

# メールマガジン

Vol.4 2024.11.26

平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、Vol.4 のメールマガジンは、下記内容のご紹介です。

【1】 街の「大変」が「楽しみ」に変わる。地域の新しい助け合いの仕組みをつくる

横浜市緑区「ふらっと kiricafe」 NPO 法人霧が丘ふらっとほーむ  
共同代表 根岸あすみ さん

【2】 オーラルフレイル～新たな定義と対策～

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム  
研究員 白部麻樹 氏

神奈川県横浜市の北部、緑区にある霧が丘団地の中に、地域住民が立ち上げ、運営しているコミュニティカフェ「ふらっと kiricafe」があります。老人会で活動する高齢者と、30代から40代の子育て世代、インド人コミュニティという、世代も文化も違う住民が一致団結し、2023年1月にカフェをオープンして約一年半。老若男女が集い、あたたかく活気に満ちている kiricafe では、横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービズB）による補助金の交付を受けて、通所型の介護予防のプログラムにも取り組んでいます。多世代・多文化が協力し合い、地域のつながりを活かした介護予防の取り組みとして、ご紹介します。

## 【1】

街の「大変」が「楽しみ」に変わる。  
地域の新しい助け合いの仕組みをつくる

横浜市緑区「ふらっと Kiricafe」  
NPO 法人霧が丘ふらっとほーむ

共同代表 根岸あすみ さん

横浜市緑区は人口約18万3千人。65歳以上の高齢者は年々増加し、2025年には25%を超えと言われています。また、横浜市内に住むインド人の3割が緑区民で、特に、霧が丘エリアにはインド系インターナショナルスクールがあることから、区内のインド人の6割、約800人が住んでいます。霧が丘で生まれ育ち、「親以外のたくさんの方に見守られて育てられた」と語る根岸あすみさんは、自身の子育てをする中で血のつながった家族以外に

頼れる人がいないために、孤立している子育て層が非常に多いという課題に気がつきました。

そこで、まずは同じ保育園に通うママ同士で気軽に助け合える関係づくりを始めようと、現在、共同代表を務める武蔵（むさし）幸恵さんと共に、「まちプラス」という任意団体を2020年に立ち上げました。また、日本人とインドの方々との交流を目的に、インド人コミュニティ「KIC（霧が丘インターナショナル・コミュニティ）」にも参加しました。地域に暮らす人同士のコミュニケーション不足からくるトラブルや課題をなんとかしたいという思いが、根岸さんにはありました。その思いを支えたのは、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）もある横浜市独自の複合施設の名称）や社会福祉協議会等の支援の重なりと、シニア世代との出会いでした。



カフェ外観 野外でお茶することもできる  
軒先の棚で、野菜が販売されていることも

横浜市には、全18の各区で行われている「まちづくり大学校」という地域づくりを実践的に学び人材を育てる市民講座があります。緑区の場合は「ひと・まち」スクールといい、その卒業生の中で霧が丘に居場所を作りたい人たちが集まる情報共有会がありました。2018年ごろにこの情報共有会に参加したことが、根岸さんと老人会有志の任意団体「福祉のまち霧が丘」の方々につながるきっかけでした。

根岸さんは、情報共有会に最初に参加した時に80代の方から「この地域で私たちが気軽に集まれる場所が欲しい」「早く場所を作ってくれないと私たちは死んでしまう」と言われたそうです。しかし、当時はお子さんも小さく、その気は全くありませんでしたが、地域の声を拾っていくうちに、小さな助け合いが必要なことに気が付きました。例えば、七五三の写真撮影会を企画した時に、若い世代では着物の着付けができる人が少ないと相談すると、シニア世代の方々から「お手伝いしますよ」と多くの手が挙がりました。また、シニアの方から「インドの料理を習いたい」との要望があり、KICがその声を受けてインド料理教室を企画・実施するなど、異なるコミュニティがつながることによってとした困りごとの解決ややってみようを実現できるという成功体験を積み重ねていきます。「まちプラス」「KIC」「福祉のまち霧が丘」の3つの団体が合流して「まちとも霧が丘」という団体ができ、毎週定期的にミーティングを重ねて、NPO法人霧が丘ぷらっとほーむへと発展しました。そのプロセスの中で、根岸さんは次第に「ちょっとした助け合いがもっと地域全体に広がるには、地域がつながること

