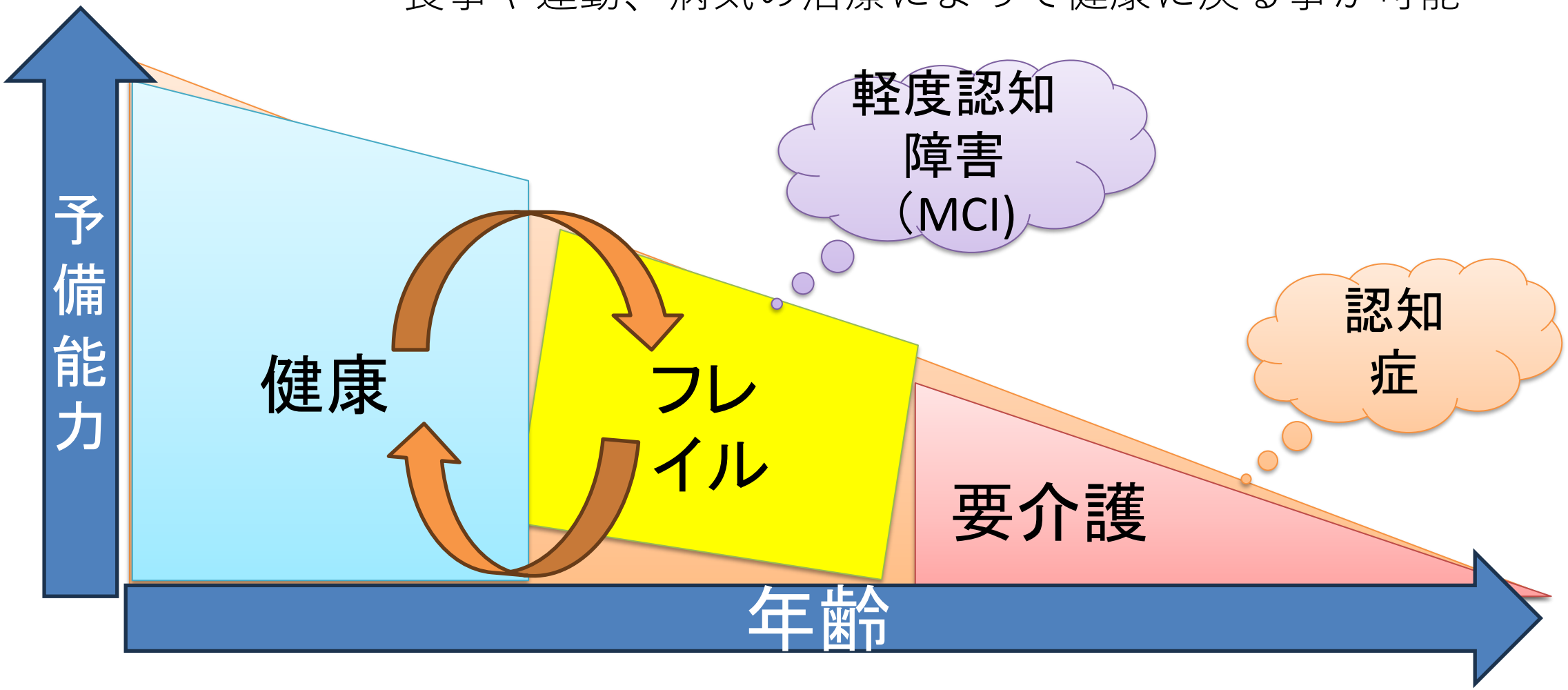
2025年11月16日家庭教育部第3回高齢者オンラインセミナー

高齢者の孤立・孤独とフレイル予防

東京基督教大学　井上貴詞

フレイルとは？

- 健康と要介護の中間の状態
- 食事や運動、病気の治療によって健康に戻る事が可能



かんたん自己チェック

簡単な自己チェックで、ご自身のフレイルの兆候を早期に発見し、予防のための行動につなげましょう。

握力の低下

指の力が弱くなった、
物のフタが開けにくいなど

歩く速さの変化

以前より歩くのが遅くなった、つまずきやすくなった、信号が渡り切れないなど

意図しない体重減少

食欲がなく、
半年で2～3kg以上体重が減った

注目されているフレイル予防

（一人暮らし高齢者・認知症の人共通）

健康と要介護の中間、「虚弱」の意味

- **フレイルは多面的・可逆的**
- 身体フレイル
- 運動や口腔機能の低下、転倒骨折、疲れやすい
- 認知的フレイル
- やる気がでない、物忘れが増えた、気分が落ち込む
- 社会的フレイル
- 閉じこもり、孤独・孤立

