

# 虚弱(フレイル)と社会とのつながる手段としてのインターネット

—杉並区健康長寿モニター事業 初年度調査の結果から—

(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 工学博士 澤岡 詩野

加齢とともに心身の機能が低下していくこと、虚弱化していくことは、人間として避けることのできない宿命といえる。この虚弱(フレイル<sup>1)</sup>)を引き起こす要因には体重減少や筋力低下、栄養障害などの健康障害が挙げられ、そこから抑うつや認知障害の発症、さらには社会的な役割やつながりの縮小、生きることへのあきらめから死に至るといった負のスパイラルに陥ることが指摘されている<sup>2)</sup>。

平成72(2060)年には平均寿命が男性84.2年、女性90.9年<sup>3)</sup>と、男女ともにますます長寿化が見込まれるなかで、虚弱化のスパイラルを喰い止める方法を明らかにしていくことは喫緊の課題といえる。しかし、我が国において本格的に虚弱化への取り組みが始まったのは2000年以降で、その視点もサルコペニア(骨格筋・筋肉が減少している兆候)など、医学的な側面に偏っていると云わざるえない。

この課題意識から、平成25年秋号(No.75)、平成26年夏号(No.78)では、虚弱化していく過程での社会とのつながりに焦点を当て、社会とのつながりを維持する為のインターネットといったICT(情報通信技術)の可能性について論じてきた。本稿では、東京都杉並区が平成24年より区政80周年事業の一環として行う、区と同年の区民(傘寿者)を対象にした「健康長寿モニター事業」の調査データから、友人や所属する会や団体の人といった非親族と交流する手段に関する結果の一部を紹介する。

## 加齢に伴う虚弱化とつながりの縮小

年齢と自立度(日常生活の動作を介助なしでできるか)の変化を、全国の60歳以上の男女約6,000名を昭和62年から三年ごとに約20年間追跡した「全国高齢者パネル調査」(東京都健康長寿医療センター・ミシガン大学共同

研究)の結果<sup>4)</sup>、変化のパターンは男女で異なるものの、多くの人の自立度が低下、虚弱化していくのは70歳代半ばからであることがわかってきている。

高齢者の活動を共に行うメンバーや交流する他者の多くは同年代であることが多く、関わる他者の自立度も同時に低下していく後期高齢期は社会活動や社会関係といった社会とのつながりの縮小期に位置づけられている。しかし、この縮小が問題にされるときに想定されるのは、対面での接触を前提にした、趣味や余暇活動、学校、職場など多様な契機で関係が成立する友人や仲間、知人との関係といえる。電子メールに代表されるインターネットを介した間接的な接触は、対面での接触にくらべて身体機能低下の影響を受けにくく、それらの加齢による社会とのつながりの縮小を防ぐ上で有用な交流媒体となりうる可能性がある<sup>5)</sup>。

## 健康長寿モニター事業の概要

「健康長寿モニター事業」<sup>6)</sup>は、80歳の区民(平成24年4月の時点)を対象に、高齢期の生活環境や社会とのつながりが、その後の健康長寿にどのように寄与しているかについて、平成24年4月～平成29年3月までの5年間の追跡調査により検証することを目的としている。(公財)ダイヤ高齢社会研究財団では、この事業に共同研究者として参画している。

調査は、大きく3つに分けられる。

### ●郵送調査:

80歳区民全員を対象に、保健行動や生活習慣、社会活動や地域との関わり、心理状態などを調査。

平成24年9月～10月に3,749人(男性1,446人、女性2,303人)に郵送配布し、回収率は66.0%。

表1 回答者の家族構成と健康状態

変数	合計	男性	女性	
家族構成	ひとり暮らし	24.8%	11.0%	36.6%
	夫婦のみ	33.6%	47.9%	21.2%
	同居	41.6%	41.1%	42.2%
主観的健康感	非常に健康	8.5%	10.0%	7.3%
	まあ健康	74.3%	72.7%	75.5%
	あまり健康ではない	15.2%	15.2%	15.3%
	健康でない	2.0%	2.2%	1.8%
老研式活動能力指標の平均得点	11.9	11.7	12.0	
外出を億劫に感じる	26.5%	25.9%	27.1%	
物忘れしやすくなった	66.3%	62.2%	69.8%	