まず知り合いになることが大切だ。そのためには、常設の場所が必要だ」と思うようになったそうです。

仲間と共に気持ち十分温まっていたところで、横浜市の居場所づくりの支援つき補助金「ヨコハマ市民まち普請※」を知り、すぐに申請しました。一年かけて審査と伴走支援を受け、2021年に見事採択されます。「まち普請」の補助金500万円とクラウドファンディングで234万円の応援資金を集めて、カフェ開設と運営という、かつては思ってもみなかった道が開けていきました。サービスBへの応募も、元々はシニア世代も集える場所にしたい



まち普請で見事採択された時  
みんなでガッツポーズ



※ヨコハマ市民まち普請（まちの魅力を高める施設の整備補助）

横浜市の地域問題を解決したい、地域の魅力をもっと高めたい、という思いを実現するための施設整備に対して支援・助成を行う事業のこと



というぷらっとホームの思いを知っていた、社会福祉協議会の応援があったからでした。

霧が丘ぷらっとほーむの理念は、霧が丘及び周辺地域の市民が、街の「大変」を「楽しみ」に変える連鎖を広げていくことです。地域に住む様々なコミュニティの人が繋がり、楽しみながら、小さな困り事を助け合い、学び合うことで、みんなで解決できる仕組みをつくります。こうして、人の温かさが感じられる幸せな地域づくりの実現に寄与することを目指しています。

カフェができたことで、その理念が目に見えて実現している日常があり、「この場所を作った本当によかった」と根岸さんをはじめ、NPOのメンバーの皆が感じているそうです。



## kiricafeで開催されるサービスBのプログラム

ぷらっとkiricafeの営業は、月曜から金曜の9時半から16時です。11時半から14時はランチタイムで、日替わりのおいしいランチがいただけます。土日はお休みですが、土曜は朝7時から9時の2時間、モーニング営業があります。平日の営業中には、カフェの一角で英語や日本語など語学を学べる時間があったり、大小様々なイベント会場としても利用されたりしています。

サービスBの介護予防に資するプログラムとして行われているのは、毎週金曜13時から16時の「ぷらっとroom」と、毎週土曜の12時半から16時半の健康麻雀「ぷら健」です。



日替わりランチ

曜日ごとに担当がいて、多様なメニューを味わえる

ぷらっとroomはランチ代700円、参加費300円です。まずは、カフェのボランティアスタッフ作りの、おいしくて見た目も美しいお料理でエネルギーをチャージ。その後は、歌を歌ったり、ゲームをしたりするレクリエーションの時間です。

誰もが参加できるプログラムとして、根岸さんがおすすめるのは、みんなに聞きたいことを書いて入れる「お話ボックス」です。その日引いたお題、例えば、「プロポーズはどんなでしたか？」とか、「宝くじを引いたらどうしますか？」という質問にそれぞれが答えていくのですが、要支援の方もそうでない方も、みんなよく喋るし相手のこともよく知れて、盛り上がるそうです。根岸さんは加えて、「みんなの新卒時代のことを知りたいというお題もよかったですね。Kiricafeでは介護とか支援という福祉サービスっぽさをあまり意識しないで世代を超えて楽しめることを重視しています。マジカルバナナという、単語から別の単語へと連想を繋いでいくゲームもおすすめるです」と教えてくださいました。

土曜日の健康麻雀は、タバコ、お酒、賭け事なし、飲み物つきで500円。麻雀大好きな男性が始めた企画で、現在は2代目の方が引き継ぎ、ご自身も参加しながら運営しています。初心者コースを始めたところ、女性が増えたそうで、参加者の8割が女性ということもあるようです。以前はカフェの一角で開催しており、子どもたちが横で宿題をやっていることもありましたが、今は、子どもたちが入れないくらい盛況だそうです。