フレイルが広がるのは自然災害時

コロナ禍による自粛やロックダウン

身体機能低下

↓

低栄養

↓

心理面の悪化

↓

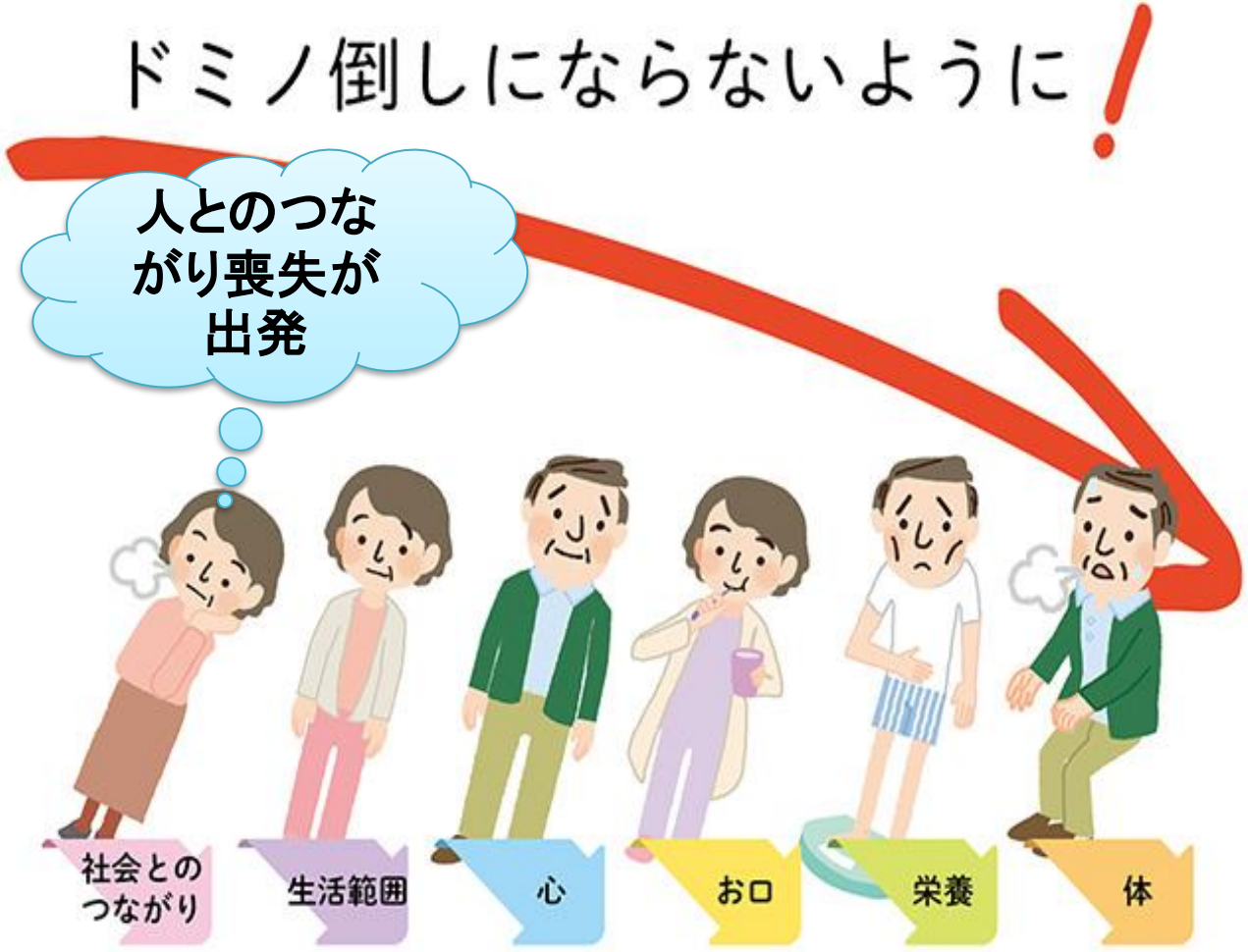
認知機能の低下

通常約6%だったのが1年簡に高齢者の16%がフレイルを発症

出典:東京都健康長寿医療センターフレイル予防センター作成

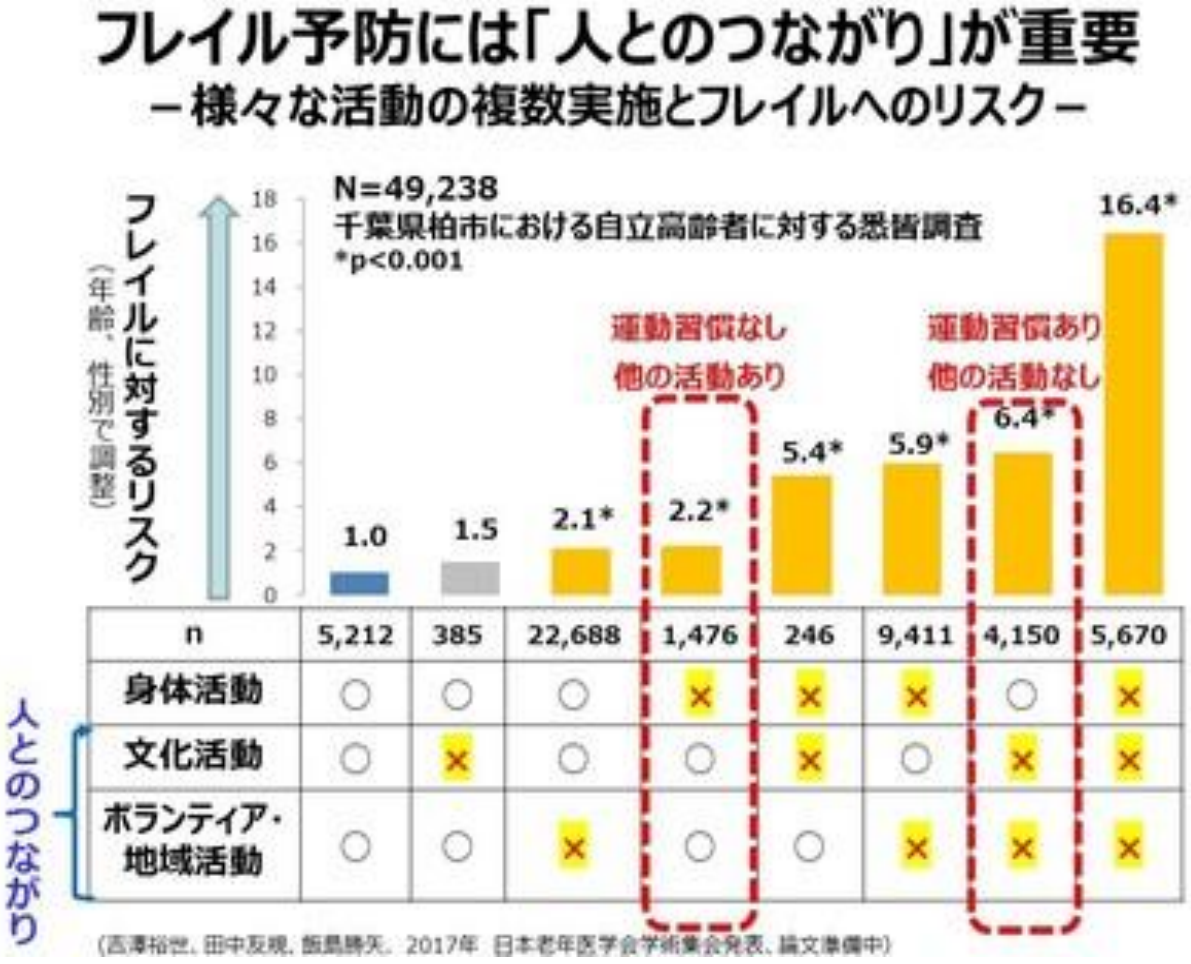
フレイルはたくさんのリスク→死亡率5倍、認知症リスク4.5倍、2年以内の要介護リスク5人に1人

社会参加が運動に勝る！



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編）

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「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」（H26年度報告書より）



（吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2017年 日本老年医学会学術集会発表、論文準備中）

