

令和8年1月

～センターでの就業がフレイルの抑制に効果あり！～

「シルバー人材センター会員等の介護予防効果に関する調査研究」 調査結果

「シルバー人材センター会員等の介護予防効果に関する調査研究（2022年-2024年）」

全国50地点
75～84歳
日常生活が自立

地域高齢者 (非就業 1,392人)
シルバー会員 (就業者 2,095人)



全国から75～84歳の地域高齢者とシルバー会員を選んで2年間追跡したのですね。でもシルバー会員は、もともと健康な人が多いのではないですか。

はい。そこで本研究ではスタート時に「健常」だった高齢者に絞って、2年後のフレイル発生率を比べました。さらに、センターでの就業の効果を明確にするため、健康状態や生活習慣などが近い地域高齢者とシルバー会員のペアを作成して比較分析しました。(注1)

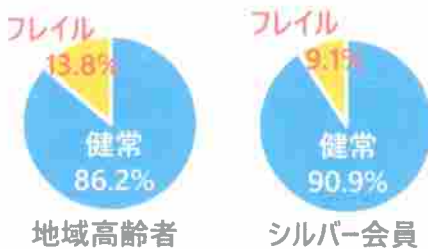


傾向スコア ↓ マッチング

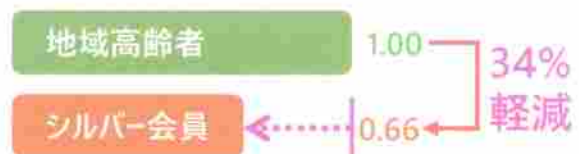


分析 ↓ 結果

2年後のフレイル発生率の比較



フレイルの発生リスク比



最終分析の結果、地域高齢者に比べてシルバー会員はフレイルの発生リスクが34%軽減することが明らかになりました。

本結果は学術誌にも掲載され、後期高齢期のセンターでの就業は、フレイルの抑制に一定の効果があることが示されました。(注2)



(注1) 初回調査時の「健康状態」「基本属性」「生活習慣」「社会参加」など20項目を用いて傾向スコアを算出して、最も値の近いペアを組み合わせてマッチングした。

(注2) 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