シニア層で賑う店内。ガラス張りで見えるため、誰かいると話しかけて積極的にナンパするそう

現在、参加者の中で、サービスBの横浜市通所型支援では、1週あたりの要支援者等の利用人数が5人以上、1回あたりのスタッフ等含めた全体利用人数が10人以上という要件がありますが、要支援者の参加人数がまだ少ないという課題があります。しかし、高齢者の方々が身なりを気遣いおしゃれをするようになったり、自分の得意なことや好きなことなどを地域の人に知ってもらえることで、来る前よりも元気になって帰る人の姿を間近に見てきて、ここに参加することが介護予防に実際に役立っていることを、根岸さんたちは実感しています。

通所型サービスB事業以外でも、高齢者が集まるイベントがあります。金曜18時から20時までの



うたごえ・のれんの様子  
みんなで歌うことが元気のもと

「うたごえ・のれん」は、歌謡曲を歌う時間で女性が7割。第4金曜の「車座トーク」は、お話の後にお酒を飲む会で、男性が6、7割を占めます。

通常のカフェ営業の時間にも、ホールには高齢の男性スタッフがいて接客をしているので、普段から高齢層が入りやすいのも特徴です。地域のためにボランティアに「はたらく」という選択肢を選べるのは、高齢層にとっても魅力的なことです。ただのお客として来ている場合でも、放課後に立ち寄る小学生や、異国の言葉や文化にふれあえます。カフェ運営に関わるすべてが、ゆるやかに介護予防につながっているように感じられました。

## 課題や困難を乗り越えることにチームが強くなる

いつ行っても賑わっていて、SNSでの発信を見ても楽しそうで、すべてが順調に見えるkiri cafeですが、その裏には様々な困難があり、トラブルや危機はしょっちゅうあるようです。

大きなところで言うと、地域の中でNPOという組織体への理解がまだ浸透していないと感じる出来事があったり、工事中のトラブルで工期が予定通り進まなくなったこともありました。しかし、その度に理解を得られるように説明したり、強力な助っ人が現れて乗り越えてきました。

その背景には、立ち上げからほぼ変わらない15人のコアメンバー間のコミュニケーションの量多さと、その質の高さがあります。例えば、イベント



車座トークは、お酒も入って盛り上がる

企画の提案があった場合に、それが内部からでも外部からの持ち込み企画でも、「それは本当にやりたいことか？自分達らしいものか」を、きちんと問うことを大切にしています。また、子育て世代のスタッフは特に、土日は家族との時間を優先しようと確認しているそうです。同じ地域に住む他者と長期に渡り良い関係を築いていくためにも、自分が何をしたいのかに自覚的であること。それは、他の地域で同じような活動をしたいと思っている場合にも、大切にすべき事柄だと思われました。

カフェの開業までの間には、地域の自治会長やUR（独立行政法人都市再生機構）の管理組合、3つの老人会、商店会会長さんなど地域のキーパーソンに会いに行くことに注力しました。また、地域の人を集めて、自分達がやりたいことを説明し、理解や共感を得ていく場を開くといった過程をしっかりと踏みました。そのおかげで、自分達が何者であるかが地域に知れ渡り、カフェ運営後も、あそこに行ってみたら？という口コミで、サポートしてくれる方々が自然と集まってくるにつながっています。

## ぶらっとkiri cafeは、みんなが自分のいいところを見せたくるところ

「オープンし始めてからは、マンパワーを集めることが一番大変です。実は今日（取材日）も、いつも手伝ってくれているインド人の方が『疲れてしまっって手伝えない』と昨日の夕方に連絡があったんです。それで慌てて、先週金曜に、キッチンを手伝いたいと言ってくれていた別のインド人の方に急遽入