あぶない！元気のドミノ倒し

1. 人と会わない

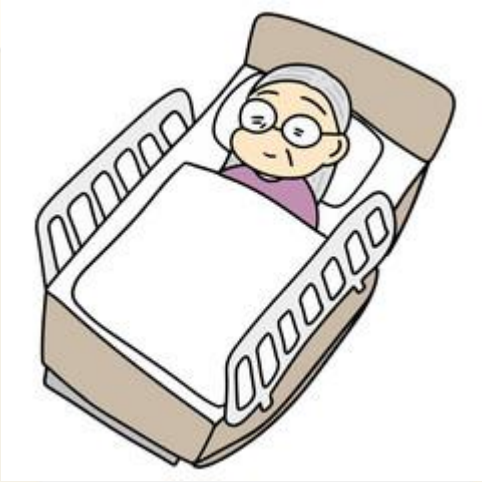
さみしいな

2. 体を動かさない

外に出るのがおっくうに

3. 食欲がわかない

筋力も落ちて…



4. 体が弱ってしまう

あれよあれよと…

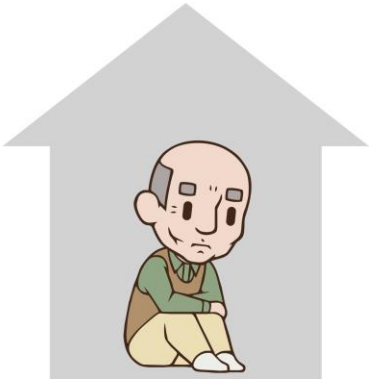
孤立と孤独

孤立

- 客観的に人や支援とのつながりが少ない状態
- 1日にだれとも話さないなど
- 独居でも本人が満足する人間関係があって孤独感が低い場合もある。

孤独

- 主観的にひとりぼっちと感じる心の状態
- 本人の感じ方や満足度
- 物理的に家族等が一緒にいても感じることがある内的な感覚



孤独の問題は先進国共通！

☞孤独でいることは

1日にたばこ15本を吸うのと同じくらい健康に悪い！

米誌ハーバード・ビジネス・レビューの論文、「孤独は伝染する病。テクノロジーで最も人とつながっている時代なのに、孤独は1980年代の2倍になった。米国の大人の4割以上が孤独を感じている」