### ●会場調査:

郵送調査回答者のうち、協力意向のあった人に、郵送では調査困難な項目について、面接による聞き取り調査を実施。

平成24年10月16日～11月29日まで、7箇所地域区民センターで調査を実施した結果、513人から協力が得られた。

### ●歯科医院調査:

郵送調査回答者に無料歯科受診券を送付。区内の歯科診療所で義歯の利用に関する調査を実施した結果、平成24年度は285名から協力が得られた。

これらの調査に加え、個人情報同意が得られた1,846人の後期高齢者医療情報、介護保険情報を5年間蓄積している。事業開始から4年目をむかえ、3つの調査から得られたデータと併せて、医療費や介護度の変化との関連を分析している。

## 平成24年度調査の結果から

本稿では、郵送調査と会場調査の両調査に回答をした513名（男性237名、女性276名）のデータの分析を行う。

### 「家族構成と健康状態」(表1)

家族構成については、24.8%がひとり暮らし、33.6%が夫婦のみと回答しており、全体の58.4%が高齢者のみで日常生活を送っていた。ひとり暮らしの割合は、女性で顕著に高かった。

自分の健康状態（主観的健康感）は、全体の8.5%が「非常に健康」、74.3%が「まあ健康」と回答していた。家庭や社会での役割など地域で生活していくうえで必要とされる機能や日常生活に必要な動作や家事をする能力について

は、老研式活動能力指標（得点範囲は0～13点、得点が高いほど生活機能が自立していることを示す）を測定した結果、全体の平均得点は11.9点（男性11.7点、女性12.0点）であった。

回答者は80歳のなかでも会場調査に出かけてこられるような健康状態の良好な集団と言えるが、その中でも、26.5%が「外出を億劫に感じることもある」、66.3%が「最近、物忘れしやすくなった」など、日常生活での不具合を感じていた。

### 「日常的な交流状況」(図1)

日常的に接触する他者について明らかにするために、この一週間に会って話をした非親族について尋ねた。この結果、回答者の多くは、「友だち」や「近所の人」から「お店の人」まで、多様な非親族と調査実施までの一週間に会って話をしていた。

約7割が地理的近接性で結びつく「近所の人」や役割上のフォーマルな関係のみの「お店の人」と会って話をしていた。さらに、約6割が、悩み事の相談や情緒的な一体感を感じる、非親族のなかでも親密な関係に位置づけられる「友人」、相談をするほどに親しくなくても、趣味や関心を共有する仲間や知人に位置づけられる「会や団体の人」と会っていた。いずれの非親族との交流においても、男性に比べて女性の方が、それらの他者と会って話をしていた。

