



いきがい

季刊

Vol. 159

2023年7月20日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS

財団事業の紹介・報告

2 アドバイザー全国大会 30回記念大会 11月25日(土) オンライン開催
テーマ「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献
～つながり・コミュニティ・スマートフレイル～」

3 令和5年度「健康生きがい学会」第13回大会
10月14日(土) 江戸川学園おおたかの森専門学校を会場に
オンライン・ハイブリッド開催

4 「アドバイザー(AD)活動支援講座」開講のお知らせ
～「フォローアップ・スキルアップ講座」改め、ADの地域貢献活動を紹介～

5 一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」販売状況
及び「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」開催報告

6 人生100年時代の健康・生きがい新研究会」成果報告(2-2)
・「多世代交流」部会 成果報告
地域の居場所に出かけよう

10 ・「ネットによるつながり」部会 成果報告
社会とのつながりを保つために ネットでつなぐ交流

フレイル予防

14 人生をより楽しく生きるための取り組み
～上級フレイルトレーナーとしての活動～

16 編集後記



巻頭言

「80歳からの生き方研究会」成果報告

「人生100年時代の高齢期のライフスタイル探求」を目的に発足した「80歳からの生き方研究会」が、1年間にわたる研究成果をまとめ一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」を2022年11月に発刊。これまで、全国のアドバイザー(AD)を中心に450冊購入いただくとともに、同冊子をテキストにした講座・勉強会を京都、奈良、神奈川、岡山、埼玉(彩の会)、徳島の6つの地域協議会で開催し、今後も長岡、兵庫、広島での開催を予定しています。

読者・講座参加者からは「大変参考になった」「長い老後に不安を感じていたが、体力の衰えと付き合いながら、気力を持ち続け生きがいを大事にし、仲間と共に今後も頑張っていこうと勇気を頂きました」といった感想をいただいています。

80代ADの皆様! 地域協議会活動でのリーダーや世話役は無理でも、これまでのキャリアを生かして若いADと共に、地域共生社会の担い手としてご指導、ご活躍を期待申し上げます。

「50代からの生き方研究会」を発足

地域協議会の発展には、80代ADの活躍とともに若年世代ADの参加が不可欠です。シニアライフを取り巻く社会環境は、将来の生活を考えた時に不安が多すぎます。低成長経済、社会保障負担、年金、高齢者就労等についての学びと解決の場の提供が必要であると考えます。そこで、今年度新たに「50代からの生き方研究会」を立ち上げ、日本社会のために「50代からの健康生きがいづくり」を本音で語れる研究の場を提供したいと思います。ご協力の程よろしく願いいたします。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
副理事長 吉田 隆幸

アドバイザー全国大会 30回記念大会

11月25日（土）オンライン開催

テーマ「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献～つながり・コミュニティ・スマートフレイル～」


今年30回記念となる「アドバイザー全国大会」。11月25日（土）の午後、オンライン開催いたします。

「記念講演」に、東京都健康長寿医療センター研究所 村山洋史研究副部長にご登壇いただき、「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」と題した講演。また、今号でも紹介している「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」5部会からの成果報告を予定しています。

「社会とのつながり」がフレイル予防及び健康寿命に及ぼす影響を、エビデンスに基づきわかりやすくお話しいただく村山講師の講演にご期待下さい。アドバイザー必聴の講演です。

<開催要項>

- 開催日時：令和5年11月25日（土）、13時～16時25分（入場は12時）、オンライン開催
- 参加費：無料（AD活動に興味のある一般の方の参加も歓迎します）
- 申込先：氏名・年齢・メールアドレスを明記の上、財団 [E-mail:info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) までお申し込み下さい。
TEL 03-3818-1451 FAX 03-3818-3725

