



高齢社会演習 2022年度 プログラムNo. 2201 「フレイル予防」



■**担当教員**：飯島勝矢（未来ビジョン研究センター・教授）、孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任講師）
田中友規（高齢社会総合研究機構・特任助教）

■**概要**：

人生100歳時代を迎えて、高齢者が安心して住み慣れた地域で自分らしく生きるためには、「健康増進～フレイル（虚弱）予防」が重要であり、そのための地域での戦略的な展開が必要である。そのなか東大IOGでは地域住民主体のフレイルチェック活動を開発し、担い手であるフレイルサポーター（地域高齢者）を養成することで、参加高齢住民とともにフレイルの兆候に気づき、フレイル予防活動を持続的に行える地域プログラムを開発した。

2022年度のフレイル予防の演習は現在、進めている科学技術振興機構（JST）・未来社会創造事業（研究課題名：新価値‘IKIGAI’ 駆動による社会貢献活動の個人最適化）の一環として実施する。具体的には定例全体会に参加し、JST研究の目的である地域貢献活動の担い手（例：フレイルサポーター）が活動を通じて感じる生きがいを新価値IKIGAIの概念で再構築し、その人の行動情報から計測・定量化するプロセスを研究進捗報告で理解する。最終的には本研究の目標である地域活動を通じた生きがいの可視化、生きがい向上の介入策開発や新たな担い手の確保など超高齢社会の地域課題解決に挑戦する総合知（人文、情報理工、工学系、老年医学）の研究取組みに参加することで、自分の研究の考え方、分野横断連携の在り方を学ぶ。

■**日程**：

10/14（金）14:00-17:00（3h）フレイル予防実習ガイダンス+JST-MIRAI全体会議
11/17（木）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議
12/7（水）14:00-16:00（2h）JST-MIRAI全体会議
1/12（木）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議
2/14（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議
3/14（火）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議
日程調整中 文京区通いの場での多世代交流（現場体験）

■**留意事項**：

- ・上記プログラム出席希望者は必ずフレイル予防ガイダンスを受講すること（録画対応可）
- ・各全体会議への出席希望者は、（孫）son@iog.u-tokyo.ac.jpへ連絡すること。
- ・10名程度を1回の履修限度とする。

高齢社会演習「フレイル予防」

フレイル予防を軸とした住民主体の健康長寿まちづくり

1

大規模高齢者コホート研究: 柏スターデイ

(2012年→2021年第6次調査)



【長期縦断追跡調査によるエビデンス構築】

- ・フレイル・サルコペニアの加齢変化
- ・フレイル進行・改善要因の解明
- ・フレイル予防における三位一体の重要性

J Nutr Health Aging 2016, 2019, J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2017
GGI 2014, 2017, 2018, JAMDA 2015, J Frailty Aging 2019, AGG 2021

2

市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・ 社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

【集いの場を"気づきの場"へ】

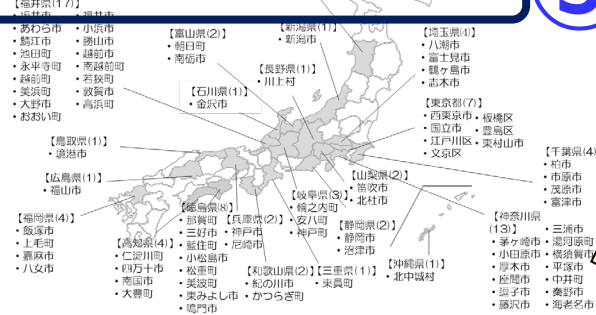


フレイル
チェック
ツール開発



令和4年2月末までの導入自治体

21都道府県92市区町村



3



フレイルチェックデータと
他のデータベースを統合

フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立

実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

トレーナー
サポーター
地域住民

4

NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会

フレイル予防産業の活性化：産学官民共同フレイル
チェック事業

2022年度通年__「フレイル予防」演習プログラム

JST・未来社会創造事業（2021年10月～）

地域貢献活動を通じた生きがいを定量化する

【幸福長寿社会】 地域活動を通して感じる「多様な生きがい」を定量化することで、自分にフィットする活動が見つかり、持続的な活動ができる幸福長寿社会を目指す

- 地域貢献活動を行っている【支え手側】の生きがいを最適化することを目的とする
- 自己実現を中心とした従来の生きがい概念に加え、「**他者との関わり・貢献による喜び**」「**Comfortability**」とを付加する新価値'**IKIGAI**'を定義する
- 社会活動を通して生きがいに対して、様々な行動情報から定量的に評価し、「**IKIGAIマップ**」として**可視化・最適化**し、日常生活の活性化に応用することを目指す

総括：飯島勝矢

IKIGAIの仮説構築班

【社会心理学】菅原育子（西武文理大）
【生涯教育学】松田 弥花（広島大）
【臨床心理学】馬場 絢子（金沢大）

IKIGAI状態空間デザイン班

【情報理工学】ベンチャー・ジェンチャン（東大）
【情報理工学】内山 瑛美子（東大）
【情報理工学】三浦 貴大（産総研）
【情報理工学】藪 謙一郎（東大）
【情報理工学】中澤 公孝（東大）