### 「友だち、会や団体の人との普段の交流手段」

次に、「友だち」と「参加している会や団体の人」に焦点をあて、これらの人々との交流手段について尋ねた。「友だち」との交流手段(図2)については、直接に会っているの

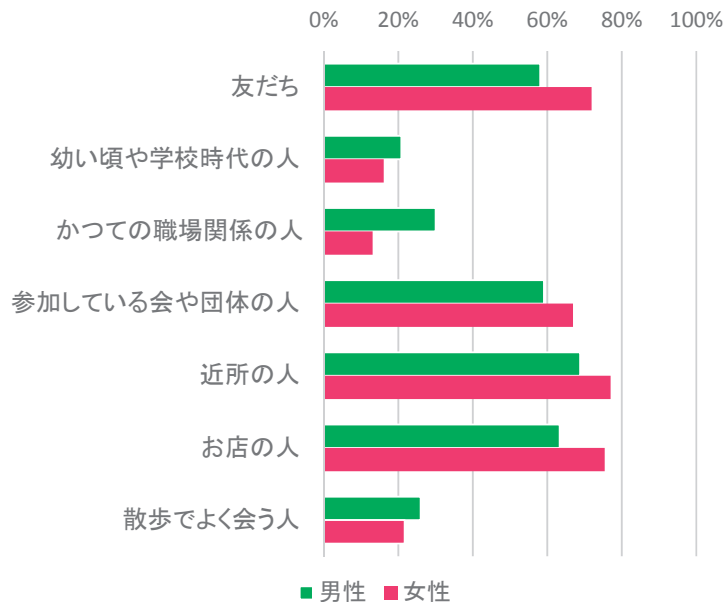


図1 日常的な交流状況

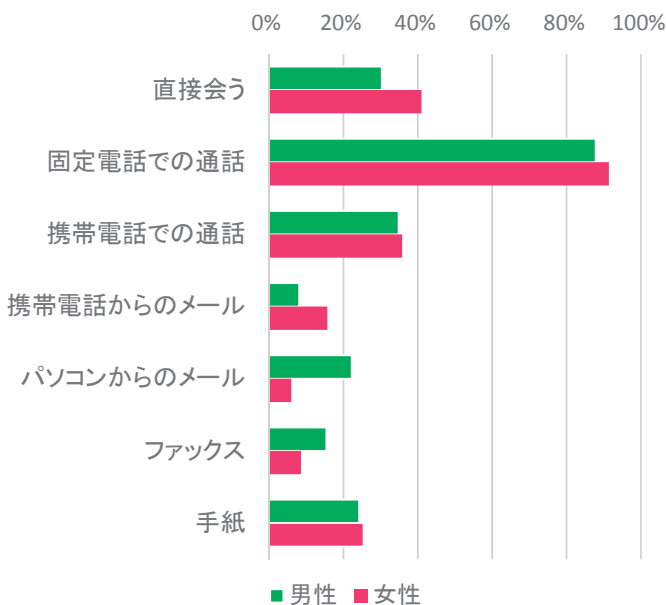


図2 「友だち」との普段の交流手段

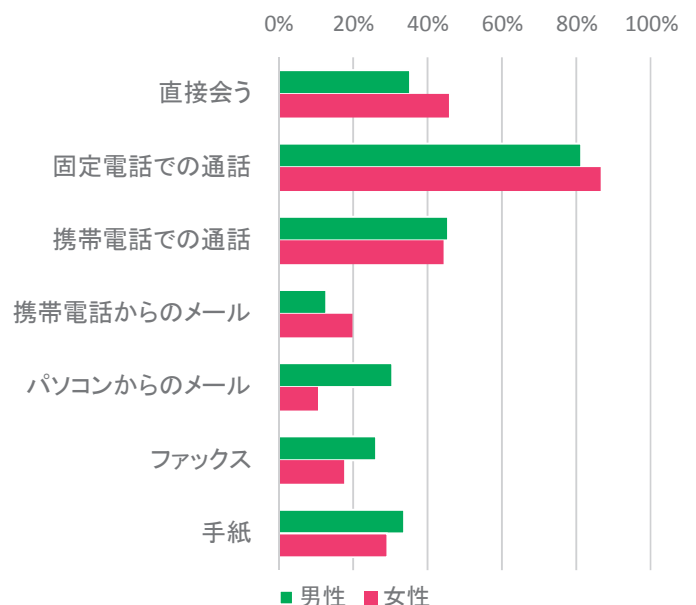


図3 「会や団体の人」との普段の交流手段

は36.2%で、89.8%が固定電話、35.4%が携帯電話など、電話を介した間接的な交流が行われていた。さらに1割強が、ファックス、携帯電話やパソコンから電子メールを送ることで交流していた。

「参加している会や団体の人」(図3)についても、40.9%が直接に会っており、84.1%が固定電話、44.9%が携帯電話を介して間接的に交流を行っていた。ファックス、携帯電話やパソコンから電子メールを使っている割合は2割弱であった。

他者にメールを送る際、男性はパソコン、女性は携帯電話を用いる人が多かった。男性にとってメールは形式的な

連絡手段として、女性にとってメールは、短く素早く、感情的なつながりを維持する手段としての機能が中心となっていることが示された。

直接的な交流と間接的な交流との関係性をみてみると、「友だち」については、直接に会っている人の方が、ファックス、携帯電話やパソコンから電子メールを送ることで交流を行っている傾向が認められた。「参加している会や団体の人」では、直接に会う事と携帯電話やパソコンを介した交流の間に関係性は認められなかった。

## まとめと今後の展開

日本に先駆けてインターネットが普及してきたアメリカでは、これを積極的に活用しながら年を重ねる「スマートシニア」の増加が顕著であることが指摘されている。虚弱化のリスクの高い80歳を対象にした本調査からは、日本の後期高齢層においても、非親族との交流、社会とのつながりの維持において、インターネットを活用する「スマートシニア」が存在することが明らかになった。さらに、他者に送られるメール、特に友人とは、直接に会うことで深まる親密さをさらに深める可能性をもつこと<sup>7)</sup>が示唆された。これらの「スマートシニア」は、若者層と異なり、それまで積み上げてきた友人や知人などとの対面での接触を補助する役割としてインターネットを位置づけていることが考えられる。

