基調講演 / 第1分科会　社会参加と健康生きがい

「医学、看護学、心理学の立場から健康生きがいを考える」 ―看護学の立場から―

東京大学高齢社会総合研究機構　特任教授　辻　哲夫 氏

秋山先生の調査から考える
　― 自立度の変化パターン

看護から見た３つの視点
　― 生活習慣病予防
　― 介護予防
　― 虚弱になった時期の生活の質

予防政策の構造

在宅医療の構造と訪問看護

高齢者の健康と生きがいを支える看護

「医学、看護学、心理学の立場から健康生きがいを考える」 ―心理学の立場から―

東京大学高齢社会総合研究機構　特任教授　秋山　弘子 氏

20世紀後半に日本は寿命革命とも呼ばれる飛躍的な寿命の延伸を達成し、人生50年時代から人生100年時代となった。個人も社会も、この急激な変化に適応することが求められている。長寿社会に生まれた私たちの課題は大きく分けて2つある。

一つは個人の課題である。人生が倍近く長くなっただけでなく、元気で長生きするようになった。また、生き方の自由度も高くなってきた。

各人が100年の人生を設計して生きる時代になった。多様な人生設計が可能である。個人が人生の中で複数のキャリアを経験する「多毛作人生」も十分可能になった。しかし、私たちの多くは、人生100年時代に人生50年時代の生き方をして、長くなった人生をもてあましている。

もう一つは社会のインフラの見直しという社会レベルの課題である。若い世代が多く人口がピラミッド型をしていた人生50年時代につくられた社会システムは高齢者の多い人生100年時代に機能不全に陥るのは明らかである。ひとびとの多様な人生設計の実現を可能にするには住宅、交通機関、教育制度、雇用制度のようなハード・ソフト両面の社会インフラの作り直しが求められる。

100年の人生を健康で、もてる能力を最大限に活用して、自分らしく生ききることは、長寿社会に生れた我々に与えられた特典であり、チャレンジでもある。

第1分科会　社会参加と健康生きがい

一般社団法人滋賀県健康生きがいづくり協議会　理事長　國松善次 氏

高齢期における社会参加と健康生きがい

１．異常高齢社会と健康生きがい
　①世界一長寿国日本は、「異常高齢社会」
　②「ＮＫＫの老い」から「ＰＰＫの老い」へのすすめ
　＊「ＮＮＫの老い」　＊「ＰＰＫの老い」　＊生活習慣の健康化
２．男の老いと女の老いのプロセス
　①地元栗東市の高齢者実態から
　②秋山東大教授の自立度変化パターンから
　③定年退職（退役）は健康生きがいのターニングポイント
３．健康生きがいのスパイラル
　①「健康生きがい」は「体力」、「気力」、「社会参加」のスパイラル
　②「健康生きがい」は「生涯現役」、「生涯社会参加」から
４．高齢者の各種社会参加パターン
　①完全就労型　②生きがい就労型　③趣味エンジョイ型　④社会貢献型　⑤ふれあい型　⑥信仰型　⑦家庭菜園型　⑧在宅サービス型　⑨よくばり型　⑩引きこもり型
５．滋賀県健康生きがいづくり協議会の取り組み事例から
　①高齢者の社会参加支援事業　②「無縁社会」への対応＝「地縁社会の構築」＝「地域家族」づくり　③「おしゃべりボランティア」活動の実践　④「低炭素社会」への取り組み　⑤CSA（地域支援農業）の立ち上げ

元気な老いは、生涯社会参加から

お茶の水女子大学　名誉教授　袖井孝子 氏

1「健康生きがい」への疑問：身体的精神的に健康でなくとも生きがいはあり得る。健康を強調しすぎる社会は不健康なのではないか。
2　生きがいのタイプ
1）居がい(being)：自分から積極的に行動することなく、他者の状態・行動を見ることを通じて得られる充足感・幸福感：家族の健康、家族の幸せ、子や孫の成長
2）行きがい(doing)：自ら行動すること、あるいはその行為が他者に認められて得られる充足感・達成感：文学賞をとる、スポーツ競技で入賞する、表彰される
3　日本人の生きがい：居がいから行きかいへ
　とりわけ女性の生きがいの激変
4　地域活動に見るジェンダー：男は頭、女は手足
　男性：社会的認知へのこだわり、社会的地位への執着
　女性：責任回避の傾向
5　現代社会：無縁社会、孤立化、孤独死
　生きがいの源泉は他者との関わり合いの中にある
　対等な人間としての関わり合いを持つことの重要性

桜美林大学健康福祉学部　大学院教授　渡辺修一郎 氏

1.社会参加は高齢期の生活機能の自立維持に役立つのか？

高齢者の社会参加が、高齢者の重要な健康指標である生活機能の維持に好影響をもたらすとする知見は数多い。新開らは、仕事をしている者、趣味や稽古ごとをしている者、また、ボランティア活動をしている者は、性、年齢、地域、総合的移動能力を調整した場合でも日常生活の自立を維持しやすいことを長期縦断研究により明らかにしている。新開らはさらに、体力（握力および歩行速度）および心理的健康度（健康度自己評価およびうつの有無）を調整変数として分析モデルに追加すると、社会活動への参加がもたらす自立の維持への影響は有意でなくなることも明らかにしている（新開省二他：高齢期における社会活動と健康余命との関連に交絡する体力および心理的健康度．第50回日本老年社会科学会、2008）。社会活動が日常生活自立の維持に及ぼす影響には，体力や心理的健康などの健康の度合いが大きく交絡しているようである。

高齢者の外出内容が手段的自立の維持に及ぼす影響を検討した演者らの研究では、買い物での外出が、その後の手段的自立の維持と関連することを示唆する結果を得ている。

2.社会参加は生きがい感の向上をもたらすのか？

社会参加が生きがい感の向上と関連することがいくつかの横断的研究により報告されている。蘇らは、大都市在宅高齢者の生きがい感の向上には、社会参加、世代間交流、サポート提供、健康感、経済的満足感が高いこと、年齢が低いことが関連していることを報告している（蘇珍伊他：大都市に居住している在宅高齢者の生きがい感に関連する要因。 厚生の指標、51（13）：1-6，2004）。演者らが東京都世田谷区の住民を対象に行った調査でも、「充実した生活を送っていると思う」者の割合は、幼児の親世代から高齢者までほぼ8割と多く、とくに，常勤または自営業の就業者、何らかの地域活動に参加している者ほど多くなっていた。

3.社会参加をすすめる要因は何か？

社会参加をすすめる要因は大きく、身体的要因、精神的要因、社会的要因に分けられる。演者らは精神的要因のうち精神的自立に着目し、都市部に在住する60歳代住民の外出内容との関連を検討した。外出行動には精神的自立性の下位尺度である目的指向性の度合いが強く関連していた。高齢者の社会参加の促進のためには、単に外出を促すだけでなく、高齢者自身が、目標や熱中できることをもつこと、また、目標や熱中できることをもてるよう支援することがとくに重要であると考える。