

# 「第28回アドバイザー全国大会」

## シンポジウムⅡ 「80歳からの生き方研究会」

- |                               |                        |         |
|-------------------------------|------------------------|---------|
| 1・研究会設立の経緯と経過報告               | 小川文男（事務局長）             | 10分     |
| 2・80歳からの生き方について               | 青木羊耳（座長）               | 20分     |
| 3・80歳超活躍アドバイザー2名<br>AD以外1名の発表 | 江口章枝・中嶋和夫<br>川口重治（各5分） | 15分     |
| 4・サードライフ充実講座の案内               | 小川文男                   |         |
| 5・視聴者参加の「意見交換」                |                        | 10分～15分 |

▶  
▶

**9.6%**



# 高齢者の人口割合

**2021年** (12,521万人)

65歳以上 3,630万人 29.1%

70歳以上 2,791万人 22.2%

75歳以上 1,871万人 14.9%

**80歳以上 1,204万人 9.6%**

**1990年** (12,361万人)

1,493万人 12.1%

981万人 7.9%

599万人 4.8%

**206万人 2.4%**

総務省統計局資料 2021年9月1日現在

**100歳以上の高齢者**

2021年10月1日現在 (厚生労働省)

**86,510人 男性10,060人 (11.6%) 女性76,450人 (88.4%)**

# 研究会設立の経緯と経過報告

## 1・研究会設立の背景

- 1・人生100年時代の到来は、高齢者人口の増加とともに、後期高齢者が前期高齢者を上回る時代を迎えたことを意味している
- 2・前期高齢者と後期高齢者のライフスタイルは明らかな違いがあり後期高齢者の「生き方研究」は、これまで未開拓分野であった
- 3・財団、各協議会をはじめ全国のシニア団体は会員の高齢化等により活動の低迷が顕著となり、存続の危機に陥っている

## 2・研究会の目的

### (1) 80歳代の健康生きがいライフプラン研究

①後期高齢者の中でも特に80歳代のサードライフの生き方・ライフスタイルを研究し、人生100年時代に見合った「新たな視点からの生き方＝サードライフプラン」を研究・提言する

②財団として2019年に75歳までを対象としたAD用新教科書「人生100年時代の新ステージへ」を作成、その第2弾として80歳以上の後期高齢者向けに特化したサブ教科書作りに繋げる

### (2) シニア団体の在り方・活性化研究

財団および各協議会の活性化と持続的な発展のヒントを探る

# 3・基本方針

- 1・80歳代の生活スタイルに、新しい挑戦が出てきているが、まだ顕著な動きにはなっておらず、そののところを探り提案する（健康・家庭経済・社会参加の実態分析）
- 2・サードライフを心豊かに生きるための生き方の方向づけが求められてきており科学的な根拠データ（エビデンス）をベースにして、新たな視点で提案する（80歳代のライフスタイルを探る）
- 3・「居場所・役割のある生き方こそ心豊かな人生である」、ということに基づいて、「80歳代という新境地」への上手な切り替えの必要性を具体的な事例を交えて提案する（モデル事例の探索）
- 4・後期高齢者中心のシニア団体の活動事例を探り、その在り方を提示する

## 4・研究会の進め方

- 1・80歳代の健康生きがいプランを構成する健康、家庭経済、社会参加の実態分析を行う
- 2・上記分析に基づいて80歳代の健康生きがいライフプラン・ライフスタイルを探る
- 3・健康生きがいライフプラン・ライフスタイルのモデル事例を探り提案する
- 4・後期高齢者中心のシニア団体の在り方、活動事例を探り、その在り方を提示する

## 5・「80歳からの生き方研究会」メンバー

◆ 青木 羊耳	座長（90歳）
	神奈川健生
吉田 隆幸	財団副理事長
松浦 隆志	財団常務理事
橋爪 武司	健生東葛会
卯尾 直孝	神奈川健生

渡辺 三千男	生きがい
	世田谷の会
大川 洋三	健生千葉
	連絡協議会
木村 和生	神奈川健生
小川 文男	神奈川健生



# 6・執筆内容

## □ 総論

青木羊耳

## □ 各論

### 第Ⅰテーマ

青木羊耳

80歳代の健康と生きがい

### 第Ⅱテーマ

橋爪武司

80歳代の健康づくり

### 第Ⅲテーマ

卯尾直孝

80歳代のライフプランと生きがい

### 第Ⅳテーマ

渡辺三千男

80歳代の地域社会参加

## □ まとめ

### 第Ⅴテーマ

青木羊耳

人生100年時代における80歳代の展望

# 7・経過報告

令和2年12月

研究会設立 名称を「80歳からの生き方研会」とする

研究会は月に1回実施、令和3年9月までに中間報告書を纏める

3年1月～3月

文献等情報収集・調査

4月～6月

全体の執筆方針・総論・各論（章・節・項目）の概要検討

3年7月～9月

80歳以上で活躍のADおよび一般へのアンケート調査実施、総論・各論および中間報告の纏め

## 8・研究成果物の活用方法

一般販売冊子【本】として活用 A5判（150ページ）

- 1・専門学校や大学、AD養成講座、認定研修の副教材
- 2・全国AD（60,70歳）への健康生きがいフォローアップ講座  
テキスト
- 3・他のシニア団体（教職員組合等）への80歳生き方講座テキスト
- 4・全社協(川崎市、老人クラブ連合会等)との連携講座テキスト など

※ 来年1月15日,22日にオンライン・モデル講座を開催

# ・「80歳からの生き方」のキーワード

- ・ Well-being（心身共に健康な状態）
- ・ Physical（身体面）からMental（精神面）へ
- ・ 居場所・役割
- ・ 新しい視点
- ・ 科学的な根拠データ
- ・ AD活動事例
- ・ 社会参加
- ・ ICTの活用
- ・ 協議会の活性化
- ・ Diversity（多様性の社会）
- ・ つながり
- ・ ライフスタイル
- ・ 次世代・後進育成
- ・ 生きがい
- ・ 孤立
- ・ 地域包括ケア
- ・ 知恵と経験
- ・ フレイル
- ・ 幸福度
- ・ 女性の視点
- ・ お一人様
- ・ 生活環境の変化
- ・ 格差（個人・健康等）
- ・ キャリアモデル
- ・ 人生100年時代