

小布施町の社会参加と健康の実態【詳細版】

健康になるまちづくりを目指して！ データから見る小布施町の社会参加と健康



小布施町一般介護予防事業評価事業研究員
作業療法士

小淵 浩平 (伊勢町在住)

作業療法士として長野市内の病院に勤務しながら、町民が健康でいきいきと暮らせる長寿社会の実現のため、町の一般介護予防事業評価事業研究員として社会参加の場である地域の教室やサロンにも出向いてご自身も楽しみながら指導していただいています。

フレイルとは、加齢に伴い、心身能力が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中の段階とされ、そのままにしていくと要介護状態になる危険性が高いと言われている。

1. 自己紹介と作業療法の紹介

はじめまして。作業療法士というリハビリテーションに関わる仕事をしております、小淵浩平と申します。この度は「町報おぶせ」への寄稿という貴重な機会を頂き誠にありがとうございます。またこちらの詳細ページに目を通して頂けたこと、本当にうれしく思います。「町報おぶせ」には書ききれなかった調査の背景や詳細、そして個人的な想いも含めてこちらに書いてみました。最後までお付き合いいただけますと幸いです。

まずはじめに、「作業療法士」という仕事について簡単に説明させていただきます。皆さん「リハビリ」というと「運動する」といった絵が最初に浮かぶのではないのでしょうか？実はリハビリテーション職種には「理学療法士・作業療法士・言語聴覚士」という大きく3つの職種があります。ただ多くが医療機関に在籍していることもあり、なかなか地域の皆さんと関わる機会が少ないのが現状です。そんな状況を打破してより地域の皆さんに近い所で貢献できればと各地の療法士は活動しています。ちなみに作業療法は、「人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助である。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す」と日本では定義されています。（日本作業療法士協会：作業療法の定義、2018年改定・[日本作業療法士協会 作業療法の定義 | 日本作業療法士協会 \(jaot.or.jp\)](http://www.jaot.or.jp)）。人々の生活や社会参加を支援することで、対象者の健康や幸福を促進する、そんな専門職になります。

健康や介護予防というと「運動」というイメージが強いかもしれませんが、実はそれだけではなく、住んでいる町の風土、社会や人との繋がり、日々の生活や活動、といった周辺環境や個人の行動によっても皆さんの健康が大きく左右されることを今回はお伝えできればと思います。

キーワードは「社会参加」です。

作業は作業をするだけでなく、
心気になれること。

社団法人
日本作業療法士協会
Japanese Association of Occupational Therapists

www.jaot.or.jp

2. 小布施町のフレイル該当割合は低い!!

こちらは 2019 年の日本老年学的評価研究の報告になりますが、全国 64 市町村の比較的健康が保たれている前期高齢者（65～74 歳）であっても、住んでいるまちによってフレイル（健康と要介護の間の「虚弱」の状態）該当者の割合が 2.6 倍も差があります。

そんな中で、約 1200 名の 65 歳以上の町民の皆さんにご協力頂いた今回の調査では、フレイル該当者はわずか 6.2 %と平均と比較して低かったです。ただ、小布施町に在住する 65 歳以上で介護保険を利用されていない方は令和 5 年 12 月には 3,184 名おりあくまで約半数の皆さんへの調査になりますので正確性に欠けることはご留意ください。それでも今回の結果からは、小布施町は健康な方の割合が多い可能性が見えてきました。

1) 小布施町のフレイル該当割合は低い!!

