

2 全国の自治体に「100歳大学」の設置を推進

0 人生100歳時代に合った教育「100歳大学」

人生100歳時代の到来は、まさに「新しい時代」の始まりといえ、これまで「余生」と考えてきた時間が2倍にも3倍にも伸びるといふことであり、「もう一つの人生」が追加されたと捉えることができます。

すなわち、「老いの生き方が問われる時代」に入ったということであり、老いについてさまざまな課題と対策を誰もが事前にしっかりと学び、備えられるよう「老い方を学べる仕組み」の構築が必要となってきたといえます。こうした仕組みは、まだ世界のどの国にも事例はなく、初めて人生100歳時代を迎えた日本がパイオニアとして開発し、「老い方を学べる仕組み＝人生の下山の義務教育」として

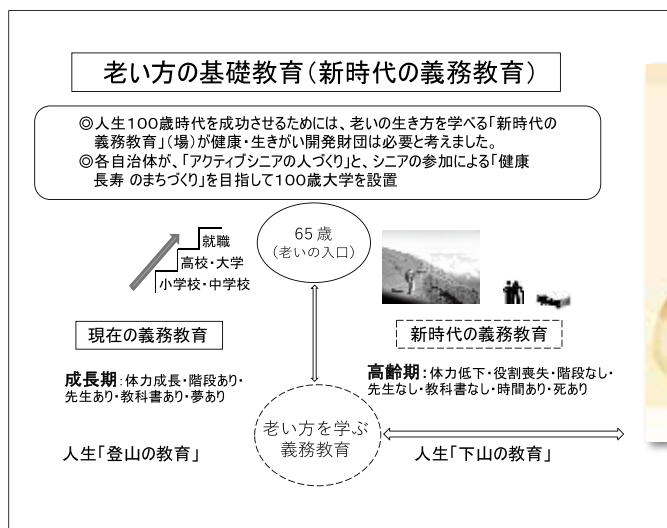
新たに構築する必要があるのではないのでしょうか。その具体的な仕組み、それが当財団が提唱する「100歳大学」構想です。

「100歳大学」とは、人生100歳時代という新しい時代に、長い老いのステージをどう生きるかについて体系的に学ぶ学校であり、将来的には「老いの義務教育」を目指す仕組みです。市区町村が、人生100歳時代に相応しい健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」のために設置する、住民のための「老いの学校」といえます。

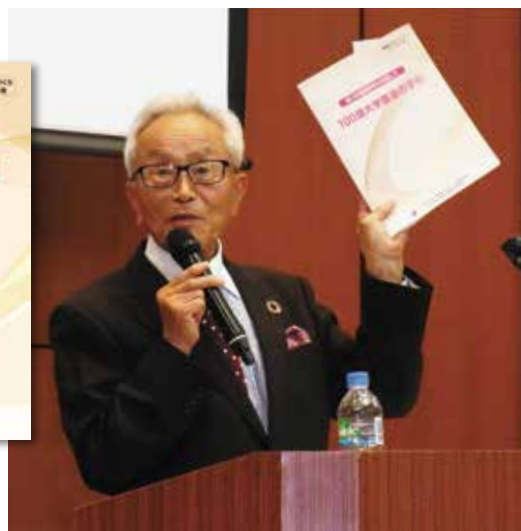
いま全国各地の自治体において、「100歳大学」の考え方をもとに、その設置を目指す動きが始まっています。

「100歳大学」のねらい

1. 人生100歳時代の老いの生き方の基礎、基本を体系的に学ぶ
2. 将来的に市区町村に「老いの義務教育」の導入を目指す
3. 自治体が健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」として捉える仕組みの構築を目指す
4. その目指すところは次のとおり
 - ・平均寿命と健康寿命の差の短縮(アクティブシニアの育成)
 - ・健康長寿のまちづくりに活躍できる人材づくり(地域貢献シニアの養成)
 - ・同世代が老いの生き方を学ぶ「仲間づくり」
 - ・各自治体が当面している「地域包括ケアシステム」の3層目の人づくり



「100歳大学」を普及させるための手引書



「100歳大学」提唱者・國松善次氏(元滋賀県知事)による講演

健康寿命の延伸を目指した 新潟市「フレイル予防事業」への参画

新潟県新潟市

須田 恒夫 (すだ つねお)

【アドバイザー取得年】

平成21年、61歳で取得

NPO法人 健康生きがいづくり新潟
(新潟健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

フレイル予防やカーリンコン、笑いヨガ、健康講座講師等の活動を行うとともに、助け合いのまちづくりを通じた社会参加を広め、地域住民の健康寿命の延伸を目指す

■活動領域

主に新潟市内

■活動メンバー

新潟健生など

■活動の成り立ち(きっかけ)

