フレイルサポーターによる住民主体のフレイル予防普及活動への取り組み
―シニアフレイルサポーターのやりがいに焦点を当てて―

上川北部医師会/名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター
澤田　知里、山本　里美、中村　育子、和泉　裕一

１．はじめに

現在我が国は少子高齢化の一途を辿っており、名寄市もその例に漏れない。2026年１月時点における名寄市の高齢化率は34.6％[1]であり、今後後期高齢者割合の上昇も見込まれている[2]。

フレイルとは加齢に伴い体力や気力が低下した状態を指しており[3]、健康寿命延伸のためにはフレイル予防（運動・栄養・社会参加）が重要であると言われている[4][5]。フレイル予防は介護に至る前の段階での取り組みであることから、日常生活のなかで各個人が自ら健康を心がける、あるいはお互いに励まし合うという自助・互助の領域で対応していくということが基本となるが、近年の高齢化率上昇に伴う独居世帯・高齢夫婦世帯の増加により[6]町内会や老人クラブの加入者数も減少し[7]、住民同士の互助力が脆弱化してきた地区も出始めている。

健康長寿・幸福長寿を実現するためには、身体機能の維持向上を図るだけではなく、人や社会とつながり続けることや、地域のなかで役割を獲得し、やりがいのある活動を継続的に行うことが重要であると言われている[8]。しかしながら、本市では外出機会が減少し、地域活動に参加をしていない高齢者も一定数みられていることから[9]、高齢者のやりがいや生きがいにつながるような活動の場の創出と継続的な支援が必要であると考えられた。そこで、本研究では2025年度に開始した住民主体の多世代フレイルサポーター（フレイル予防普及活動を担う、シニアと大学生からなる市民ボランティア）活動[10]において、この活動がシニアフレイルサポーター（以下、シニアサポーター）の身体的・心理的・社会的側面にどのような影響（やりがい）をもたらすかをアンケート調査によって明らかにし、高齢者の“やりがい”につながる活動へとつなげていくための一助とする。

なお、本研究は３カ年計画で実施するものであり、2025年度はフレイルサポーターの養成を、2026年度・2027年度はシニアサポーターの“やりがい”に関する調査を実施する予定である。そのため、本稿では2025年度のフレイルサポーター活動の実際を中心に述べる。

２．多世代フレイルサポーター養成の経緯

「第９期名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画」の策定のためのアンケート調査 集計結果報告書[11]において、要支援・要介護状態にはない本市の高齢者377名を対象とした調査では、「外出頻度が週１回以下」の人の割合は23％、「運動習慣（週２回以上、30分以上の運動を１年以上継続している）がない」人の割合は46％、「地域活動に参加をしていない」人の割合は65～89％、「物忘れが多い」と自覚している人の割合は43％という結果が示されており、今の状態のままではフレイルおよび要介護状態へと進行する高齢者が今後増加していくことが懸念された。フレイル予防は自助・互助の範囲で対応していくことが基本となるため、専門職が主体となって住民への普及活動を行うのではなく、住民がフレイルを自分事として捉え住民同士でフレイル予防を実践していく意識醸成を図っていくことが重要である。日本国内における多くの自治体では、東京大学高齢社会総合研究機構・機構長の飯島勝矢教授が考案した高齢者のフレイルサポーターを養成しており、住民高齢者主体のフレイル予防普及活動を展開している例が数多くある[12]。そこで、本市においても飯島勝矢教授指導のもと2025年度からフレイルサポーターの養成を開始した。本市では今後後期高齢者割合の上昇が見込まれていることから[2]、高齢者が中心となるフレイルサポーター活動を持続可能なものとしていくためには、シニアサポーターが身体的・精神的に負担を感じることなく活動を継続出来る環境を整える必要があった。そのため、若年世代である本学学生のフレイルサポーターを同時に養成し、高齢者と大学生が共に活動を行う多世代フレイルサポーターの形を採用し、2025年度シニアサポーター26名、学生サポーター18名、計44名の多世代フレイルサポーターが誕生した。なお、本活動は名寄市立大学が母体となり、東京大学高齢社会総合研究機構が主催するフレイルトレーナー養成講座を受講した本学看護学科教員の澤田知里講師、山本里美助手、栄養学科教員の中村育子教授、および歯科医師の室田弘二、歯科衛生士の馬場めぐみ、理学療法士の澤田憲宏の計６名がフレイルトレーナーとしてこのサポーター活動の質を担保するための後方支援を行っている。

３．多世代フレイルサポーター活動の実際

多世代フレイルサポーター活動の目的は、名寄市内におけるフレイル予防の普及と定着（住民の自助・互助力の向上）であり、その目的を達成するために、１）「フレイル予防普及イベント」の開催と、２）町内会における「フレイルチェック測定会とフレイル対策会」の実施、の２点に重点をおいて活動している。