町の前期高齢者（65～74歳）のフレイル該当割合は他市町村よりも低いことがわかりました(図1)。

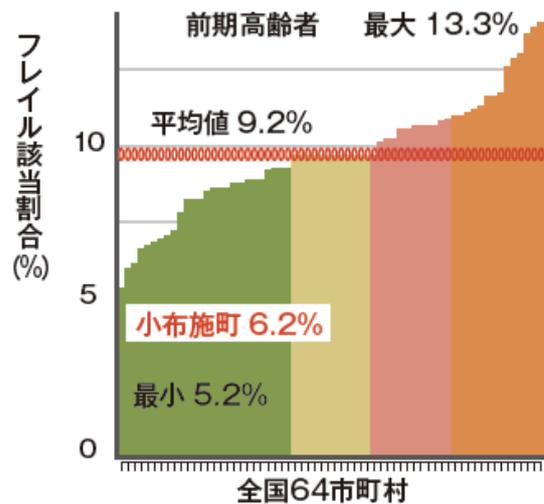


図1 研究に参加した全国64市町村と小布施町のフレイル該当割合の比較(2019年の日本老年学的評価研究から引用)

3. 小布施町の社会参加の割合は現時点では高い

「社会参加」とは定義が様々ありますが、一般には「家庭内もしくは家庭外の場所で、何らかの社会的役割を持ってそれに従事すること」とされています。役割とは人によって様々ですが、例えば家庭内であれば主婦であったり、家庭外では仕事や学業に従事すること、などをいいます。本調査では日本老年学的評価研究を参考に、就業していることに加えて「他者と交流する行動」を大きく社会参加として扱いました。ただ、今回の調査では聴取しきれなかった、「自治会活動への参加」「祭事・行事などへの参加」なども社会参加に含まれますので、今後はより広く小布施町の「社会参加」を調査できればと計画しています。

2) 小布施町社会参加の割合は現時点では高い

町の社会参加が他市町村よりも活発で、良好なソーシャルキャピタルが築かれていることがわかりました(表1)。ソーシャルキャピタルとは、社会や地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念です。健康情報の共有やストレスの軽減などを通じ、地域の健康水準を向上させると考えられています。また近年では、防災などの観点からも、人々の結びつきがより重要視されています。

表1 健康に関連するソーシャルキャピタル指標のうち町民参加の比較

町民参加	他市町村	小布施町
ボランティアグループに参加する割合	12.6%	12.6%
スポーツ関係のグループに参加する割合	12.6%	12.6%
趣味関係のグループに参加する割合	12.6%	12.6%
学習・教養サークルに参加する割合	12.6%	12.6%
特技や経験を他者に伝える活動に参加する割合	12.6%	12.6%

*それぞれのグループに月1回以上参加している割合

それをふまえても、小布施町の社会参加の割合は他市町村よりも現時点では高いことがわかりました。「他者と交流する行動」を多くとることができる町の風土や環境、町民の皆さんの行動は一朝一夕には醸造できないので、本当に素晴らしいものと思います。

4. 社会参加をしていない方の健康状態はどうなっているの？

社会参加の有無による健康への影響は近年、様々な調査で報告されるようになりました。

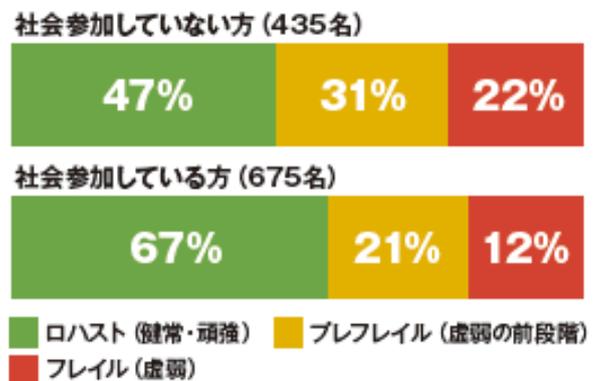
「要介護・要支援のリスクをさげる、認知症や転倒・うつ病の発生リスクをさげる、幸せのポイントが高くなる」など健康や幸福への好影響が多くあります。今回の調査からは、私たちの住む小布施町においても、社会参加をしている方としていない方では、フレイル該当者の割合に2倍近い差があることがわかりました。

高齢者を含めた住民にやさしい幸せなまちづくりを進めるにあたり、地域組織への参加などの社会参加が重要と考えられており、本調査からも「社会参加」の重要性が見えてきました。

