

高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究  
— 第 1 報 —

研究班長 田中喜代次<sup>1)</sup>  
研究班員 大藏 倫博<sup>1)</sup> 小澤多賀子<sup>2)</sup>  
          藪下 典子<sup>3)</sup> 大田 仁史<sup>4)</sup>  
担当研究員 森丘 保典<sup>5)</sup>

目 次

はじめに ～高齢者の元気長寿支援システムの開発にあたって～  
..... 田中喜代次 ..... 3

1. 身体的虚弱化リスク評価指標の作成  
..... 清野 諭, 小澤多賀子, 藪下 典子, 金 美芝  
          齋藤 真紀, 金 知慧, 田中喜代次 ..... 5

2. 高齢者における転倒関連指標の作成  
..... 藪下 典子, 大久保善朗, 大須賀洋祐  
          大月 直美, 鄭 松伊, 田中喜代次 ..... 13

3. 高齢者の身体活動量と関連する要因についての分析  
..... 角田 憲治, 辻 大士, 三ッ石泰大, 尹 智暎  
          真田 育依, 村木 敏明, 大藏 倫博 ..... 25

4. 体力テストを活用した地域在住高齢者の認知機能スクリーニング評価尺度の提案  
..... 大藏 倫博, 尹 智暎, 尹 之恩, 真田 育依, 村木 敏明 ..... 29

5. 地域在住高齢者の総合的生活機能評価尺度（質問紙）作成の試み  
..... 辻 大士, 角田 憲治, 三ッ石泰大, 尹 智暎  
          真田 育依, 村木 敏明, 大藏 倫博 ..... 35

---

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科, 2) 株式会社 THF, 3) 医療法人八千代会八千代病院,  
4) 茨城県立健康プラザ, 5) 日本体育協会スポーツ科学研究室

## はじめに ～高齢者の元気長寿支援システムの開発にあたって～

田中喜代次<sup>1)</sup>

健康増進 (health promotion:ヘルスプロモーション) の考え方は、1946年にWHO (世界保健機関) が提唱した健康の定義から出発したものであるが、時代の変遷とともに徐々に多様化・広義化している。“世界一の長寿国につぼん (日本)” と誇らしげに言う人もいるが、これまでにない勢いで少子化と高齢化が同時進行しており、そう遠くない将来、虚弱者・要介護者・寝たきり者が現在の3倍程度に増えていくことが予想されている。また、要介護者をケアする人手不足の事態は避けられない。それに伴い、個人のQoL (quality of life)、家族のQoL、地域社会のQoLにも多大な影響をもたらされるであろう。さらに、医療費や社会保障費の増大など財政問題がますます深刻化していく可能性が否定できないことを勘案すれば、その対策を可及的速やかに講じるべきであることに疑いの余地はない。有効な対策なしでは、今後も日本が

世界有数の幸福国・健康長寿国であり続けられる保証はどこにもない。以前のように、“経済大国につぼん” とは言い切れない厳しい現実に直面しており、その煽りを受けて“福祉後進国につぼん” と酷評される時代が到来しないとも限らない。

そういったことを勘案し、本研究プロジェクトでは、元気な人から要介護者にいたるまでの生活機能 (心身機能、活動、参加) を評価する方法、そして生活機能の保持・向上に向けた有益な元気長寿支援プログラムを作成すべく、4～5年がかりで取り組みたい。その取り組みの過程では、“幸福国につぼん” 実現のためには、後期高齢者や虚弱高齢者が運動 (身体活動、体力づくり) に勤しみながら、日常生活をおくる上でのパラダイム転換が必要である点についても、提言していきたい。

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科