

## コスモスイニシアと東京都健康長寿医療センター研究所で共同調査を実施 アクティブシニア向け分譲マンションにおける 居住者のつながりと心身の健康に関する研究結果を公開

サークル活動や大浴場での交流、バランスの良い食事によるフレイル予防の有効性が示される

大和ハウスグループの株式会社コスモスイニシア（本社：東京都港区、社長：高智 亮大朗、以下「コスモスイニシア」）と地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所（理事長：鳥羽 研二、以下「東京都健康長寿医療センター研究所」）は、コスモスイニシアが分譲したアクティブシニア向けマンション「グランコスモ武蔵浦和(2016年3月竣工)」において、「シニア向けマンション居住者のつながりと心身の健康に関する調査」を共同で実施し、このたび結果を公開します。

### ■ 約2年間に渡り実施した共同研究結果を発表。週1回以上の運動やバランスの良い食事、マンション内のサークル活動へ参加している方は、フレイル<sup>※1</sup>である割合が低いことが明らかに。

東京都健康長寿医療センター研究所による従来調査で、高齢期における心身の健康状態は、他者とのつながり（交流内容や頻度）や住んでいる場所への愛着など社会関係に影響を受けるという結果が出ています。コスモスイニシアは、アクティブ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<sup>※1</sup>予防できる」住まいづくりを目指したシニア向け分譲マンションを展開しており、大浴場をはじめとした居住者同士の交流を促進する施設を備えるとともに、グループ会社である株式会社コスモライフサポートによる各種イベントの開催や、居住者同士のサークル活動の支援などを行っています。

本研究は、居住者のつながり（社会関係）による心身の健康状態への影響を明らかにすることを目的として、コスモスイニシアが分譲したアクティブシニア向け分譲マンション「グランコスモ武蔵浦和」の居住者を対象に、2022年3月から2024年7月までの約2年間に渡り実施しました。

※1) フレイルとは…心身の活力や生活機能などの日常生活を送るための機能が低下し、将来要介護状態になる可能性が高く、健常人と介護が必要な人の中間の状態。健常・フレイル・要介護という3段階があり、フレイルを予防する、先送りすることが健康寿命の延伸につながると考えられています。