退職後の仲間づくりや就労のために、知識修得や資格取得に取り組んだ中で、健康・生きがいづくりに集約されている

■活動へのかかわり(役職・担当)

新潟健生(副理事長・事務局長)、新潟市フレイルサポーター、新潟市南中野山地区第2層生活支援コーディネーター等

■行政・他機関との連携

新潟市市民活動支援センターでの交流会やポスターセッション、新潟市男女共同参画推進センターのフォーラムや利用団体交流会への参加、イベントチラシで新潟市や社会福祉協議会へ後援依頼、新潟市地域包括ケア推進課から、新潟健生へフレイル予防事業への協力要請あり



最近では各サポーターが測定のポイントを絵に描いてわかりやすく示したり、参加者の前で説明したりと主体的に動くようになり、サポーター自身の健康増進にも役立っていると実感しています。

フレイルチェック終了後のグループワークでは、健康・生きがいづくりもアドバイス



①フレイル予防とのかかわり

フレイル予防に私がかかわることになったのは、平成29年に新潟市社会福祉協議会主催の「福祉・介護・健康フェア」で、フレイル予防の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授のセミナーに参加したことがきっかけでした。

それ以前にも、(一財)健康・生きがい開発財団からの情報でフレイル予防に関心を持っていたことなどから、いずれは新潟市でも実施できたらと考え、新潟健生の会員にフレイル予防に関する情報を提供していました。

そのフェアで、偶然にお会いしたのが新潟健生主催のセミナー講師を依頼したことのある終末期医療や介護施設運営にかかわっている斎藤忠雄内科医でした。斎藤先生は大規模高齢者コホート調査(柏スタディ)からフレイル予防にかかわっているとのことで、その後の行政・専門職向けのセミナーにも声をかけていただきました。また、市の担当課の職員の方々とは、私が26年から新潟市生活支援コーディネーターとして活動していた時からのお知りあいでした。

このような経緯から、新潟市でフレイル予防事業がスタートする際、新潟健生に協力要請があり、フレイルサポーターの候補者選出を依頼されました。

新潟健生のサポーターが推進役となり、市職員やトレーナーと連携してフレイル予防を通じた健康長寿のまちづくりに参画しています。

②フレイル予防事業を通じた健康長寿のまちづくり

新潟市でも平成31年度からフレイル(心身の虚弱)予防事業が始まり、フレイルサポーター養成講座を修了した23名のサポーターの一員として、フレイルチェックを実施しています。5名の理学療法士がトレーナーとして主導し、地域組織の役員等7名と、私も含めた新潟健生会員16名がサポーターとして、機器を使った計測やフレイルについての説明を行っています。初年度は2会場で、6回のフレイルチェックと2回のトレーナー・サポーターミーティング(振り返り)を実施しました。

フレイルチェックに参加した地域住民が、半年ごとの各種測定により自身のフレイル状態に気づき、栄養・運動だけでなく社会参加の重要性に気づいてくれることをうれしく思っています。

ノルディックウォーキング(NW)と ポールウォーキング(PW)を通じて広がる仲間づくり

神奈川県秦野市

村上 政司(むらかみ せいじ)

【アドバイザー取得年】

平成24年、63歳で取得

(一社)神奈川健康生きがいづくり
アドバイザー協議会(神奈川健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

自分の健康のため、地域・人とのつながりをはかるため

■活動領域

秦野市内

■活動メンバー

NW=50名、PW=120名

■活動の成り立ち(きっかけ)

60歳で胃がん、62歳で前立腺がんの手術をし、健康の大切さ
や生きがいを考えるようになった

■活動へのかかわり(役職・担当)

日本NW協会上級指導員、日本PW協会マスターコーチpro

■行政・他機関との連携

秦野市や山北町などからPW事業を受託している



クラブの代表者が集まる運営会議や年に4~5回行われ、約100名が参加するKNWCツアーなどを通じてすぐに打ち解けることができ、信頼のおける仲間となりました。

🍌 神奈川健生PW振興会も立ち上げる

私のクラブには、スポーツ的なNWを行うことが難しい方や足腰が衰えている高齢者の方も参加されています。そこで、神奈川健生ではKNWCとは別にPW振興会を立ち上げました。PWは、日本の整形外科医が考案した新しいウォーキング法です。PW振興会のメンバーと、KNWCのメンバーが重なっている場合もありますが、ともに情報を共有しながら、活動を続けています。