ってもらったら、初めてなのに大活躍してくれました。

サポートしたい方々が来た時には、今ある決まった作業に割り当てるのではなく、その人のいいところ、やりたいことをまず聞いて、できそうなことをまずやってもらいます。そういった試行錯誤の中で、その人らしい役割や関わり方が徐々に分かっていくの間にスタッフや仲間になっていくのではないかと感じています。このやり方は他の地域でも取り入れられるポイントなのではないでしょうか。

関わる時間やお金についてもよく話し合い、スタッフそれぞれの納得感を重視しています。今のところ、カフェの売上と合わせて、福祉系、国際交流系の助成金や補助金を得られているので、運転資金は



根岸あすみさんには小学生の娘さんが二人いる  
娘もカフェのことが大好きなのが誇り

確保できています。スタッフは、最低賃金が確保された労働対価を得る形ではなく、有償ボランティアとして関わっています。」

例えば、キッチンのスタッフは一回サポートに入ると500円ですが、それでも遠慮する人はいらっしゃって、その場合には団体に寄付してもらったりするそうです。根岸さん自身もリモートワークで会社員を辞めずに続けているため、Kiri cafeでの活動は無償で行なっているそうです。

## 取材を終えて

法人設立から3年目にあたる今年は、「仲間から組織へ」を掲げて組織基盤の強化に挑んでいる霧が丘ぶらっとほーむの皆さん。これからやっていきたい企画は？と根岸さんに聞くと、「毎月の合同お誕生日会と合コン、あと、メンバーみんなでバス旅行にいきたい」とすぐに返事が返ってきました。

本事例はカフェを中心に多世代が参加できるプログラムを設け、スタッフも高齢男性が担っているなど、地域に馴染んだ入りやすい「仕掛け」が散りばめられています。このような福祉の拠点が増えるいくとも、地域づくりによる介護予防を進める一つの戦略とも考えられます。地域の現場には、根岸さんのように地域課題を感じ、地域づくりに関する活動を実行、検討している方がいるかもしれません。そのために行政は、このような人物がどこにいるのか、地域で活躍できそうな組織はどこかなど、より戦略をもった地域資源の発掘に向けて社協や地域包括支援センターと連携していくことが必要だと考えます。

## 【2】

### 「オーラルフレイル」新たな定義と対策」

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と精神保健研究チーム

研究員 白部麻樹 氏

オーラルフレイルは日本で考案され、2014年に初めてその基本的な概念が提唱されました。これまで多岐にわたる検討が行われ、2024年4月1日に、日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会の3学会合同で「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」（以下、ステートメント）が公表されました<sup>1)</sup>。

オーラルフレイルを国民によりイメージしやすい概念にブラッシュアップすることを目的とし、歯科職種を中心とした多職種連携、医科歯科連携でオーラルフレイルの対策を行うことが期待されています。

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です（図1）。咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下などの症状は、身体的フレイル、社会的フレイル、精神・心理・認知的フレイルなどに代表される、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる「口の衰え」であり、改善可能です。つまり

早期にオーラルフレイルの兆候を評価して適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。これまでの介入研究の知見でも、その可能性が示されています。一方、オーラルフレイルの状態が悪化した場

合には、口の機能の低下を介して口の機能の障害に至るとされています。これらの口の機能の低下と全身のフレイルなどが併存することにより、生活機能障害や死亡のリスクが高まると考えられます(図2)。地域在住の自立高齢者を対象とした研究では、オーラルフレイルの高齢者では、年齢や疾患などの影響を加味しても、調査時点でのフレイルの有症率や、最大9年間の追跡期間中のフレイルの新規発症、要介護新規認定、死亡に対するリスクが有意に高いことが明らかとなっています<sup>3)</sup>。さらに、

また、ステートメントでは新たにオーラルフレイルの評価指標として、「Oral frailty 5-item Checklist」(以下、OF-5)が示されました。OF-5は、セルフチェックが可能な評価指標であり、5項目の質問から構成され、2項目以上該当する場合に、オーラルフレイルと判定されます(表1)。5

