と健康との関連を明らかにする資料として、学術研究に活用するとともに参加センターの自治体へのアピール資料として広く活用されてきた。しかしながら、アンケートに回答した会員自身が直接的なメリットを得られる仕組みが欠けていたことが課題として指摘されてきた。2019年にはWEBアンケート方式を取り入れたものの、回答会員数は伸び悩み、且つ、回答者が偏るといった問題に苦しんだ。

これを受け、2020年度からは調査で取り上げられている質問に関して解説書を作成し全会員に配布するといった新たな試みを開始した。初年度は全国から10センターが参加した。今後も参加センターを募り、会員の健康管理ツールとして本調査研究事業の普及に努めていく。また、得られた回答結果を活用し、今まで言及してきた会員の健康度や健康と生きがい就業との関連をはじめ、新たな知見として会員の経済状況や人付き合いの頻度（孤立）に関する研究成果を公表することで学術的な意義を果たしていく。

## ◆研究員 森下 久美

## 《「シルバー人材センターの就業事故研究》



一般的に、非正規雇用は、正規雇用よりも健康管理の希薄さが指摘される。地域の高年齢者に「臨・短・軽」な就業を提供するシルバー人材センター（以下、センター）での就業も例外ではない。センターは労働安全衛生法による健康診断が義務化されておらず、現状の健康管理は、入会時の簡易な健康調査と市区町村健診等の受診勧奨にとどまっている。

ダイヤ財団は、全国シルバー人材センター事業協会との共同研究により、2009年度以降の重篤事故（死亡または180日以上入院）の発生状況を整理し、効果的な事故防止策・健康管理を探索している。2009-2018年度分の重篤事故では、就業途上の交通事故が約4割を占めた。就業中の事故では、男性、75歳以上層、長期在籍層、技能群で事故発生率（実員数を調整済み）が高いことが確認された。

今後は、高齢者就労、老年医学、労働科学の専門家、拠点のセンター職員から成る検討委員会にて、本データのより多角的な分析方法、実現可能な健康管理体制を検討する予定である。

ダイヤ財団の研究等の詳細は当財団ホームページをご参照ください

<https://dia.or.jp/research/>  
リンクしない場合は財団のトップページからアクセスしてください



## ◆学会発表◆

(\*は、財団研究員)

日本老年社会科学会第63回大会 (2021年6月12日～13日:オンライン開催)

①石橋智昭\*、二宮彩子\*:「予防給付から移行した総合事業利用者の特性」

・予防給付からの移行者は、利用サービスに偏りがあるものの、機能状態やその後の転帰において顕著な脆弱性は認められず、要支援認定の更新ではなく基本チェックリストの該当で総合事業を利用可能とした制度改正の妥当性が示唆された。

②澤岡詩野\*、渡邊大輔、中島民恵子、大上真一:「都市高齢者の地域活動への参加と近所の人とのあいさつの関連:横浜プロダクティブ・エイジング調査から」

・地縁活動への参加と近所の人とのあいさつとの関連は男女で異なることが明らかになった。都市部の退職した男性にとって、清掃やお祭りといった気軽に参加できる活動はあいさつできる他者と出会うきっかけとなっていることが示唆された。

③安順姫\*、新野直明\*、芳賀博\*、岩田明子\*:「軽度要介護高齢者の健康に関する検討ーデイサービス利用者を対象にしてー」

・比較的自立度の高い要支援・軽度要介護高齢者の健康に対しても、ソーシャルネットワークや自尊心の向上にも視点をおいたプログラムの検討が必要であると考えられた。

④中村桃美\*、森下久美\*、石橋智昭\*:「シルバー人材センター会員の年間総所得額とセンター収入との関連」

・同居男性と独居女性では年間総所得額が高い程、センター収入額も高かった。しかし、独居男性と同居女性においては年間総所得額とセンター収入額との相関関係が確認できなかった。

⑤森下久美\*、渡辺修一郎\*、中村桃美\*、石橋智昭\*:「シルバー人材センター会員における重篤

事故の発生状況:2009～2018年度の全国悉皆データによる検討」

・就業中の事故は、植木の剪定を含む「技能群」で多く、「保護具、服装の欠陥」に起因していた。就業途上の事故は、全体の約4割を占め、交通安全教育の必要性が確認された。

## ◆論文発表◆

石橋智昭:

石橋智昭\*:「高齢者就労における事故と防止策」老年社会科学, 43 (1), 74-78, 2021.