IKIGAIある場づくりの検証班

【建築学】大月 敏雄（東大）
【医学】孫 輔卿（東大）
【看護学】角川 由香（東大）
【医学】田中 友規（東大）
【社会学】コスタンティーニヒロコ（東大）

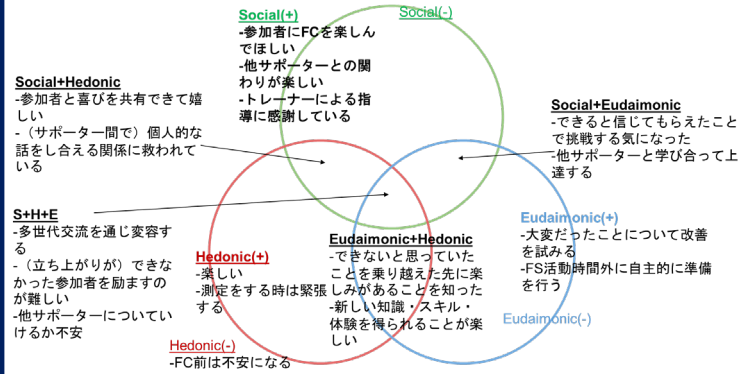
研究の全体像

multi-modalityによる個人最適化

定量化

IKIGAIの概念構築

IKIGAIの可視化 (女性、71歳)

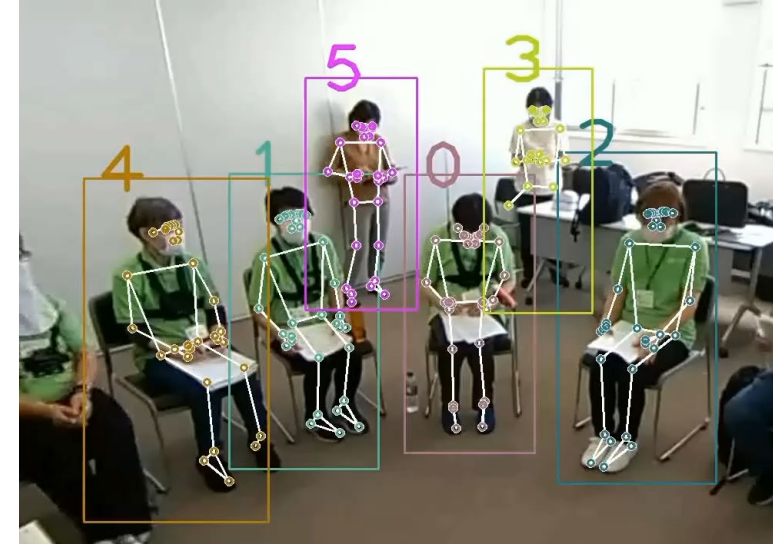


情動推定

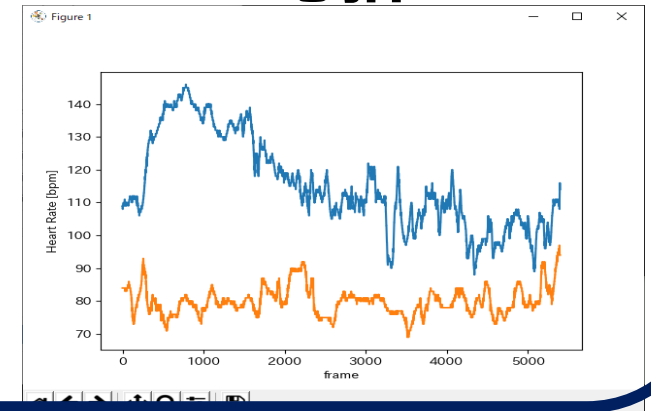
Happy(ポジティブ)& Sad/Angry(ネガティブ)



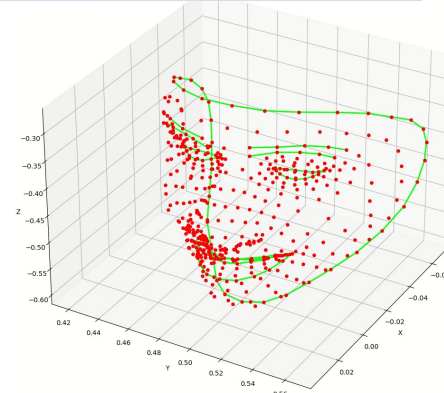
姿勢



心拍



戦略的利活用 (例)



演習参加の学生

- (1) 全体定例会（zoom）への参加: 月1回（合計6回）、2時間
開始30分～60分前に前回説明や意見交換

10/14（金）14:00-17:00（3h）フレイル予防実習ガイダンス+JST-MIRAI全体会議

- (2) 文京区通いの場での多世代交流（現場体験）1回

2022年5月演習の様子
飯島先生講演会の参加
演習参加学生（5名）



2020年12月演習の様子
通いの場の見学
演習参加学生（3名）

（孫） son@iog.u-tokyo.ac.jp