項目のうち、咀嚼困難感、嚥下困難感、口腔乾燥感、基本チェックリストの口腔に該当するNo.13、15と同じ質問です。歯数減少については、80歳運動(80歳で20本以上の歯を残す)と関連しており、20本が基準となっています。自分の歯の数え方については、差し歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数え、インプラントや義歯は自分の歯に含まれません。最後の滑舌低下については、5秒間に「タ」をどれだけ言えるかを評価するオーラルディアドコキネシスを用いて代用することも可能

## 概念

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態(いわゆる『健口』)と『口の機能低下』との間にある状態である。

## 定義

オーラルフレイルは、歯の喪失や食えること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態である。

図1 オーラルフレイルの概念と定義

## ★ オーラルフレイル概念図 専門職種向け

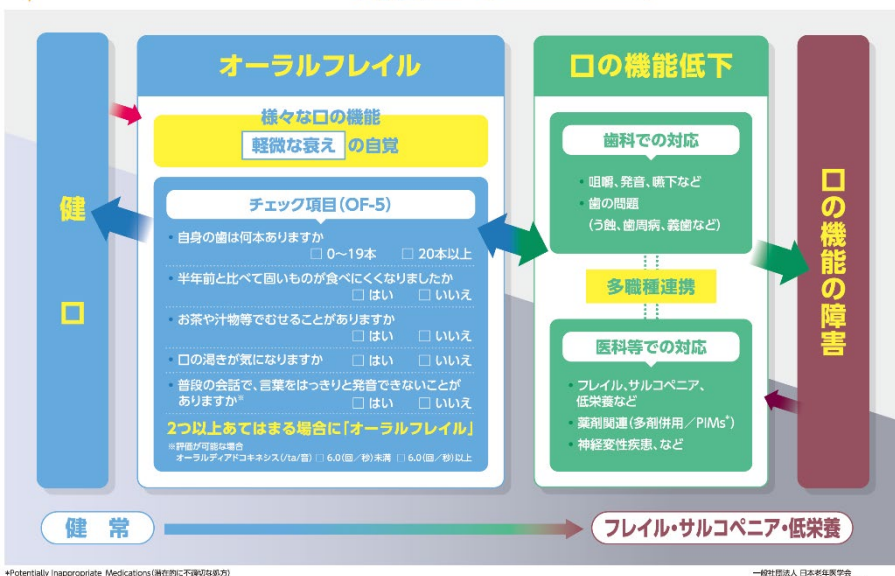


図2 オーラルフレイルの概念図

| 項目    | 質問                            | 選択肢   |       |
|-------|-------------------------------|-------|-------|
|       |                               | 該当    | 非該当   |
| 歯数減少  | 自分の歯は、何本ありますか                 | 0~19本 | 20本以上 |
| 咀嚼困難感 | 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか       | はい    | いいえ   |
| 嚥下困難感 | お茶や汁物等でむせることがありますか            | はい    | いいえ   |
| 口腔乾燥感 | 口の乾きが気になりますか                  | はい    | いいえ   |
| 滑舌低下  | 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか | はい    | いいえ   |

表1 チェック項目(OF-5)

です。その場合は、1秒当たり6回以上発音できた場合を非該当、6回未満の場合を該当とします。

これまでオーラルフレイルの評価指標は実測の口腔機能検査が含まれる方法や、8項目の質問票など様々なものが提示されてきました。しかし、今回のスリーメントにより、検査機器がなくてもセルフチェック可能であり、より項目数も少ない形で評価が可能であることが提示されました。住民がセルフチェック可能であり、また歯科職種以外の多職種が評価可能であるため、多様な場面でオーラルフレイルの早期発見として活用いただけます。

さらにオーラルフレイルは、改善も可能な状態と定義されているように、早期に評価し適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、改善が期待される状態です。OFSが複数の口腔機能に関わる項目で構成されているように、様々な口腔機能の軽微な衰えであることから、1つのみではなく、複数の口腔機能向上に寄与する対策を組み合わせることで、オーラルフレイルの予防につながると考えられます。このことは介入研究において効果が検証されています。我々が行ったオーラルフレイルの該当者を対象とした介入研究により効果を検証したオーラルフレイル予防のトレーニングプログラムをいくつかご紹介いたします<sup>2)</sup>。