しかし、今回の結果は、80歳の中でも、外出が億劫になったり、物忘れへの不安を抱えつつも、調査に参加できるほどに良好な健康状態の、限られた集団から得られた知見といえる。今後、仕事などで日常的にインターネットを使ってきた団塊世代が後期高齢化していくなかで、虚弱化する心身の機能を補い、社会とつながり続ける手段として電子メールやソーシャルネットワーキングサービスなどをコミュニケーションの手段の一つとして活用する高齢者は増えていくことが考えられる。団塊世代と現在の後期高齢者といった世代による差も考慮しつつ、後期高齢期のつながりにおけるインターネットの利用を視野にいれた生きがいや社会活動継続に向けた支援、孤立防止、虚弱化をくい止める為の支援を考えていくことが重要といえる。

この為、産官学民への課題提起、共に考える場として、本年度のダイヤ財団シンポジウムは、「人生100年時代の‘つながり’を支えるICTの力；虚弱化、軽度認知障害と向き合う」(平成27年11月5日、於丸の内MY PLAZAホール)というテーマを取り上げる。ここでは、厚生労働省からの本テーマに関する現在の取組と課題をお話いただくことに加え、既に通信やモバイルを活用して虚弱(フレイル)や軽度認知障害(MCI: 健常と認知症の中間の段階で、1年間で10%程度、4年間で約半数がアルツハイマー型認知症へと

移行することが指摘されている<sup>8)</sup>)に取り組む先駆者二名(ソフトバンクモバイル株式会社プロダクト・サービス本部プラットフォーム戦略部担当課長 徳永 和紀氏、新老人の会スマートシニアアソシエーション代表 牧 壮氏)に登壇をいただき、団塊世代が後期高齢化する2025年を見据えた新たな可能性を模索していく。概要をまとめたダイヤ財団新書<sup>9)</sup>をリーフレットと電子書籍として発行予定(年度末)であり、そちらも含め、ご覧いただきたい。

最後に、杉並区の健康長寿モニター事業に協力いただいている区民、関係者のみなさまに厚く御礼申し上げます。

### <参考文献>

- 1) 日本老年医学会:フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント(2014).  
[http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513\\_01\\_01.pdf#search=%E3%83%95%E3%83%AC%E3%82%A4%E3%83%AB](http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf#search=%E3%83%95%E3%83%AC%E3%82%A4%E3%83%AB)(2015/9/14).
- 2) 日野原重明(監修):質の高い健康長寿への手引き, ライフ・プランニング・センター健康教育サービスセンター(2015).
- 3) 内閣府:平成27年版 高齢社会白書(2015).  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/27pdf\\_index.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/27pdf_index.html)(2015/9/14).
- 4) 秋山弘子:長寿時代の科学と社会の構想, 科学, 80(1), 59-64(2010).
- 5) 澤岡詩野:都市部の企業退職者の社会活動と社会関係におけるインターネットの位置づけ, 応用老年学, 8(1), 31-39(2014).
- 6) 杉並区:平成25年度健康長寿モニター事業初年度調査報告書(2013).  
<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/library/library.asp?genre=B14002>(2015/9/14).
- 7) 澤岡詩野, 袖井孝子, 森やす子, 荒井浩道:高齢者の非親族との電子メールを介した交流の特性, 社会情報学, 2(3), 15-26(2014).
- 8) 榎本直樹:認知症を予防することと受け入れること:MCI(軽度認知障害)という概念を手がかりに, 医療・生命と倫理・社会, 11, 66-72(2012).
- 9) ダイヤ財団新書  
<http://dia.or.jp/disperse/pocket/>(2015/9/14).



◇PROFILE 澤岡 詩野(さわおか・しの)

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 主任研究員。  
東京工業大学大学院卒、工学博士。東京理科大学助手を経て、2007年より現職。研究テーマは高齢期の社会関係。業績として「都市のひとり暮らし後期高齢者における他者との日常的交流」(共著「老年社会科学」)、「都市部の企業退職者の社会活動と社会関係におけるインターネットの位置づけ」(単著「老年社会科学」)など多数。