

東京大学高齢社会総合研究機構

—人生100年時代におけるコミュニティのリ・デザイン—

飯島 勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長、未来ビジョン研究センター 教授

1—組織の概要

私はジェロントロジーの研究機構の機構長と同時に、未来ビジョン研究センター教授という2つの役を拝命しております。この2つの組織でジェロントロジーを盛り上げていこうと取り組んでいます。

我々のポリシーは4つ。まず分野横断型で多様な「①アクションリサーチ」をすること。目先のフィールドだけではなく、次なるモデル・フィールドに広がっていくようにやっています。そして「②地域連携」。フィールドがあって我々のアクションリサーチは成り立つのです。そして「③産学官民連携」。産業界と新しくどういっしょを見出していくか取り組んでいます。最後に「④国際連携」です。

研究テーマとしては、まず「誰もが学び、生きがいを持てるまち」づくりに向けた「生涯現役、生涯学習」的なもの。それから、私が指導している「フレイル対策」。早期からの予防と、フレイルになっている方への対処について。工学系のメンバーたちとのコラボレーションも生まれてきています。そして「地域包括ケア」。これは厚労省マターの政策ですが、さらに産業界と一緒に何を創り上げるのか追求しています。

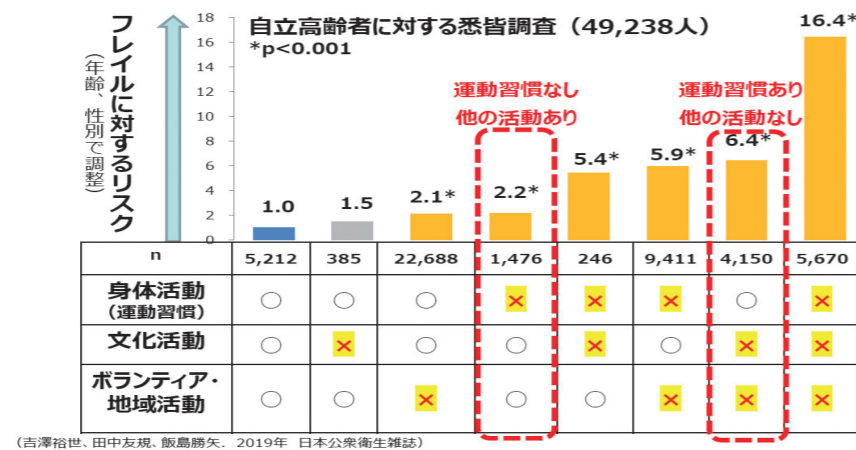
そして「誰もが活躍できるまち」づくりに向けた「ソーシャルインクルージョン、生きがい就労、ダイバーシティアンドインクルージョン」といったテーマも取り組んでいます。そして急ピッチで進めているのが、ジェロントロジー分野の「テクノロジー」です。ロボットもあれば、バーチャルリアリティ、情報インフラシステム作りなどです。さらに、認知症の方も含めて、どういっしょに暮らすか「最期まで安心して暮らせるまち」づくりに関することも。最終的に政策提言、政策立案のところにもたどり着きたいと考えています。

2—主な研究、取り組み紹介

フレイルのことを世の中に出して約6年になります。認知度がちょっとずつ高まってきました。研究も進んできました。フレイルは、健康剛健という状況でなく、要介護ぎりぎりでもない、ちょうど中間の時期です。体重減少や外出頻度の低下など、多面的な要素によって負の連鎖のように機能が落ちていきます。ですから、対策としては、従来の「タンパク質だけをしっかりと摂りましょう」とか、「散歩ぐらいはやりましょう」というだけでは不十分です。まちづくりのアプローチが必要で。

今日は時間が限られていますので、フレイルのデータだけを幾つかピックアップしたいと思います。

これは、フレイル予防には人とのつながりが重要だと示せるデータではないかと思えます。ある関東の市町村でお力を借りて、自立されている高齢の方全員に悉皆調査をしました。4万9,200人のデータベースです。彼らを「身体活動（運動習慣）」「文化活動」「ボランティア、地域活動」の3つの活動を、どれぐらいコンスタントにやっているか○×をつけてもらい、8つのグループに分けて、フレイルになるリスクを比較しました。



まず、オール「○」の方はリスクが一番低かったため、リスクを1として、8つのグループの相対的な危険度を見てみました。そうすると、オール「×」は16倍ぐらいリスクが高くなります。

私自身が「へー」と思ったのは、次の結果です。一つ目は、運動習慣は全くなかったけれども、文化活動と地域活動は毎日のようにやっている方。もう一つは、運動習慣はバリバリされているが、文化活動と地域活動は全くやっていない方。そうすると、運動習慣だけだった方のフレイルリスクは6.4。運動習慣はないけれども、2つをバリバリやっている方のリスクは2.2。運動習慣だけだった方が、リスクが約3倍高かったのです(右下図)。