## ① 開口訓練

口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩する動きを繰り返す(図3)。

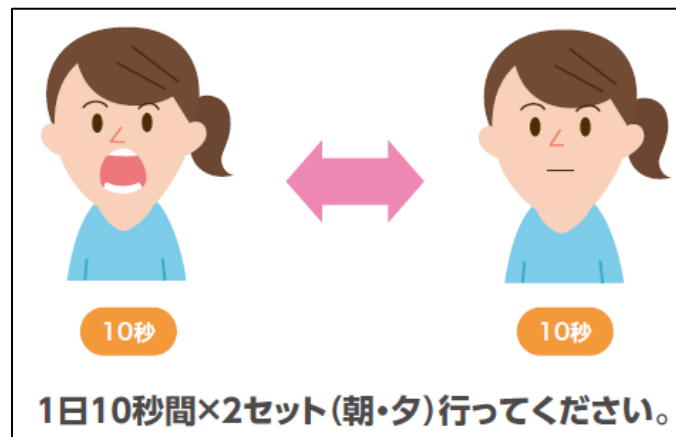


図3 開口訓練(参考4)より転載)

## ② 無意味音節連鎖訓練

意味を成さない音節を、できるだけ唇や舌を意識して動かし、繰り返し発音する(図4)。

このようなトレーニングを3カ月間実施すると、咀嚼機能、滑舌、嚥下機能などの様々な口腔機能が改善することが明らかとなっています<sup>3)</sup>。他にも

口腔体操など口腔機能向上を目的としたトレーニングは様々ありますが、いずれも簡単なものが多く、いかに継続してもらえるかが支援のポイントになります。例えば、通いの場などにおいて、複数人が一緒に取り組む場合には、体操だけではなく、ゲームとして取り入れる方法もあります<sup>5)</sup>。

●単純パターン(1日5回 1週間メニュー)

横列で発声→

|   | 日曜日 |
|---|-----|
| ① | マカト |
| ② | マキト |
| ③ | マクト |
| ④ | マケト |
| ⑤ | マコト |
| ⑥ | マバト |
| ⑦ | マビト |
| ⑧ | マブト |
| ⑨ | マベト |
| ⑩ | マボト |

横列で発声→

|   | 月曜日 |
|---|-----|
| ① | マダテ |
| ② | マジテ |
| ③ | マズテ |
| ④ | マデテ |
| ⑤ | マドテ |
| ⑥ | マダテ |
| ⑦ | マジテ |
| ⑧ | マズテ |
| ⑨ | マデテ |
| ⑩ | マドテ |

横列で発声→

|   | 火曜日 |
|---|-----|
| ① | カダマ |
| ② | カジマ |
| ③ | カズマ |
| ④ | カデマ |
| ⑤ | カドマ |
| ⑥ | カバマ |
| ⑦ | カビマ |
| ⑧ | カブマ |
| ⑨ | カベマ |
| ⑩ | カボマ |

横列で発声→

|   | 水曜日 |
|---|-----|
| ① | バダマ |
| ② | バジマ |
| ③ | バズマ |
| ④ | バデマ |
| ⑤ | バドマ |
| ⑥ | バダマ |
| ⑦ | バジマ |
| ⑧ | バズマ |
| ⑨ | バデマ |
| ⑩ | バドマ |

横列で発声→

|   | 木曜日 |
|---|-----|
| ① | バダカ |
| ② | バジカ |
| ③ | バズカ |
| ④ | バデカ |
| ⑤ | バドカ |
| ⑥ | バダカ |
| ⑦ | バジカ |
| ⑧ | バズカ |
| ⑨ | バデカ |
| ⑩ | バドカ |