## ◆講演など◆

石橋智昭:

「科学的介護情報システム (LIFE) の現状と課題」医療法人鉄蕉会亀田総合病院 (鴨川市) にて講演 (4/21)

澤岡詩野:

①「コロナ禍だから改めて考えるボランティアとプロダクティブ・エイジング」国立女性教育会館・ボランティア活動研究会 (1/12、オンライン)

②横浜市神奈川区地域づくり大学校で講評 (1/16、オンライン)

③「コロナ禍も紡いできた地域のつながりを途絶えさせないためには？」令和2年度高齢社会フォーラムin東京 (内閣府) 第3分科会企画とコーディネーター (1/18、オンライン)

④「熟年者がオンライン『でも』つながる意味とは？～コロナ禍で見えてきた可能性～」江戸川区議会熟年者支援特別委員会で講演 (1/22、於:江戸川区役所)

⑤東京都第3回高齢者の見守りのあり方検討準備会に委員として出席 (1/25、オンライン)

⑥「コロナ禍の中での新たな発見とは？～事例から、今できる置き換えを考える」横浜市戸塚区深谷台地域運営協議会で講演 (1/27、オンライン)

## Dia Information

- ⑦埼玉県庁主催地域デビュー支援会議にコメンテーターとして登壇（1/28、オンライン）
- ⑧「つながりを切らない、つながり続ける支え合う活動へ～コロナ禍で見えた“今”だからできること“新しい支え合い”～」上尾市社会福祉協議会主催 地域福祉を考える集いで講演とコーディネーター（2/4、於:上尾市社協、3月からYouTubeなどで配信）
- ⑨「人生100年時代を生き抜くための『居場所学』～置き換える方法はいくつありますか？～」座間市生涯学習フェスタで講演（2/9、於:サニープレイス座間）
- ⑩「コロナで改めて考えよう～地域をつなげる老人クラブの役割とは？～」神奈川県老人クラブ連合地域支援事業担い手養成研修で講演（2/9、於:平塚プレジール、3月からYouTubeなどで配信）
- ⑪「今だから改めて考えよう つながる意味とは」墨田区社会福祉協議会主催 地域福祉活動オンラインセミナーで講演（2/10、於:墨田区社会福祉協議会、3月からYouTubeなどで配信）
- ⑫「今だから改めて考えよう!“つながりのうまれる場”のあり方」横浜市神奈川区神西地区ふれあい活動員交流会で講演（2/16、於:反町地域ケアプラザ）
- ⑬「コロナ禍の今だからはじめてみませんか？～豊かに歳を重ねるための『つながり貯金』～」大田区高齢者みまもりネットワーク「みま～も」オンラインセミナーで講演（2/22、オンライン）
- ⑭「紡いできたつながりを守るために今できる“置き換え”とは？」片倉三枚地域ケアプラザ主催 介護予防リーダー研修で講演（3/1、於:横浜市片倉三枚地域ケアプラザ）
- ⑮「オンラインの活用を考える～ポイントは「が」ではなく「でも」～」千葉県社会福祉協議会主催 令和2年度市町村社会福祉協議会 地域福祉地区社協担当者及びボランティアセンター担当者スキルアップ研修で講演とディスカッションのコーディネーター（3/3、オンライン）
- ⑯「今こそボランティアと地域がつながるとき～みんなのやってみよう！を支える地域～」横浜市金沢区福祉保健のつどいで講演（3/5、オンライン、YouTubeで配信）
- ⑰「コロナで改めて考える老人クラブが紡いできた『つながり』の意味」藤沢市老人クラブ連合会主催 令和2年度湘南ブロック担い手養成シンポジウムで基調講演（3/11、於:藤沢市社会福祉協議会）
- ⑱「今だからこそ改めて考えよう！『つながる』意味とは」汲沢地域ケアプラザ主催 介護予防グループリーダー研修で講演（3/15、於:汲沢地域ケアプラザ（横浜市））
- ⑲「人生100年時代の終活～「つながり」をプロデュース～」さつきが丘地域ケアプラザ主催 わたしノート講座で講演（3/19、於:横浜市さつきが丘地域ケアプラザ）
- ⑳「改めて考えてみませんか？人生を豊かにするための「介護予防」とは？」滝頭地域ケアプラザ主催 介護予防パートナー講座で講演（3/23、於:横浜市滝頭地域ケアプラザ）
- ㉑「改めて考えよう みなさんの地域におきている変化とは？」保土ヶ谷区ささえあい協力員研修で講演とコーディネーター（3/25、於:横浜市保土ヶ谷公会堂）
- ㉒「コロナ禍だからこそ見直したい地域コミュニティ。『つながり貯金』の始め方とは？」LIFULL HOME'S PRESS（3/31）
- ㉓「いまだからこそ考える『つながり』～オンライン「で」ではなく「でも」～」横浜市健康福祉局主催の区の介護予防担当職員研修で講演（4/8）
- ㉔「つながりは地域のチカラ～半年後の豊かさのためにできることは？～」横浜市港南区新羽地区社協主催の地域リーダーを対象にした研修会で講演（4/10、於:横浜市新羽地域ケアプラザ）
- ㉕「改めて考える、人生を豊かにする「生き方」