時間	11月25日（土）プログラム（予定）
12:00～	入場開始 ※申込者へは11/17（金）にオンライン参加招待メールを送付、入場は当日12時から
13:00～13:15	開会挨拶（財団概況含む）——— 松浦 隆志（財団常務理事）
13:15～13:45 (30分)	1. 講話「2040年に向けた財団活動の展望」 辻 哲夫（財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員）
13:45～14:35 (50分)	2. 記念講演「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」 講師 村山 洋史  <ul style="list-style-type: none"> 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究副部長（テーマリーダー） 保健学博士、公衆衛生学修士、看護師、保健師 東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻博士課程卒 主な著書に「“つながり”と健康格差—なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか—」、 「ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新しい潮流」（共著）他
14:35～14:45	休憩
14:45～15:45 (60分)	3. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの成果報告 ——— 進行／小川 文男（「新研究会」主任研究員） (1) 「新研究会」の目的と研究会の経過報告（小川文男） (2) 部会からの成果報告 ①「シニアの活性化について ～女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会～」……………江口 郁子（長岡健生） ②「スマートフレイル」部会……………榮木 照明（健生千葉） ③「多世代交流」部会……………八木 一龍（神奈川健生） ④「ネットによる“つながり”」部会……………武藤 二郎（健生ネットワーク京都） (3) パネルディスカッション
15:45～16:00 (15分)	4. 「80歳からの生き方研究会」からの報告 ——— 吉田 隆幸（財団副理事長） ① 一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」販売状況報告 ② 「50歳からの生き方研究会」発足・中間報告
16:00～16:15	5. 全体講評 ——— 國松 善次（財団副理事長）
16:15～16:25	閉会挨拶 ——— 吉田 隆幸

令和5年度「健康生きがい学会」第13回大会

10月14日(土) 江戸川学園おおたかの森専門学校を会場にオンライン・ハイブリッド開催

今年の学会テーマは、「超少子高齢社会におけるコミュニティの新たな健康生きがい活動～互助・企助の重要性～」(仮)。江戸川学園おおたかの森専門学校(千葉県流山市)を会場に、2年ぶりの対面形式とオンラインのハイブリット方式(予定)で開催します。

午前中は、「基調講演」を開催。午後は5分科会を2回に分けて開催予定です(テーマ等は開催要項をご参照ください)。対面とオンラインのハイブリッド形式のため全国どこからでも視聴が可能です。多くのアドバイザー(一般参加も可)の参加・視聴をお待ちしています。

<開催要項>

1. 大会テーマ：超少子高齢社会におけるコミュニティの新たな健康生きがい活動～互助・企助の重要性～(仮)
2. 開催日時：2023(令和5)年10月14日(土) 10:00～16:00(昼休み11:30～12:30)
3. 会場：江戸川学園おおたかの森専門学校
4. 参加費：500円(資料代等)
5. 主催：健康生きがい学会 ホームページ <http://ikigaiakkai.com/>
6. 申し込み：(一財)健康生きがい開発財団 info@ikigai-zaidan.or.jp

時間	プログラム(予定)	★総会司会：宮島 敏
10:00～10:15	開催校・実行委員長挨拶 1) 杉野 聖子(江戸川学園おおたかの森専門学校 副校長) 2) 松山 博光(学会理事)	
10:15～10:20	会長・理事長挨拶 辻 哲夫(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)	
10:20～10:25	オリエンテーション 宮島 敏(健康生きがい学会 常務理事)	
10:30～11:30	1. 基調講演：講師未定	
11:30～12:30	休憩	
12:30～14:00	【分科会Ⅰ】－ ・第1分科会「フレイル予防と健康生きがい」 座長：神谷 哲朗(東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員) ・第2分科会「在宅医療と健康生きがい」 座長：新田 國夫(一般社団法人日本在宅ケアアライアンス理事長) ・第3分科会「ロボットの活用と健康生きがい」 座長：未定	
14:00～14:15	休憩(移動)	
14:15～15:45	【分科会Ⅱ】－ ・第4分科会「地域共生と健康生きがい」 座長：松山 博光(大妻女子大学名誉教授) ・第5分科会「人生100年時代の学習と健康生きがい」 座長：國松 善次(元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長)	
15:45～16:00	・全体会－	

「アドバイザー (AD) 活動支援講座」開講のお知らせ ～「フォローアップ・スキルアップ講座」改め、ADの地域貢献活動を紹介～

昨年4月から定期開催し、実践的でわかりやすい内容と評価をいただいていた「フォローアップ・スキルアップ講座」。名称を「アドバイザー (AD) 活動支援講座」と改め新たにオンライン開催します。




1年間にわたり検討討議を重ね、その成果をまとめた「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」5部会からの成果報告(第158・159号に掲載)。いずれも地域共生社会の実現に不可欠なテーマで、研究結果から導き出した提言・提案をお聞きいただけます。