横列で発声→

|   | 金曜日 |
|---|-----|
| ① | タダカ |
| ② | タジカ |
| ③ | タズカ |
| ④ | タデカ |
| ⑤ | タドカ |
| ⑥ | タダカ |
| ⑦ | タジカ |
| ⑧ | タズカ |
| ⑨ | タデカ |
| ⑩ | タドカ |

横列で発声→

|   | 土曜日 |
|---|-----|
| ① | テダマ |
| ② | テジマ |
| ③ | テズマ |
| ④ | テデマ |
| ⑤ | テドマ |
| ⑥ | テバマ |
| ⑦ | テビマ |
| ⑧ | テブマ |
| ⑨ | テヘマ |
| ⑩ | テボマ |

図4 無意味音節連鎖訓練パターン(参考4)より転載)



### ③ 億万長者ゲーム

おもちゃのお札（1グループ15枚程度）とストロー（1人1本）を用意し、10秒間のうち、ストローでお札を何枚吸い取れるか、グループごとに競争する（図5）。

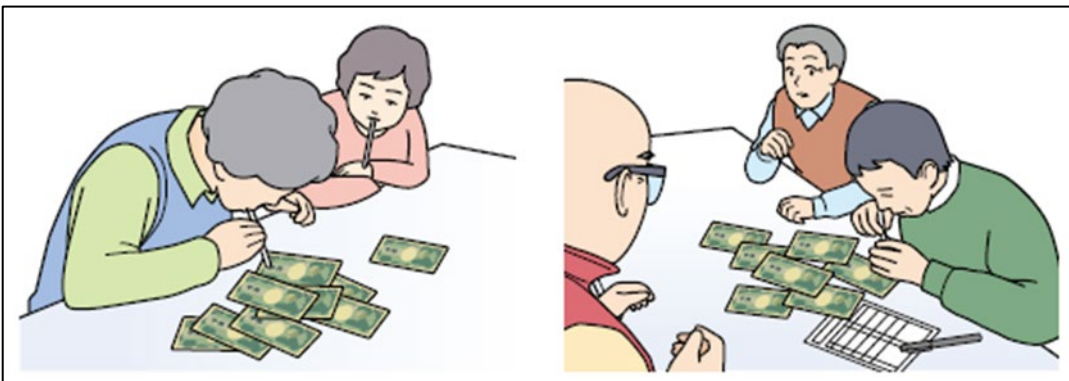


図5 億万長者ゲーム（札幌市の取組事例、参考5）より転載）

オーラルフレイルの概念がブラッシュアップされ、住民がよりその概念をイメージしやすく、また評価方法（OFR）もより簡便になりました。今後さらなるエビデンスの構築が必要ではありますが、このステートメント公表を契機に、多職種連携によって、様々な場面で早期からオーラルフレイルの予防を進めることが期待されます。

### 参考

- 1) 一般社団法人日本老年医学会, 一般社団法人日本老年歯科医学会, 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会, オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント, 老年歯科医学, 2023, 38巻, supplement Ⅱ, p. 86-96.
- 2) Shirobe, M., Watanabe, Y., Tanaka, T., et al. : Effect of an oral frailty measures program on community-dwelling elderly people : A cluster-randomized controlled trial. Gerontology, 68 : 377~386, 2022.
- 3) Tanaka, T., Hirano, H., Ikebe, K., et al. : Oral frailty five-item checklist to predict adverse health outcomes in community dwelling older adults : A Kashiwa cohort study, Geriatr. Gerontol. Int., 23 : 651~659, 2023.
- 4) 「「J」存知ですか？オーラルフレイル」, 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所発行

([https://www.tmghig.jp/research/cms\\_upl](https://www.tmghig.jp/research/cms_upl))

[oad/201903\\_1.pdf](oad/201903_1.pdf)

- 5) 「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル」高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて「2020年版」、公益社団法人日本歯科医師会発行

([https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/2020/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/2020/))

#### 【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター  
E-mail : [shien@tmig.or.jp](mailto:shien@tmig.or.jp)  
TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237