

介護が必要になる前段階としてフレイルという状態がある。フレイルは加齢により心身が老い衰えた状態を指し、適切な介入により元の状態に戻ることも可能とされる。来る超高齢社会に向けて、フレイルや介護が必要な状態になることを

に遅らせることが重要な課題である。

栄養が重大なリスクとなる。バランスの良い食事に加え、たんぱく質やカロリーの適切な摂取が求められる。また、かむ・飲み込むといった口腔機能の低下はオーラルフレイルと呼ばれる、食欲低下や低栄養につながるリスクをはらんでいく。



伊與田 航(いよだ わたる) 政策研究事業本部研究開発第2部(名古屋) 研究員

知症リスクが低いことが報告されている。国の介護予防施策においても、高齢者自身が生活支援などの担い手となり、人のかかわりや社会的役割を有すること、結果として介護予防につながるといった好循環を目指している。

実際の取り組みは、自主

の場に対して、補助を行う自治体もある。さらに近年では、企業が介護予防に資するサービスを提供し、その成果に基づいて自治体が報酬を支払うといった取り組みも始まっている。こうした仕組みはソーシャル・インパクト・ボンド(SI B)と呼ばれ、官民が連携した取り組みとして注目されている。

多様な介護予防活動

超高齢社会を考える(2)

フレイル・介護予防と聞くと運動や体操を通して体を動かすこと、あるいは認知機能低下を防ぐための所謂脳トレなどを行うとい

社会参加においては、仕事や趣味、ボランティア

上の運動を行っている人

比、グループに参加せず

は今後ますます広がっていくことが予測される。さまざまな主体が参画することで市場を活性化させ、健康

重要とされている。栄養面

イアなどを通じた人との

かわりの重要性が指摘され

の研究では、スポーツのグ

また、住民が主体とな

って運営する高齢者の通い

