

## 共通言語は「フレイル」～学び続けるまちづくり～

高知県仁淀川町 × NPO法人フレイルサポート仁淀川

### 取組概要

仁淀川町と、NPO法人フレイルサポート仁淀川が協働し、「若い」を仕方のないことと諦めざるを得なかった山間の町に、フレイルチェック活動が根付き、フレイル予防3本柱の実践拠点「ハツラツ」が誕生し、軌道に乗った。これらの取組みを、住民が主体となって、行政、医療専門職、大学と力を合わせて、さらに進化させながら、フレイルに強いまちづくりを進めている。



フレイルの風が吹きハツラツが誕生



学びと実践、心の拠点ハツラツの仲間たち

### 基本情報

|            |   |
|------------|---|
| 代表地方公共団体   | 高知県仁淀川町   |
| 代表民間団体     | NPO法人フレイルサポート仁淀川                                |
| 他の連携団体等    | 一般社団法人高知県作業療法士会、東京大学高齢社会総合研究機構、高知リハビリテーション専門職大学 |
| カテゴリ       | 健康増進／高齢者福祉・介護／文化・コミュニティ対策                       |
| 事業費        |   |
| めざすSDGsゴール |   |
| 事業化までの期間   | 2019年3月～2022年3月                                 |

### 取組内容



励まし合い、支え合う鯉さんとお支えさん



コロナ禍にも負けず、そして地域に広がる輪

|             |   |
|-------------|---|
| この取組で解決した課題 | 仁淀川町では、介護予防の取組が低調であり、地域での集いの場も先細るばかりで、町の人口の最大、かつ唯一のボリュームゾーンである団塊の世代が2040年には一斉に85歳を迎える近い未来に向けた対策が立てられない状況であった。他市町村が導入し始めていた介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）による「通所型サービスC」（以下「C型」という。）は、委託先がなく、導入検討にも至っていなかった。虚弱化した高齢者は、寂しさから総合事業による「デイサービス」を利用する傾向が強くなり、そのまま重度化し、介護給付によるサービスへと移行することがパターン化していた。男女ともに、痩せ型が多い傾向があり、栄養摂取や、社会参加の重要性等を啓発する必要があったが、研修会等に参加する人が限られており、特に、男性の参加が少ないなど、元気な高齢者への有効なアプローチが求められていた。  |
| 解決に向けた手法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>2019年3月～2022年3月 高知県、東京大学高齢社会総合研究機構の協力により、仁淀川町が住民主体によるフレイル予防活動を開始したところ、これまでの行政主催の会への参加者とは異なる層（元気高齢者、特に男性）が多く参加し、各地区へのフレイルチェック（以下「FC」という。）活動が展開されている。</li> <li>2021年1月～3月 高知県、（一社）高知県作業療法士会が協力し、フレイルサポーターが行政とともにC型について課題も含めて学び、検討し、「ハツラツ」を考案する。</li> <li>2021年5月～2022年3月 「ハツラツ」3クールを試行し、クールごとに成果を検証。この取組を継続し、まちづくりへと展開させていくために、住民がNPO法人フレイルサポート仁淀川を設立。</li> <li>2022年4月～ NPO法人フレイルサポート仁淀川と仁淀川町、（一社）高知県作業療法士会との連携による「ハツラツ」がさらに進化中。</li> </ul> |

## 取組詳細

|                |   |
|----------------|---|
| 事業推進上の各団体の役割分担 | NPO法人フレイルサポート仁淀川はフレイル予防活動全般及びハツラツツの企画・運営を実施<br>仁淀川町はFS養成及びハツラツツの経費負担並びにNPO法人フレイルサポート仁淀川が取り組むフレイル予防活動全般への支援を実施<br>(一社)高知県作業療法士会は、ハツラツツを支える作業療法士の派遣・若手育成を実施<br>東京大学高齢社会総合研究機構は、住民主体によるフレイル予防活動全般に関する指導・助言を実施  |
| 地域関係者との連携方法    | 仁淀川町内のシニアに対して、フレイルに気づき、意識や行動変容を促すために、ハツラツツでの成果を町の広報紙等により啓発するとともに、意識的に80歳代後半から90歳前代半をターゲットとしたフレイルサポーター養成研修を小規模人数で頻回に開催した。<br>この取組により、フレイルの概念をしっかりと理解し、ハツラツツで元氣復活したい、あるいは、支えたいという意欲が芽生え、「若い」を諦めないシニアが増えた。   |
| 資金調達方法         | 「委託」<br>仁淀川町より、生活支援体制整備及びフレイル予防委託業務をNPO法人フレイルサポート仁淀川が受託   |
| 資金調達方法の補足      |   |
| 事業推進上の課題・工夫    | ①FC活動が、何よりフレイルサポーター自身のためだということを実感できるように、活動をシンプルにした。<br>②加齢に伴い、縮小する一方の自分の社会が広がる可能性と喜びを、フレイルサポーターが実感できるように、可能な限り、他市町村（同世代）との交流の機会を得るようにした。<br>③ハツラツツで得た経験と成果を皆が共有し、町の財産とするため、参加者も支える人も、全員、フレイルサポーターであることを条件とし、参加者は、「まな板の鯉」になる決意で「鯉さん」、支える側は「お支えさん」と命名した（1期生鯉さんからの発案）。<br>④ハツラツツを、フレイル予防3本柱の実践と学びの場であると同時に、いつでも仲間と会える心の拠点とすることを目指して、鯉さん卒業後のお支えさん移行の仕組みを構築した。<br>⑤ハツラツツに参加した鯉さん、お支えさんともに、地域でのフレイル予防伝道師や、鯉さん候補への営業マンを自発的に行えるよう、ハツラツツでの講話やミニ教室（ボールウォーキング、ごろごろヨガ）に工夫を凝らした。 |