世界で孤独な人が増えている！

☞その理由は大きく2つ。
一つは高齢化によって、1人で暮らす時間が長くなっていること。

もう一つは、デジタル化が進み、人と人が直接触れあう機会が減っていること。そこにコロナ禍が加わった。

孤独の問題・・・日本は断トツ？

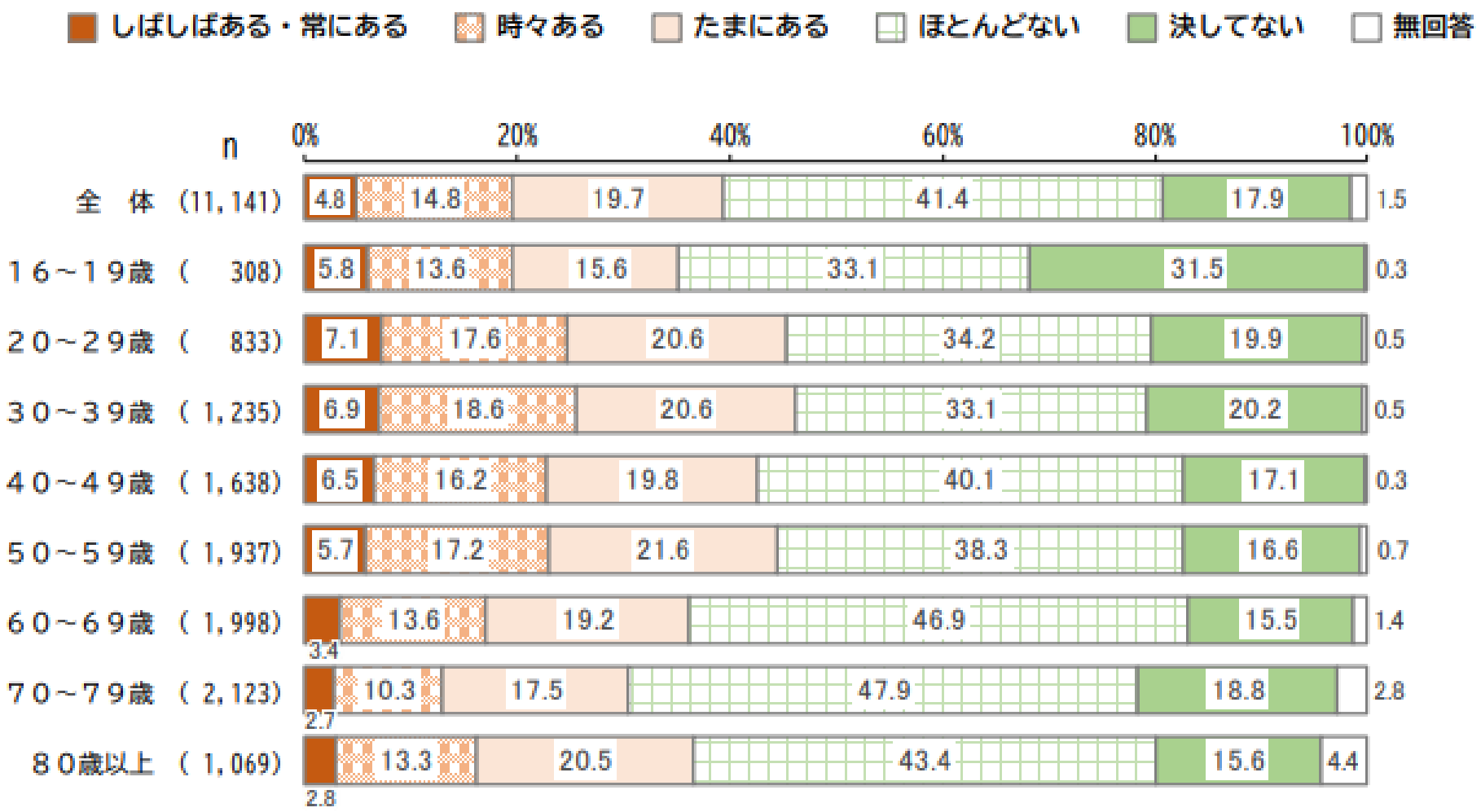
☞OECD 21カ国調査。

「友達や同僚と過ごす時間があまりない」と答えた男性の割合は日本がトップ。女性もメキシコに次ぐ2位と、世界で最も孤独な国の1つ。

独居高齢者の孤独感が高いが、20代30代でも孤独感は高い。

内閣府2024年「人のつながりに関する調査」

【図１－３】年齢階級別孤独感（直接質問）



- 年齢だけでなく、同居状況や喪失経験、その個人の受け止め方によっても影響は変わる。
- 男性は、見かけ上は毎日外出しても孤立状態の人がいるとの研究結果も。

91歳のAさん（女性）
デイサービスに通う

ぬいぐるみのようなかわいい人形をデイサービスでも家でも作っている。
でも、人生を終わらせたいと･･･そのワケは？

見えない孤独にも目を向ける！

- **配偶者・友人の死、役割喪失**
- 　～ある若き伝道者の驚き～
- **移動手段やデジタル利用の制限**
- 　便利な世の中になるほど、インスタントな解決が人々の思考を支配し、疎外感を味わう。
- **会う数だけで測れない質的孤独**

　理解されていない、役に立てない、自分の居場所と感じられないなど。

- **たとえ、同居者がいても**
- 同居していても、食事の嗜好、生活習慣の差や時代感覚の差、　話題の違いなどに感じるギャップの深さに深い孤独を感じる。

フレイル予防と回復

からだの
対策：運動

目標

週150分

の適度な運動

全身運動と脳を使う課題を組みあわせる「2重課題（シナプソロジー）」は有効。さらにそれが楽しければ長続きする。

たべる対策：栄養

フレイル予防には、たんぱく質を意識した食事と適切な水分補給が不可欠です。

まごはやさしいよな

ま・・・豆類
ご・・・ごま
わ・・・わかめ
や・・・野菜
さ・・・魚
し・・・しいたけ
い・・・イモ類
よ・・・ヨーグルト
な・・・ナッツ

つながる対策：社会参加

地域活動への参加は、新たなつつながりを生み、心の健康と活 動的な生活をサポートします。

人とのつながりは、心の健康を保ち、活動的な毎日を送る上で非常に重要です。気軽に立ち寄れる地域のサロ ン、体操教室、ボランティアなど。

教会がまず伝道ありきでなく、一般恩恵に基づいて地域の高齢者にこのような場を開いていく。結果として福音の種が蒔かれる土壌が豊かになる。

ブルーゾーン～100歳長寿が多く暮らす5地域

- イタリア・サルデーニャ島、日本・沖縄、アメリカ・カリフォルニア州のロマリンダ、コスタリカ・ニコジャ半島、ギリシャ・イカリア島

つながりと長寿の関係～沖縄の例～

- 世界屈指の長寿国：沖縄県！
- 模合（もあい）
- 複数の個人がグループを組織し
- 毎月集まってお金を出し合い、
- 必要な人から順に集まったお金
- を使っていく助け合いのシステム

