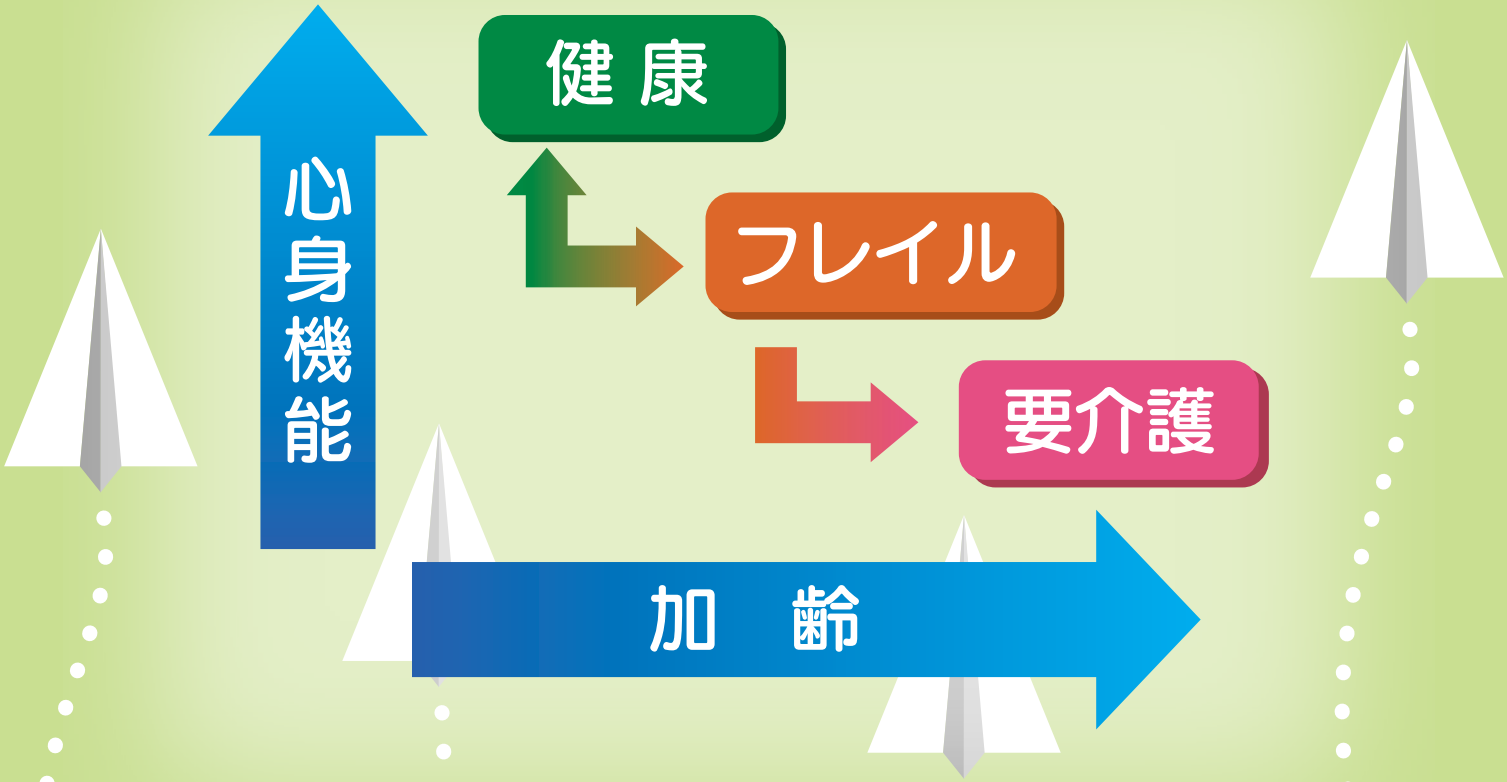
生きがい就業と介護予防



シルバー人材センターでの就業がフレイルの発生に抑制効果あり！



公益社団法人
全国シルバー人材センター事業協会
Public Interest Incorporated Association , National Silver Human Resources Center Association