## 担当者のコメント

住民（高齢者）は、行政職員が思っている以上に、賢く、強く、優しいです。  
市区町村の職員さん、どうか、住民さんを信じて、人生の大先輩の懐に飛び込んでください。  
一生懸命に地域を、住民を思う気持ちと行動力があれば、住民さんは力を貸してくれます。ともに、フレイルに強いまちづくりに取り組んでいくパートナーになってください。  
FC活動と、ハツラツツ、これらに必要なものは、年長者を尊敬する気持ちと、熱心な取組姿勢と、少しのお財布（財源）です。  
仁淀川町のフレイルサポーターさんたちは仰います。  
「私たちは、まだまだ頑張れる。頑張りたいんだ。」と。  
そして、「ハツラツツ」は、優しさが溢れ出る場です。気難しかったはずの方も、引っ込み思案だったはずの方も、優しい言葉を口に出せなかった男性も、不思議と、優しい気持ちを仕舞うことなく、言葉や態度に自然に出してしまう、笑いが絶えない場です。  
若い坂道をしょんぼり下らず、励まし合って、次の世代の道標になると、学び続ける人生の先輩たちと挑むフレイルに強いまちづくりは、とてもありがたく、幸せな仕事です。



フレイルサポーターの絆は地域の福を殖え、思いほひとつ！

高知県内4市町フレイルサポーター共同宣言

## 優良事例応募項目

|                |   |
|----------------|---|
| 取組のポイント（3つの視点） | ①地方創生SDGsの視点<br>・「フレイル」を共通言語にして、シニアが励まし合って元気に暮らすことを目指した取組である。<br>・ハツラツツは、住民が主体となり、行政や専門職を巻き込むビュレーションアプローチであり、人材は地域住民（シニア）、コストは同等の成果を上げる「C型」と比べて低く、既存の施設（空き教室等を使用）を利用するなど大きな設備投資も必要としない。<br>・「ハツラツツ」は地元で専門職がいなくても遠隔地から派遣できる仕組みを構築しており、併せて、専門職が「若い」を学べる現場であると位置づけ、学生（リハ職、福祉職）の実習受け入れや、作業療法士の地域活動の実践研修の場としても活用している。<br>②ステークホルダーとの連携<br>・仁淀川町、住民、NPO法人フレイルサポート仁淀川、（一社）高知県作業療法士会、研究機関（東京大学高齢社会総合研究機構）、教育機関（高知リハビリテーション専門職大学）が参画して取り組んでいる。<br>・特に高齢期の住民のフレイルを予防する活動であり、個人や地域が元気になっていくことが明確な取組であることから、一般住民だけではなく、町内老人クラブや食生活改善推進員にも参加や理解が得られている。<br>・住民が立ち上げたNPO法人と行政が連携することで、住民と行政が前向きに議論し、取り組む基盤ができ、スピード感を持った柔軟な活動が可能になっている。<br>③モデル性・波及性<br>・FC活動とハツラツツを両輪とするこの取組は、高知県内のFC活動導入市町をはじめ、県外市町村（千葉県、岐阜県、沖縄県）も参加して、ハツラツツ勉強会・フレイルサポーター交流会（ハイブリッド）で共有するなどしており、関心を持つ市町村が増加傾向である（既に、高知県大豊町が本年7月から試験実施中）。<br>・住民主体でありながら、医療専門職や行政とカンファレンスを行うなど、データに裏付けられた住民同士の活動（ハツラツツ）は新規性が高く、かつ、「C型」の体力向上の成果とほぼ同等の成果を上げていることに加え、参加者が高い社会性（意欲）を獲得することのインパクトが大きい。このため、他市町村の住民や、議員の視察が増えている。<br>・この取組は、住民主体によるFC活動が基軸となってハツラツツが展開されているものであるが、FC活動は、東京大学高齢社会総合研究機構により開発され、導入マニュアル等が完備されていることから、ハツラツツのマニュアルが整備されれば、他市町村での展開は十分、可能である（ハツラツツマニュアルは現在、整備中）。 |
|----------------|---|