と「つながり方」～コロナ禍からまなぶ「豊かさ」とは？」港北区社会福祉協議会・下田地域ケアプラザ・日吉本町地域ケアプラザ共催 男のセカンドライフカレッジで講演（4/12、於：横浜市下田地域ケアプラザ）

- ②⑥「コロナ禍の今 地域でつながり続けるために」中山地域ケアプラザ支援者連絡会で講演（4/27、於：横浜市中山地域ケアプラザ）
- ②⑦「新しい生活様式から考える地域とのつながり～オンラインの可能性を広げよう～」ウィリング横浜主催の研修で講演（5/10、於：ウィリング横浜）
- ②⑧「オンラインに取り組む前に重要なポイント」横浜市健康福祉局主催の介護予防におけるICT活用に向けたワークショップで講演とコメンテーター（5/19、於：横浜市役所）
- ②⑨「今だから改めて これからのボランティア活動を考えよう」横浜市鶴見区社会福祉協議会主催のボランティア講座で講演（5/24、於：横浜市鶴見区社会福祉協議会）
- ③⑩「今だから改めて考えよう！『サロン』という居場所がある意味とは？」横浜市瀬谷区下瀬谷地域ケアプラザ主催地域サロン研修で講演とファシリテーター（5/31、於：横浜市下瀬谷地域ケアプラザ）
- ③⑪「サロンという『居場所』 大事にしていることはなんですか？」横浜市鶴見区東寺尾地域ケアプラザ主催地域サロン連絡会で講演とファシリテーター（5/31、於：横浜市東寺尾地域ケアプラザ）

森下久美:「高齢者の生き方:サクセスフル・エイジングを考える」八千代市ふれあい大学校（高齢者生涯学習コース（5/14、於:八千代市）

### ◆寄稿・取材記事ほか◆

澤岡詩野:

- ①一般社団法人建築保全センター機関誌「Re」No.209 特集「人生100年時代」;「『生きる』とは プロダクティブなつながりをもつこと」（3月）
- ②道友社『あらきとうりょう』5月号特集「世代間ギャップを超えて」;「世代間の『チカラの循環』がうみだす豊かな地域」（5月）

森義博:

- ①（株）セールス手帖社保険FPS研究所「FPSクラブ」（2月以降「LA情報」）;「ライフステージとしての『親の介護期』」（1月）、「仕事と介護の両立」（2月）、「企業にとっての介護経験者」（3月）、「ライフプランの中での離婚 - [1] 増えてきた熟年離婚」（4月）、「ライフプランの中での離婚 - [2] 熟年離婚をめぐる既婚者の意識」（5月）
- ②道友社『あらきとうりょう』2月号特集「『離婚』で読み解く現代社会」;「ライフプランと離婚」（2月）
- ③日本FP協会『FPジャーナル』4月号誌上講座（科目:ライフプランニング・リタイアメントプランニング）;「就労者にとっての育児と介護」（4月）

### 【ダイヤ財団からのお知らせ】

2021年度より、ダイヤニュースの発行回数・時期・構成を変更いたしました。これまで、年4回（4月、7月、10月、1月）、12頁構成で発行していましたが、今後は年3回（6月、10月、2月）、16頁構成で発行することになります。

内容としては、フォーカス高齢社会、Dia Informationの充実を図りました。今後も有用な情報を皆様へお届けするよう邁進いたしますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。



---

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022

東京都新宿区新宿 1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3F

TEL : 03-5919-1631 FAX : 03-5919-1641

E-mail : [info@dia.or.jp](mailto:info@dia.or.jp) <https://dia.or.jp>

編集人 中島 保

製 作 橋本確文堂 (三菱製紙ホワイトニューVマット)

発 行 2021.6.25 / No.104