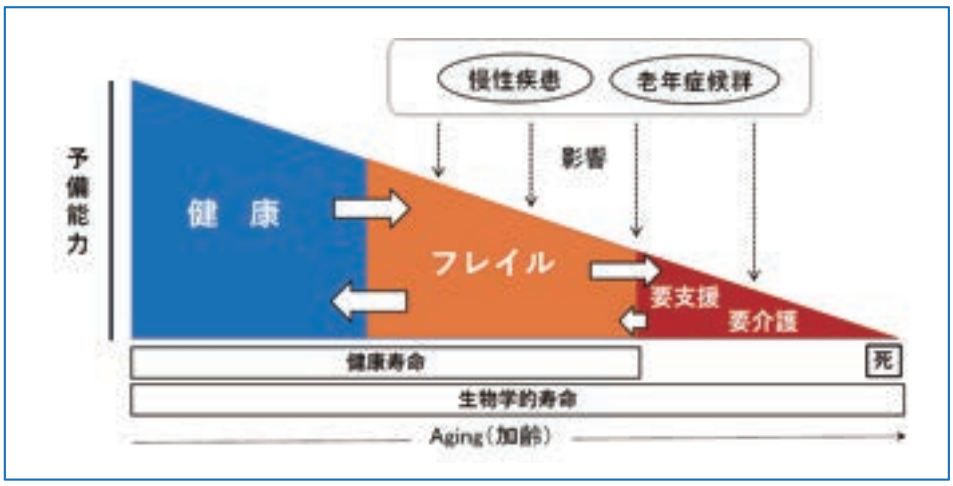
「シルバー人材センター」での就業がフレイルの抑制に効果があることが調査研究で明らかに！

1　概　要

シルバー人材センターに登録して就業している会員は、就業している会員ではない地域高齢者（以下、地域高齢者）に比べ、「フレイル」の発生率が 34%軽減されることが、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会（以下、全シ協）が行った調査研究で明らかとなり、日本健康医学会雑誌に研究論文が掲載※1 されました。

この調査研究は、2021 年度から 2024 年度までの４年間、全シ協から公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団に事業委託して行われ、2022 年度の第１回調査（初回調査）、その２年後の 2024 年度の第２回調査（追跡調査）により、全国 50 カ所のシルバー人材センターから得られた 75 歳から 84 歳までの会員 2,095 人及び地域高齢者 1,392 人に関するデータを分析して行われたものです。

「フレイル」とは、要介護の前段階の状態のことで、この状態への移行防止や逆方向（健康側）への改善を目指すことが【介護予防】の大きな目的になっています。



2　フレイルに対する予防効果に着目

今回の調査研究では、介護予防の効果を「２年後のフレイル発生率」と定義し、地域高齢者とセンター会員のフレイル発生率を比較する分析を行いました。具体的には初回調査と追跡調査の両方に回答した人のうち、初回調査でフレイルに該当していなかった（≒健康な人）1,354 人（地域高齢者 477 人, センター会員 877 人）を分析対象としました。



※１　石橋智昭，森下久美，土屋瑠見子，上原桃美，渡辺修一郎．シルバー人材センター就労会員と地域高齢者における２年間のフレイル発生割合；全国 50 地点の 75 ～ 84 歳を対象としたコホート研究．日本健康医学会雑誌：2025 年 34 巻 4 号