1）フレイル予防普及イベントの開催

2025年10月18日（土）に「第１回フレイル予防啓発イベント」をイオン名寄店で開催した。本イベントでは、シニアサポーター15名と学生サポーター14名によるミニ講話や筋肉量測定などを行うフレイルチェック測定会の実施、およびフレイルトレーナーによる栄養・運動・お口の健康相談ブースを設け、サポーターとトレーナーが協働して本イベントに取り組んだ。「フレイル」という言葉自体を知らない市民も多かったことや、イベントに参加した高齢者から「こういう場があってありがたい」「またやって欲しい」との声が聞かれたことから、住民がフレイル予防に早期に取り組むきっかけとなる本イベントは今後も継続して行っていく予定である。

2）町内会における「フレイルチェック測定会とフレイル対策会」の実施（図１）

「フレイルチェック測定会」とは飯島勝矢教授が考案したものであり、チェックシートを用いた簡易チェックおよび筋肉量などの実測を行う深堀チェックを実施して、住民自身にフレイルに関する気づきをもたらす機会とするものである。また、「フレイル対策会」とは我々が独自に考案したものであり、フレイルチェック測定会の結果、参加者の多くに当てはまった健康課題に対してその課題を克服するための対策法を具体的にお伝えするものであり、フレイルチェック測定会を実施した約２か月後に開催することとしている。本市においては、高齢化に伴う車の免許返納や市内の交通手段の未充足による外出困難等の課題もあることから、地域住民高齢者が足を運びやすいようフレイルサポーターが各町内会に赴く形で両会を実施しており、また、地域住民同士のつながりを再構築することも狙いとしていることから、同一町内会に少なくとも年に３回はフレイルサポーターが訪問することとしている。３回目の訪問では、再度フレイルチェック測定会を実施し、１回目の結果と比較してフレイルの状態が改善しているかどうかを評価していく。なお、２回目から３回目の訪問にかけての約10か月間は対策法を学んだ地区住民が自らフレイル予防に取り組む期間として設けているが、その間３か月ごとに独自に作成したフレイル予防ニュースレターを町内会の回覧板で回すことで間接的な支援も継続的に行うこととしている。

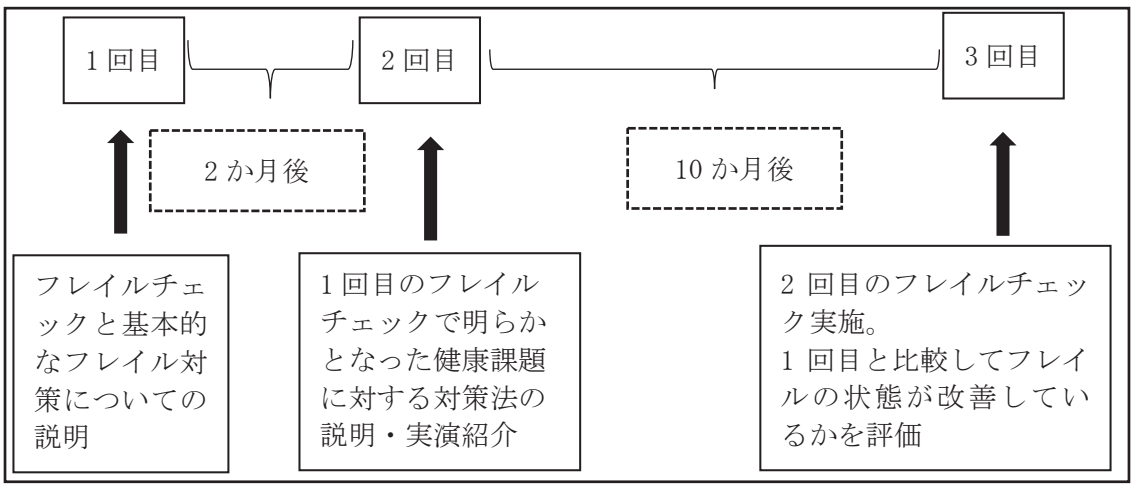

図１　同一町内会への介入方法

2025年度、フレイルサポーター活動はまだ始動したばかりであり、フレイルチェック測定会およびフレイル対策会まで実施できた町内会は１箇所のみであったが、参加した地区住民高齢者25名（男性９名・女性16名、平均年齢78.5歳）を対象としたアンケートでは、「フレイル予防についての理解が深まった（80％）」「みんなで集まって学べたのが楽しかった（80％）」「フレイル予防を実践してみようと思った（64％）」という肯定的な結果が得られている。また、「みんなで集まったりお食事をする機会などが地域の中に増えて欲しい（64％）」といった、人とのつながり再構築を望む回答も見られた。肯定的な結果が得られた要因として、本活動は町内会という小単位での活動であるためサポーターが地区住民１人１人に対して時間をかけて丁寧に関わることができたことや、サポーターもフレイルチェックを受ける高齢者も両者共に住民同士という対等な関係性のもと、「指導」ではなく「共感」をベースに会が展開されることによる住民側の受け入れやすさもあったのではないかと考えられた。