### 【「シニア向けマンション居住者のつながりと心身の健康に関する調査」結果サマリー】

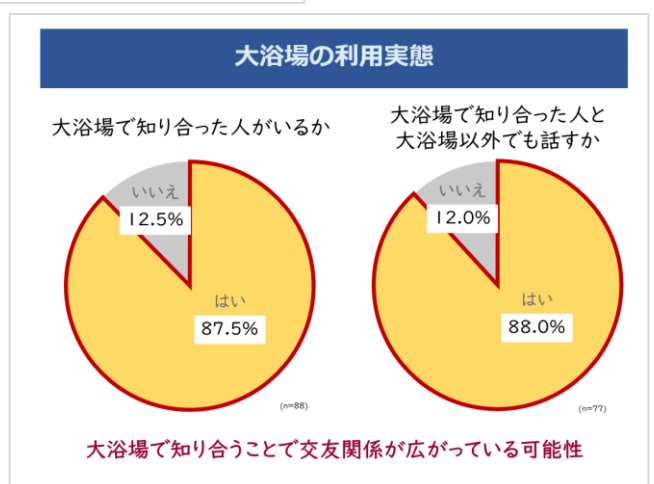
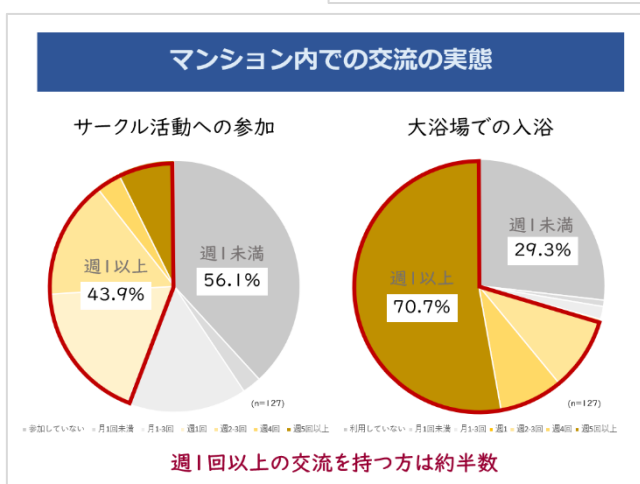
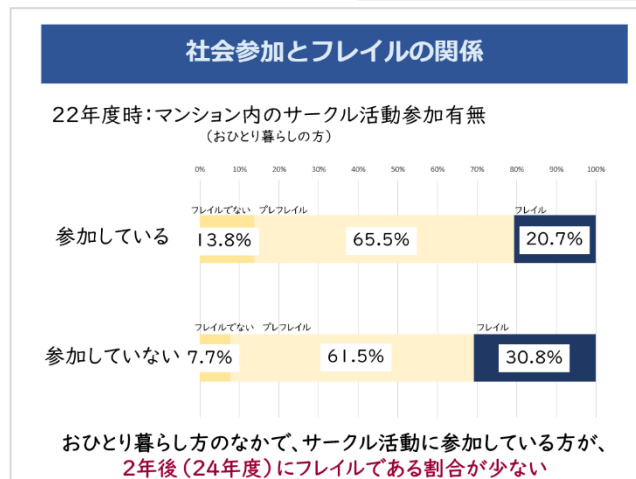
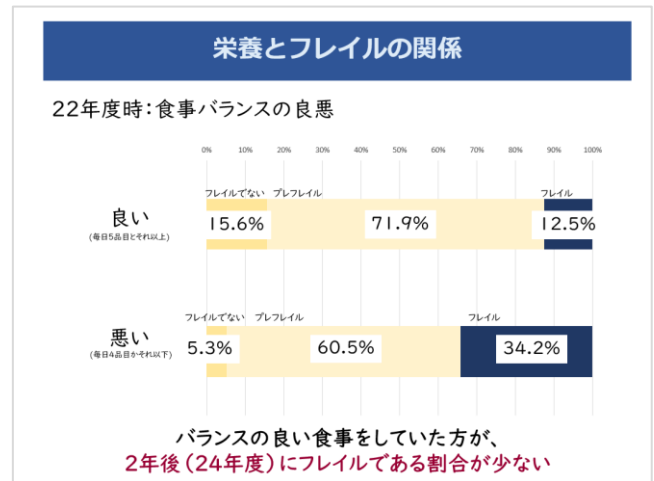
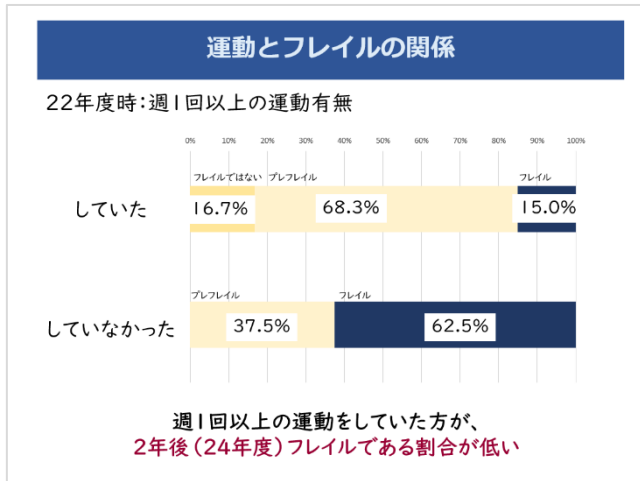
フレイルの予防や状態改善に重要とされている「運動」「栄養」「社会参加」の3つの要素を軸に結果<sup>※2</sup>をまとめました。

- ・2022年時にフレイルに該当しなかった（健常）方のうち、77.6%が2年後（2024年度）も状態を維持
- ・〈運動〉 ウォーキング等の軽い運動を週1回以上している方は、2年後のフレイル割合が47.5%低い
- ・〈栄養〉 毎日5品目以上食べている方は、2年後のフレイル割合が21.7%低い
- ・〈社会参加〉 マンション内のサークル活動に参加している方は、2年後のフレイル割合が10.1%低い  
大浴場の利用も交流のきっかけとなっている可能性が高い