すなわち、この2つの文化活動、地域活動に代表されるように、普段から地域に出て人となつがっている人は、典型的な運動はやっていないかもしれないけれども、結果的に動いている可能性が非常に高いということです。最近流行のNEAT(non-exercise activity thermogenesis)、非運動性の活動による熱産生をお話かなと思います。

次に、フレイル予防のための掲げた三つの柱について。一つ目は栄養。この中には食と口腔

【フレイル予防のための「3つの柱」】 —いかに個々人の日常生活に溶け込ませるのか—



作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
出典：飯島勝矢、日経ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康プラスNo.519

があります。二つ目は体を動かす。三つ目は人とのつながり、社会参加(上図)。この三つの柱がいわゆる三位一体として溶け込むように行われて、しかも継続性があるかが大事です。そのことを一人一人が改めて思い直すきっかけになればということで、「フレイルチェック」というものの作成に取り組んできました。

まずコホート研究を走らせながら、早期の老いのサインを見出して、それをどのように気付かせるのか。例えば「歩いていませんね、おじいちゃん。毎日できれば歩いてください」と言ってもなかなか響かない。自分事のように思えることが大事で、それをうまくエビデンスで演出しながらフレイルチェックというものを作りました。このフレイルチェックの場には、専門職は介入しません。地域の元気シニアが「フレイルサポーター」となって、地域高齢者同士の世界で作り上げていきます。

現在71自治体まで広がっていて、このコロナ禍でも10月、11月から新たな自治体でどんどん導入が進んでいます。次年度も約20の自治体が既に手を挙げています。今ちょうど、全国のフレイルチェックのデータが集計されてきて、各地の地域診断、各自治体の予防施策への反映、それこそAI研究にまで踏み出しているという流れです。

もう一つ、フレイル予防をしても、必ず老いと

飯島 勝矢

東京慈恵会医科大学卒業。東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て現職。一億総活躍国民会議有識者民間議員。専門は、老年医学・高齢者医療、総合老年学。特にフレイル予防、地域包括ケアシステム、在宅医療介護連携。



いうものは出てくる。頑張りたいけれどもできない、ということが出てくる。そこに「生活支援」が必要になります。ただ専門職が見るだけではなくて、地域の住民みんなで生活をサポートし合うシステム化の取り組みも、行政と一緒にやっています。

次に、コロナ禍の問題について話題提供します。高齢者の生活不活発によるフレイル化、それを「健康二次被害」という言葉で今、強調して言っています。

すなわち生活不活発が顕著になっていて、人とのつながりの低下、しかも食生活が大きく乱れているという側面も、我々の調査で見えてきました。このフレイル状態の悪化というのは、ボクシングで言えばボディブローのように、恐らく来年、再来年にかけてじわりじわりと大きな影響が出てくると思います。

例えば、都内の自治体で調べたところ、40%以上の方が外出で著明な低下を起こしていて、足腰がなまったことを言われています。また14%の高齢者が週1回未満の外出頻度になっている状況にありました。

当然いまま、第3波の問題が出ているので、デリケートにこの問題に対応していかなければならないのですが、何でもかんでも地域活動を止めてしまうという考えも、また偏っているかなと。賢く恐れながら、うまく地域の歯車をちょっとずつ回し続けることも必要かと思えます。

その中で上がってきた福岡のデータですが、約半数の高齢者はときめんに衰えていることが分かってきました。筋肉量を体組成計で調べていますが、足腰、手足の筋肉の減少だけではなくて、特に体幹部分の筋肉量が顕著に衰え

ているということが、複数の自治体で再現性がある形で分かってきました。しかも、握力も減っている、下腿周囲筋も減っています。しゃべっていないので、滑舌までが顕著に衰えているということが見えてきました。

そういうことも含めて、国家戦略として三つの「守る」ということをやりましょう。一つ目は、感染から国民を守る。二つ目は経済から国民を守る。三つ目は、健康・健全な地域社会を守るです。第3波のことを配慮しながらどう回すのか。これは他大学2人の先生と一緒に既に8月の段階で政策提言を政府に出しております。

最後に、東大のジェロントロジーは産学連携も強化しています。3階構造のうち、1階部分は「ジェロントロジー・ネットワーク」という緩いネットワーク。2階部分は「ジェロントロジー・アカデミー」で、企業は年間を通して体系立てて学んでいき、次なるビジネスチャンスの匂いをかいでいく。3階部分が「個別共同研究」で、我々アカデミアと契約をしながら、実際に地域実装していくというものです。

健康長寿を実現するには、医療界や厚労省がサポートしている分野だけでは限界があります。国交省マター、経産省マター、環境省マター、そして市民活力というものを使ってどのようにベースアップしていくかが重要です。その中で、予防、ケア、社会的インフラ整備を、きれいなトライアングルにインテグレーションして、各自治体にどのように落とし込むのかということをやっております。