3　就業の効果を明らかにするための分析の工夫

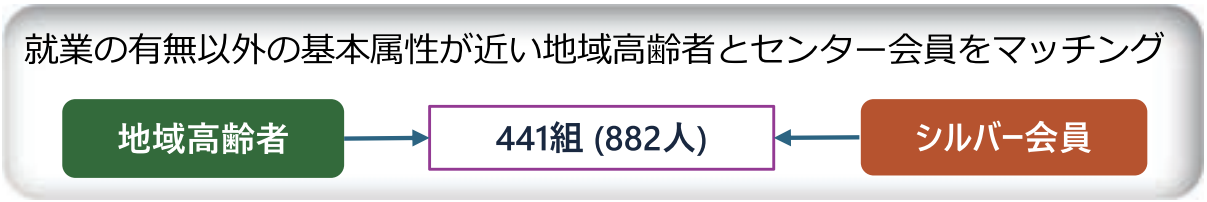
初回調査でフレイルに該当していなかった地域高齢者とセンター会員の２年後の状況を比較するだけでは、そもそもセンター会員は同年代の中でも比較的元気な方が多いため、２年後のフレイルの発生率が低かったとしても、それは就業の効果ではなく、単に追跡前の健康状態が良かっただけではないかとの指摘を受ける恐れがあります。

このため、センター会員の介護予防効果を証明するためには、比較対象集団の初期状況の偏りを補正する工夫が求められます。

そこで、本研究ではフレイルの発生に関連する 20 項目の要因を取り上げ、それらを 1 つの変数としてまとめる「傾向スコア（Propensity Score）」を活用した解析手法が採用されました。これにより、初回調査時の基本属性がほぼ同じで、就業の有無だけが異なる地域高齢者とセンター会員のペア 441 組（882 人）をつくり、この２つのグループ間でフレイル発生率を比較することとしました。

【フレイルの発生に関連する 20 項目の要因】

年齢・性別・都市度・学歴・経済状況・独居・孤食・地域活動への参加・近隣との交流・歩数・運動習慣・食事バランス・飲酒・喫煙・治療中疾患数・服薬数・転倒経験・主観的健康感・睡眠の質・プレフレイル

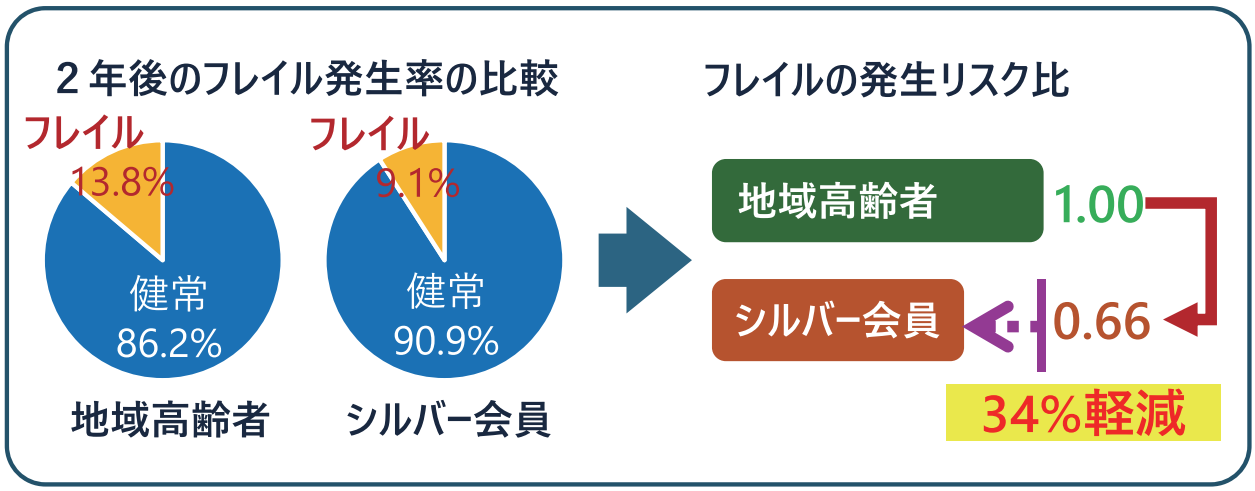


4　分析結果：フレイル発生率はセンター会員の方が低い

分析結果として、２年後のフレイルの発生率は、地域高齢者の 13.8% に対してセンター会員は 9.1% と低く、統計的な有意差が認められました。

この差を発生リスク比で表すと、地域高齢者を 1.0 とした場合、センター会員は 0.66 となり、センター会員のフレイル発生リスクは 34% 軽減すると解釈することができます。この分析結果は学術誌にも掲載※1 され、後期高齢期の就業による健康維持効果を表す一つのエビデンスになりました。