「運動」・「栄養」・そして本研究で注力した「社会参加」の各項目において、取り組んでいる方のフレイル割合が低いことが確認できました。

なお、マンション内のサークル活動に週1回以上参加している方は43.9%、大浴場を週1回以上利用している方は70.7%と高い割合でした。さらに、大浴場利用者のうち87.5%が「大浴場の利用をきっかけに知り合った方がいる」と回答し、多くの方がマンション内の施設や活動をきっかけに交流が生まれ、居住者同士のつながりがフレイル予防や状態改善の一因となっている事も伺える結果となりました。

※2) 調査結果は、2022年と2024年に実施した同内容のアンケート結果を掛け合わせることで、経年的な健康状態の変化を追跡。フレイル度は「簡易フレイルインデックス」を用いて算出しています。



## 【「シニア向けマンション居住者のつながりと心身の健康に関する調査」概要】

実施期間：2022年3月～2024年7月（2年4カ月間）

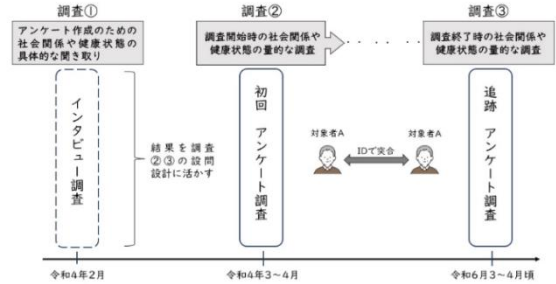
実施場所：グランコスモ武蔵浦和

回答者：グランコスモ武蔵浦和の居住者（50～90代・男女 約120名）

調査手法：アンケート調査・インタビュー調査

### 【シニア向けマンション居住者のつながりと心身の健康に関する調査】

目的：居住者のつながり（社会関係）の、心身の健康状態への影響を明らかにする



## 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターについて | <https://www.tmg Hig.jp/>

東京都健康長寿医療センターは、明治5年に設立された養育院を前身としています。洪沢栄一翁は養育院の初代院長であり福祉・医療事業の維持・発展に尽力されました。平成21年東京都老人医療センターと東京都老人総合研究所が一体化し、地方独立行政法人となり高齢者医療のパイオニア・老年学研究の拠点として高齢者の心身の特性に応じた適切な医療の提供、臨床と研究の連携、高齢者のQOLを維持・向上させるための研究を通じて、高齢者の健康増進、健康長寿の実現を目指し活発な診療・研究活動を展開しています。



## コスモスイニシアについて | <https://www.cigr.co.jp/>

コスモスイニシアは、新築マンション・一戸建、リノベーションマンションなどの住まいを提供するレジデンシャル事業、投資用・事業用不動産の開発・仲介・賃貸管理などを行うソリューション事業、ファミリー・グループでの中長期滞在に対応するアパートメントホテルなどの開発・運営を行う宿泊事業を展開しています。社会の変化とニーズの多様化とともに事業領域を拡大し、都市環境をプロデュースする企業へと進化を続けています。

私たちは、ミッション『**「Next GOOD」お客さまへ。社会へ。一歩先の発想で、一歩先の価値を。**』の実現に向けて全ての経営活動においてCSVを実践していきます。これからも、期待を超える安心や喜びをもたらす価値を追求し、商品・サービスの提供を通じて社会課題を解決するため、より多くの「Next GOOD」を、お客さま、社会と共に創ってまいります。

■コスモスイニシア50周年特設サイト：<https://www.cigr.co.jp/50th/>



以上

当資料に関するお問い合わせ先

株式会社コスモスイニシア 経営企画部 総合企画課 広報担当 三木・奥村

TEL : 03-5444-3210 FAX : 050-3156-2937 EMAIL : box-gr-sen@ci.cigr.co.jp