🍌 仲間とともに、楽しく続ける

地元の秦野市では、月に4回ずつNWとPWの定例講習会を開催しています。1回の参加者はNWで約25名、PWで約35名です。定例講習会では、毎回、テーマを決めたワンポイントレッスンをし、ストレッチ、筋トレや脳トレなどを組み合わせながら、仲間とともに楽しく実践しています。

🍌 神奈川健生に入会するまで

平成18年春に、伊豆の下田市で初めてノルディックウォーキング(NW)を体験しました。その後、箱根町で観光協会の誘客事業としてNWツアーをつくりました。

平成24年3月に退職し、6月に地元の秦野市で秦野NWクラブを立ち上げました。前職とのつながりで行政や報道関係者の宣伝協力をいただきましたが、参加者は5名でした。けれども、月に2回NW講習会を開催し、秋にはポールウォーキング(PW)の講習会も始め、徐々に参加者が増えました。

NW、PWの活動を続けてきましたが、がんになり、入院中に「健康」や「生きがい」の大切さを実感し、それが私のキーワードになりました。そして、健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得し、神奈川健生に入会しました。

🍌 神奈川健生NW協議会(KNWC)の仲間とともに

神奈川健生に入会すると、早速、神奈川健生NW協議会(KNWC)に加わりました。同じNWをしている県内13



会員同士をつなぐ「ふれあいニュース」と「ポールウォーキング講習会のお知らせ」ハガキ



ノルディックウォーキング定例講習会

「栗東100歳大学」の開校とその効果 ～高齢者にも働き方改革が求められている～

滋賀県大津市

宮川 俊夫 (みやがわ としお)



【アドバイザー取得年】

平成18年、62歳で取得

(一社)滋賀県健康生きがいづくり協議会(滋賀健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

栗東100歳大学の運営や「託児事業ぽっけ」の事業展開を通じた社会活動参加

■活動領域

滋賀県内

■活動メンバー

滋賀健生

■活動の成り立ち(きっかけ)

平成15年から「有料老人ホーム設立・管理」の仕事を始め、介護認定された人とかかわってきたが、元気高齢者が多くいることに気づき、その人たちとともに何かしたいと思い、方向転換した

■活動へのかかわり(役職・担当)

栗東100歳大学の運営および講師等

■行政・他機関との連携

事業受託者として栗東市の方向性・意向を十分話し合い、市の目指している方針に沿う活動をする。滋賀県、地元大学、県社協、市社協等とも連携を図っている

◎「栗東100歳大学」開校とその目的

日本は世界に類のない超高齢社会を迎えています。私は、元気な高齢者が地域や社会のために「もう一肌脱ぐ」という気持ちになってもらえれば、「一億総活躍社会の実現」が可能になると思っています。

栗東100歳大学は、そうしたアクティブ・シニアの育成を目指し、老いの生き方を学ぶための場所として栗東市福祉部長寿福祉課の協力のもと、開校しました。学ぶ期間は最低1年間で、毎週1回、年40回以上の学習機会があります。

私は事業の運営および講師として活動していますが、最初の3か月間は、日本の超高齢社会の現状を知り、自分たちにできることは何かを考え、地域社会のために役立ちたいという気持ちを引き出せるように心がけています。

次の3か月間では、「何かをしたいけれど、何をしたらいいのかかわからない」という方に対し、実際に活動している事業者の方々に講演をしてもらい、「私にもできる!」と思っただけのように導き、残り4か月間は、卒業したら

何をするのか、いくつかのグループに分かれて検討・実施計画を作成していただきます。

授業への出席率は85～95%とたいへん高く、元気高齢者の学習への意欲の高さがうかがえます。



栗東100歳大学で、グループワークを行う受講生たち

◎第3層のコーディネーターとして アドバイザーは適任

栗東100歳大学は、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築のツールとしてとても有効です。特に、同システムを構築するのに必要不可欠な「第3層のコーディネーター」(自治会のような小さな地域を考える第3層の人々)として、アドバイザーの存在は欠かせません。滋賀健生では、第3層コーディネーター(アドバイザー)とその実行者(卒業生)で、地域包括ケアシステムの構築を計画、実施予定です。

滋賀健生では、今後「滋賀県子育て支援員研修」を受講して、「家庭的保育者」の資格(終身資格)を取得し、保育や子育て分野にもかかわっていく予定です。栗東市の「元気創造まちづくり事業」に卒業生(2期生)が応募し、令和2年4月以降は、市の協力を得ながら「託児事業ぽっけ」の展開を図ってまいります。

人生100年時代を迎え、高齢者も地域社会を支える一員として活躍することが求められています。そのためにも、全国各地で「100歳大学」が開校されることを期待しています。