今回の調査研究によって、後期高齢期のシルバー人材センターでの就業がフレイル発生に一定の抑制効果を持つことが示唆されたと言えるでしょう。



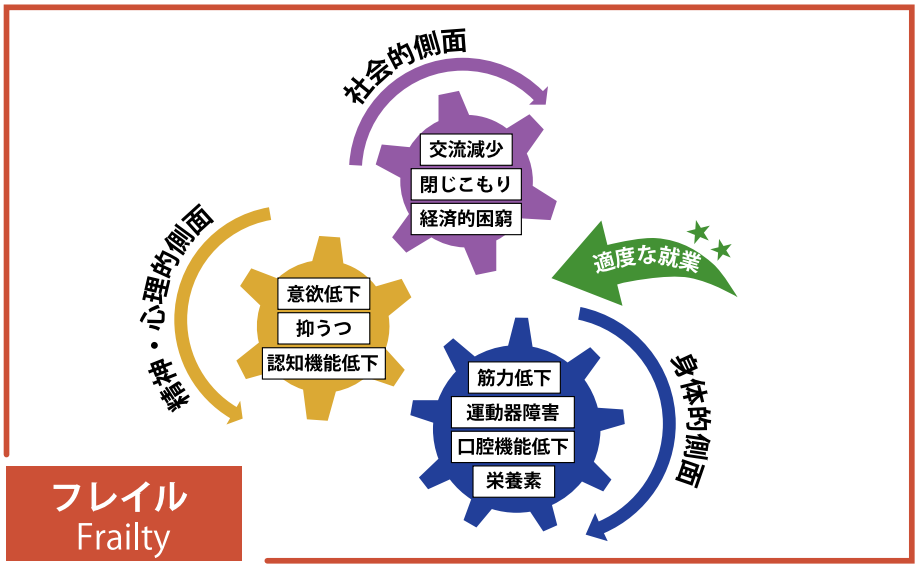
5　フレイルの多面性と就業の効果

今回の分析では、なぜ就業がフレイルの発生を抑制するのか、その具体的なメカニズムは明らかにできていません。仮説として、後期高齢期に就業を続けるメリットには、以下のような効果が考えられます。

フレイルには、運動・栄養・口腔機能の「身体面」、うつや認知機能の「精神・心理面」、独居や経済的困窮などの「社会面」など多様な側面があります。

これまでのフレイル予防は、筋力トレーニングや体操、栄養教室など「身体面」が中心でした。しかし、高齢者の５人に１人はひとり暮らしであり、周囲の人との関りが乏しい「社会的孤立」状態で暮らす人も増加しています。他者との交流は本人の価値観によるべきですが、孤立の解消を望む人々へのサービスは十分とはいえません。

社会参加の機会が減少しがちな後期高齢期に、就業の機会が得られれば、定期的な外出のきっかけとなり、仲間との交流や地域とのつながりへと広がり、フレイルの「社会面」にも貢献できる可能性があります。さらに、３つの側面は相互に影響するため、仕事を通じたコミュニティへの参加は孤独感やうつのリスクを軽減し、頭を使いながら適度な運動を行う仕事であれば、認知症予防など「精神・心理面」にも有効に働くと考えられるでしょう。



※ このリーフレットの内容は、本調査研究を受託した公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団発行の Dia News No,118 に掲載された「シルバー人材センターでの就業がフレイル発生リスクを軽減～ 75 ～ 84 歳の全国追跡調査の結果より～」（同財団研究部長・石橋智昭氏執筆）をもとに本調査研究を委託した公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会が編集構成したものです。

◆発行
公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会
〒135-0016 東京都江東区東陽 3-23-22　東陽プラザビル３階
電話 03(5665)8011（代表）　FAX：03（5665）8021
URL https://zsjc.or.jp