参照：石村友見『健康な生き方の科学』（サンマーク出版）2024年

つながりと長寿の関係～沖縄の例～

- 80代の女性も模合に参加
- 入院した時にそのお金を
- 入院費に充てる。罪悪感
- もなく、周りも当然と思っている。

- 一人暮らしをしているがしょっちゅう模合のメンバーが様子を

見に来てくれたり、遊び

にきているので寂しくない。

積み立て以上に大切なのは「会う」こと！～

- 80代の女性はいつも笑っている！
- 助けられるし、60代の女性の孫の
- 面倒も見る。
- 助け合いは、学校の同級生どうしのグループでも！制服が買えない家庭の制服代になることも！その子供の成長を互いに報告し、悩みも分かち合う！

社会的なつながりが
より良い生を左右する！

- だれかに必要とされていると感じること！
- 家族、地域、教会～あらゆるシーンで他者を活かしあい、自分も活かす。

"財産や所有物を売っては、それぞれの必要に応じて、皆に分配していた。そして、毎日心を一つにして宮に集まり、家々でパンを裂き、喜びと真心をもって食事をともにし神を賛美し、民全体から好意を持たれていた。主は毎日、救われる人々を加えて一つにしてくださった。
（使徒の働き　2章45～47節）
聖書 新改訳2017©2017新日本聖書刊行会

