第11回 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

住むことでフレイル予防できる、シニア向け分譲マンションのサービス企画運営

受賞者 **株式会社コスモスライフサポート**（東京都港区）

取組アクション：適度な運動／適切な食生活／禁煙／健診・検診／その他

企業部門

●「交流の創出と維持」をテーマにマンションを運営

背景・概要

人生100年時代と言われ、セカンドステージの過ごし方が社会課題になっており、この時期は孤立による心身への悪影響が懸念される。高齢者の孤立を防ぐ住まいとしては、高齢者施設などがあるが、一般的に何らかの支援が必要な人が暮らす場であり、プライバシー確保の問題や入居後にフレイルが進んでしまう懸念がある。シニアマンション向けのサービス企画運営会社として、シニアが楽しく生活できる場を提供し、「住むことでフレイル予防できる」住まいづくりを目指している。

取組内容

●社会参加に力を入れた取組　フレイル予防の3要素の中でも、特に社会参加に力を入れており、各マンションに「支配人」をはじめとするスタッフを配置し、「交流の創出と維持」をテーマに運営。

①入居者間の交流…イベントの開催・サークル立上げ支援や運営のお手伝い・同じ趣味や関心を持つ方同士の引き合わせなどを行う。

②スタッフとの交流…「息子や娘のように接する」ことをモットーに、日々の声掛けはもちろん、携帯電話や家電品の操作補助なども行う。

③地域との交流…地元散策、習いごと（フラ・歌・麻雀など）の講師探し、病院などとの連携とセットアップ、近隣ファミリー向けマンション合同のイベントなど多世代交流の機会をアレンジ。

●取組の特長　「入居者の自主的な関与があること」「マンションの外の方との交流も図られていること」が挙げられる。例えば埼玉県で運営中のマンションでは今秋、新型コロナウイルス感染症の影響で中断していた近隣マンションとの合同イベントを数年ぶりに開催するが、これはシニア入居者のご希望によるもので、準備業務も、入居者とスタッフ中心に進めている。

↑主役は入居者

↑マンション内はもちろん、地域を元気に

↑コロナ中に行った共用施設での婦人服販売会

成 果

●実を結んだ「つながりづくり」　平成28年3月に運営開始した埼玉県のマンションにて、令和4年3月入居者アンケートを実施。結果、「他の居住者と何らかの交流がある…96%」「マンションの居住者を信頼できると思う…94%」「弊社スタッフを信頼できると思う… 96%」であった。元は面識のなかった入居者さま同士やスタッフとの間でつながりが醸成されていることが伺われ、運営開始から6年間一貫して取り組んできた「つながりづくり」が実を結んでいることが示された。フレイル予防の一環としてマンション内の大浴場や食堂が親密な交流を促しており、利用者は未利用者に比べてフレイル該当者が少なかった。

●新型コロナウイルス感染症拡大以降も継続　「お取り寄せ販売会」「オンライン落語」など集まらなくてもできるイベントを開催。「吹き矢サークル」を「ダーツサークル」に変更するなどの工夫を行ってきたこと、スタッフからの日々の声がけをやってきたことが結果につながっていると考えている。入居者からも「感染は心配だけれど、このマンションだったから良かった。ここでなかったら、毎日一人で、誰ともしゃべらない、という生活になってしまっていたかも」との声をいただいている。東京都健康長寿医療センター研究所と共同研究の契約を締結しており、サービスの改善と効果検証を継続的に進めている。

評価委員による講評：斎藤 敏一

マンション入居者のフレイル対策を、コミュニティづくりを基点とする「社会参加」の視点から取り組んだ好事例です。WHOでは、肉体的、精神的、社会的の3つの健康の必要性を定義しています。その中でも、社会とのつながりが健康によい影響を与えることは、日本だけでなく世界中の研究で明らかです。しかしながら高齢化が進む日本においては、そもそも独居でつながりが持てない人や、積極的な人とのつながりをつくることが苦手な人も多くいます。今後、人と人とのつながりを、民間の力を借りながらつくることが、一層に大切になってきます。こうした社会参加を促す取組が、さらに展開されることを期待しています。