4．2025年度シニアフレイルサポーターの活動の様子について

フレイル予防活動を展開していくなかで、シニアサポーターがどのような点において“やりがい”を感じているかについては、2026年度・2027年度にアンケート調査を実施し明らかにしていく予定である。そのため、

ここでは筆者からみた2025年度のシニアサポーター達の様子を記述したい。

2025年度シニアサポーターとなった26名のうち20名は、我々フレイル予防研究チームが2023年度から運営をしているフレイル予防教室（名寄市立大学体育館にて週１回のペースで開催）にもともと通っているメンバーであった。サポーター活動を行っていくにはサポーター同士のチームワークが重要となるが、フレイル予防教室内ですでにお互い顔なじみとなっており、フレイル予防に関する知識もある程度持ち合わせている者同士であったことから、シニアサポーター同士の関係性づくりは割とスムーズであったように思う。高齢化が進む名寄市において「元気な名寄市であり続けて欲しい」というシニアサポーター達の思いは一致しており、フレイル予防の普及と定着を目指して皆真剣な気持ちで活動に取り組む姿には大変勇気づけられるものがあった。

本市では、シニアと大学生が共に支え合いながら活動を展開する多世代フレイルサポーターの形を採用しているが、地域活動に慣れていない学生サポーターたちを常に気にかけ、学生たちに安心をもたらす声掛けを行っているシニアサポーターらの姿を目の当たりにすると、決して若年世代だけでは成り立たない活動であったと痛感する。またその逆も然りであり、筋肉量を測定する機械操作に慣れていないシニアサポーターらは学生サポーターを頼りにし、その思いに応えるべく対応する学生たちの姿もとても頼もしく感じた。出来ることはお互いに率先して行い、不慣れなところはお互いをカバーし合う、多世代だからこそ成り立つチームが少しずつ形作られてきているように思う。

しかしながら、出来ないことを出来ないままで終わらせるシニアサポーター達ではないこともここに付け加えておきたい。不慣れな機械操作も含め、何事も出来るようになるまで挑戦し練習を繰り返すシニアサポーターらの姿は、若年世代に対して「チャレンジする勇気」を背中で伝えてくれているのではないだろうか。また、シニアサポーターが住民高齢者に対して明るく元気に思いやりをもって寄り添い、サポーターとして生き生きと活躍する姿は、「いくつになっても社会に貢献し続ける力を持った、なくてはならない存在」として若年世代の目に映っていることであろう。社会で活躍するシニアが増えていくことを期待して、今後もサポーター活動の輪を広げていきたい。

参考・引用文献

１）名寄市HP：【令和８年】人口世帯一覧表
http://www.city.nayoro.lg.jp/section/shimin/vdh2d10000003tph-att/vdh2d10000003trz.pdf

２）第９期　名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画（令和６年度～令和８年度）、令和６年３月，名寄市，p16.
http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/kourei/prkeql000002hnj6-att/prkeql000002hnqb.pdf

３）日本老年医学会（2014）：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
https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf

４）厚生労働省（2019）：健康寿命延伸プラン
https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/001471359.pdf

５）飯島勝矢他：虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究，厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究，2015.

６）第９期　名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画（令和６年度～令和８年度）、令和６年３月，名寄市，p12.
http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/kourei/prkeql000002hnj6-att/prkeql000002hnqb.pdf

７）「第９期　名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画」の策定のためのアンケート調査 集計結果報告書（令和５年10月），第２編介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の集計結果，p39-40.

８）Matsuda Y, Baba A, Sugawara I, Son BK, Iijima K (2024) Multifaceted well-being experienced by community dwelling older adults engaged in volunteering activities of frailty prevention in Japan. Geriatr Gerontol. vol24(1); 273 278.

９）「第９期名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画」の策定のためのアンケート調査 集計結果報告書（令和５年10月），第２編介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の集計結果　第５章地域での活動について，p37-42.

10）澤田知里，山本里美，中村育子，泉史郎：コミュニティケア教育研究センター年報　地域と住民，第10号，p51-56，2026.

11）「第９期名寄市高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画」の策定のためのアンケート調査 集計結果報告書（令和５年10月），第２編介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の集計結果，p4-49.

12）一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会（監修）／辻哲夫　飯島勝矢　服部真治（編著）(2021)：地域で取り組む高齢者のフレイル予防、中央法規、東京.