人生の晩年に必要なものは？
財産？健康？居場所？

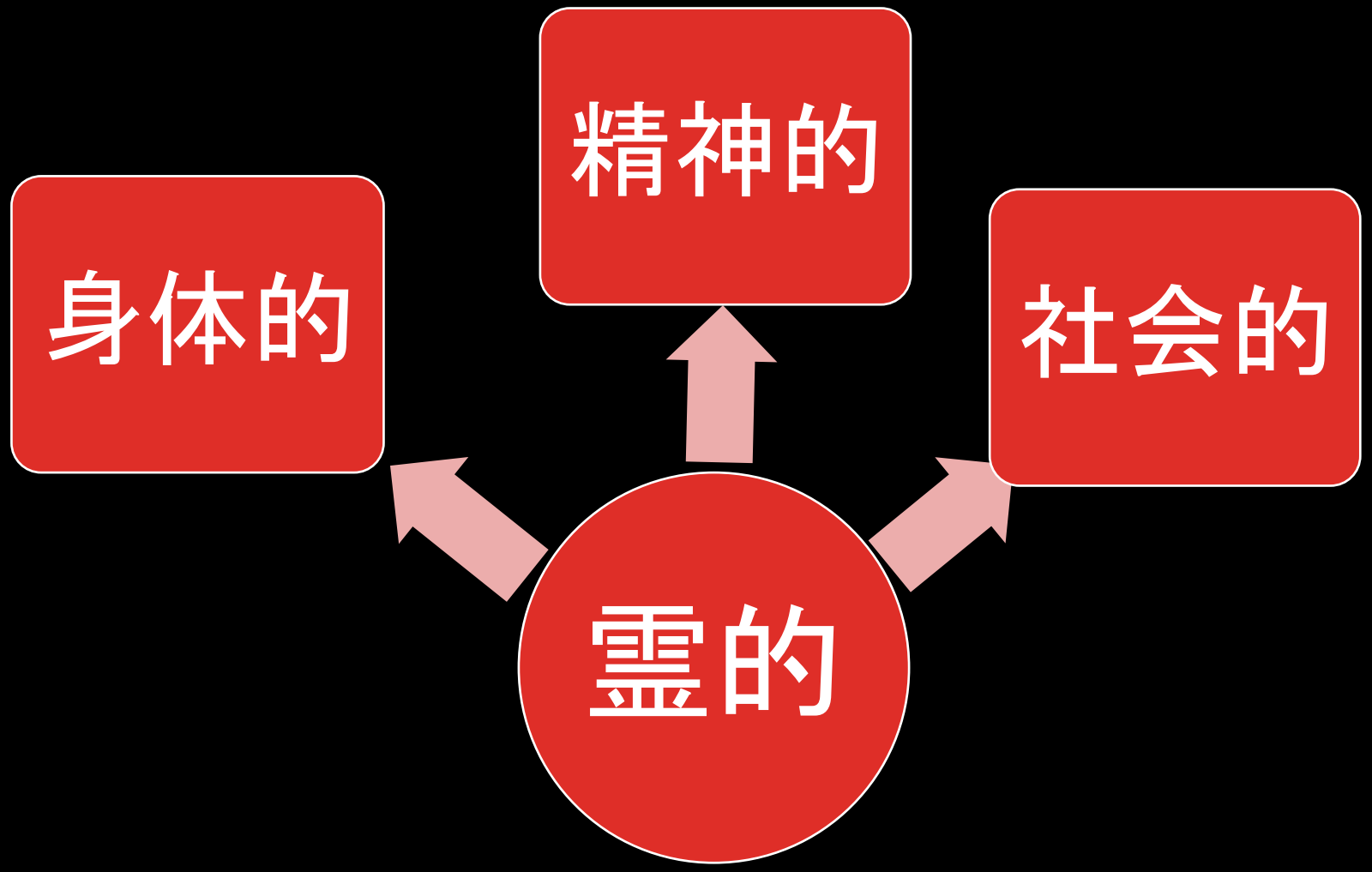
少産多
社会

それは人と人とのつながり！！

クリスチャンの
つながりは？

一人一人がキリストに近づき、
しっかりとキリストに結ばれる
ことの結果としてのつながり。

クリスチャンは霊的フレイルにも心を留めたい！



老いとフレイルの神学（試み）

祈りの衰え

- 祈っても届かない／祈るのが面倒／言葉だけの祈りになる
- 信仰の感情の鈍化
- 聖書を読んでも心に響かない／礼拝が習慣・義務になっている

神との関係の距離感

- 神を信じているはずなのに孤独／神に委ねきれず不安がある

信仰の方向性のゆがみ

- 目に見えない神よりも、人やモノに頼ってしまう

共同体との断絶

- 礼拝出席が億劫／オンラインだけで済ませたい

弱さ・脆さ～単なる回復でなく新たな成熟へ（ヤコブ・モーセ・エリヤ・ペテロ・パウロ等）

からだの衰えを自覚し、心が萎え、信仰すらもぐらついて「神を感じることができない」と自らの弱さを実感する時

- 自らの弱さを通して、よりいっそう神にのみより頼み、残された人生を神のものとして委ねきる成熟の契機

気力が衰えて祈りが簡素になり、目もよく見えなくなって聖書を読む時間も短くなる時

- 「ただ主を思い、短いみ言葉を瞑想し、人生の感謝を数え、主に憩う」
- 「沈黙のうちに神の臨在を待ち、霊のまなこで光の希望を見る」

光に向かう道としての老い

執着心がなくなると…老いた人々はいたずらに不死を願うこともなくなる…人生のつらかったこと、思いもかけなかった事件のいずれをも、ほほえみをもって眺められるようになる。

- 年齢を重ねるにつれて、わたしたちはますます彼方の光がよく見えるようになり、人間としての自己の限界を越えられるようになっていく。
- その光に照らされると…わたしたちは…みんな光の子として深いところで結び合わされているのだ…そして互いに抱擁しあう」
- ヘンリー・ナウエン『老い 人生の完成へ』56-57頁、61頁

ルツ記に見る共同体、家族の原則

- ナオミは、自分の事よりもルツの幸せを考え、ルツはしゅうとめナオミのために忠実に仕える。ボアズは、ルツとナオミ、亡くなったエリメレクの家系、子孫のために買戻し（贖い）をする。ボアズとルツの間に生まれたオベデ（仕える者）は、ナオミが養い育て、やがてナオミの老後をみとるようになる。
- →それぞれが自分のためでなく、相手の幸せを願って考え、行動！これこそ、神のかたちに造られた人間の回復であり、霊的フレイルに陥っても尊厳と品格を回復した姿。

明日からの5つのステップ

- 1．神とつながる（聖書と祈り）
- 2．教会とつながる（基本は対面礼拝、這ってでも行く）
- 3．社会とつながる（まずは電話一本、近所へのあいさつから）←教会は礼拝以外にも居場所を提供
- 4．外出する（家の外へ～10分から）きょうようを身につける→今日いくところと今日の用事
- 5．栄養を取る（たんぱく質をもう一

夕暮れ時に、光がある

ゼカリヤ14:6

人生の晩年・・・ゴールデンサンセット