3) 社会参加をしていない方の健康状態はどうなっているの？

社会参加をしていない方はフレイル・プレフレイル(虚弱の前段階)の割合が2倍近く多いことがわかりました。

図2 社会参加をしている・していない方のフレイル状態



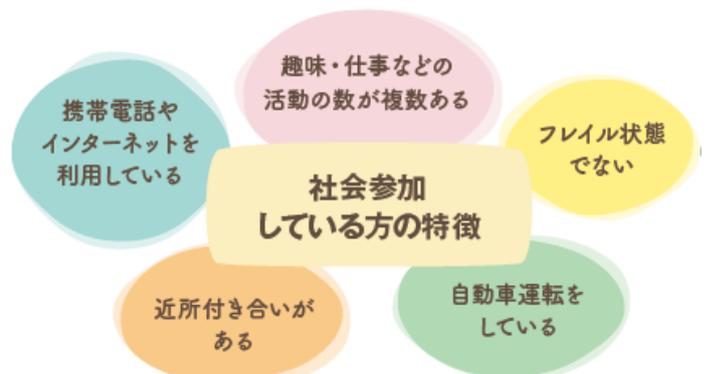
5. 社会参加をしている方の特徴ってなに？

社会参加のしやすさにはいくつかの特徴の積み重ねがあることもわかりました。本調査はあくまで様々な要因のなかのわずかな部分ですが、これらを若いうちから意識することで、高齢になっても社会や他者との繋がりを維持しやすい可能性があります。ただ、それらの要因が反対になると、社会参加への障壁にそのままなってしまう。対策とすると、例えばできる限り長く働けるよう若いうちから意識して行動をする。自動車運転ができなくなっても移動外出に困らないよう自治体サービスを整備したり、住民同士の互助活動を活発に行う(えべさの会など)。といったように、社会参加には個人の意識も重要ですが、そういった場の提供や整備、アクセスのしやすさ、など自治体側で支援すること、

4) 社会参加をしている方の特徴ってなに？

社会参加をしている方には、図3のような要因の積み重ねがある可能性がわかりました。図3の要因を若いうちから意識し継続していくことで、社会参加しやすくなる、健康を維持しやすくなる可能性があります。

図3 社会参加をしている・できる方の傾向



あるいは住民同士で手を取り合うことで創れる企画や支援など、本当に多くの要因に左右されます。「まちづくり」や「まちの風土・環境」が社会参加の促進や障壁となり、最終的にはご自身の健康にも繋がることを念頭に置きながら、まちを見渡してみていると、新たな気づきがあるかもしれません。

6. 調査からみえた小布施町の現状と町民の皆さんと一緒に考えたいこと

最後までお読みいただきありがとうございました。小布施町にとっても、「社会参加」が健康にはとても重要な要素であることが見えたかと思います。ただまずは皆さまの「今の生活」「今の役割」を大切に頂くことが何よりかと思います。実はそれも立派な「社会参加」で、長い目でみると自身の健康によい影響を与える可能性があります。私自身、人見知りで「社会参加」と聞くとハードルを高く感じていましたが、「作業療法士」という職業柄と、行政や社協・町民の皆さんが温かく接して下さるおかげで、少しずつ地域に出向き、他者と交流する行動が増えてきました。私も子育て世代で、仕事と家事育児で正直手一杯な毎日ですが、少し余力のある時に「えべさの会」や地域の事業等に参加することで、より仕事や生活が充実しているかなと感じます。社会や人に繋がることは、ご自身だけでなく周りの方の健康にも繋がりますので、ぜひ町民の皆さんと一緒に「健康になるまちづくり」について今後も一緒に考えていければと思います。

そしてなんと、この「町報おぶせ」に寄稿させて頂いた記事を中心に Goolight さんに取材をして頂きました！2024年2月下旬におぶせチャンネル内にて放送頂けることですので、ご興味のある方は是非ご視聴頂けると嬉しく思います。どんな内容になっているか、不安と緊張と期待が入り混じっておりますが、私自身も楽しみにしています。

最後になりますが、やさしいまちづくりに今後もいち町民として可能な範囲で関わればと思いますので、引き続き皆様のご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