その他、各分野で活躍している現役世代AD及び専門家からの報告・発表を含め、1回に2テーマを予定しています。他では聞くことの出来ない興味深い内容です。土曜日の半日、参加(視聴)をお待ちしています。

受講希望者は、「希望する開催日」(両日参加も可)と「氏名・年齢・メールアドレス」を明記の上、財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp までお申し込み下さい。

AD 活動支援講座

1. 講座の内容
 - ・AD活動の参考となる地域貢献活動の紹介・報告
 - ・AD及び専門家による各種活動、研究成果の発表
 - ・講演時間の後半では、講師との意見交換を実施
2. 開催回数と開催方式
 - ・年に3～4回、**オンライン開催**
3. 受講費
 - ・**無料**(AD以外の方の参加も歓迎します)

時間	9月9日(土)	
9:30～	Zoom入場 受付開始 (事前送信している招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00～11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-1) “スマートフレイル部会”より 「百歳まで輝き続ける『スマートフレイル』のライフスタイルをこの手に」 講師/榮木照明(健生千葉AD)・早川さおり(東京都中央区AD)	 
11:00～11:10	休憩	
11:10～12:10 (60分) ※意見交換	2. スポーツを通じた共生社会の実現はできるのか? ～2012年ロンドンパラリンピック日本代表コーチから見た、 障がい者スポーツの現状と課題～ 講師/塩家吹雪(NPO法人 シオヤレクレーションクラブ理事長、東京都北区AD)	
12:15	アンケート記入・事務連絡・閉講	

時間	12月2日(土)	
9:30～	Zoom入場 受付開始 (事前送信している招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00～11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-2) “女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会”より 「シニアの活性化について～女性の社会参加/地方の実践活動の視点から～」 講師/江口郁子(長岡健生AD)	
11:00～11:10	休憩	
11:10～12:10 (60分) ※意見交換	2. 65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方 ～カリスマ管理栄養士の“長寿食”～ 講師/菊池真由子(管理栄養士、健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー)	
12:15	アンケート記入・事務連絡・閉講	

一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」販売状況 及び「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」開催報告

昨年11月に発刊した、「80代からのいきいきライフ」の出版及び書籍執筆者による講座「ライフスタイル充実講座」開催に際し、全国のアドバイザー・健生協議会の皆さまには、ご協力及びご意見、励ましの言葉をいただき、誠に有難うございます。これまでの販売状況と「講座」開催の実績及び今後の開催予定を報告いたします。



1. 「80代からのいきいきライフ」販売状況

全国のAD関係者からいただいた注文は5月末現在450冊で、書店販売350冊と合わせて800冊となり、お蔭さまで順調に販売部数が伸びているところです。

好評いただいている同書籍を教材に執筆者自身が解説する「ライフスタイル充実講座」も、引き続き開催を予定しており、在庫も200冊を切ってきている状況です。

※「80代からのいきいきライフ」(AD 特価：税・送料込み ¥1,540) をご希望の方は財団まで電話にてお問い合わせください。(03-3818-1451)

2. 「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」全国の協議会での展開状況

協議会の協力により、これまで7協議会で開催しました。

<講座参加者からのご意見>

- 今後のAD活動として地域の居場所づくりを考えていきたい
- 行政と連携した活動を探したい
- 自分の人生は自分で切り開く
そして、社会の為に何ができるのか探します
- 「つながり」の多い人は少ない人に比べ幸せで長生きなのが理解できた
- 60～80代、目標を持って生きることが元気の秘訣だと理解した

今後も引き続き開催を予定しています。なお、ハイブリッド方式で開催する場合は、全国どこからでも参加(視聴)いただけます。開催日・開催地等については、財団までお問い合わせください。

「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」開催状況

開催日	開催(主催)協議会	担当講師	参加者数
令和4年 11/9(水)	健生ネットワーク京都 「京都SKY講座」(対面)	青木	46名 (一般)
12/18 (日)	奈良県健生 「健生勉強会」(対面)	DVD使用 青木・渡辺	8名 (AD)
令和5年 1～3月 (5回)	神奈川健生 「健生講座」 (ハイブリッド)	青木・西山 卯尾・渡辺 他8名	30名 (AD、一般)
2/5 (月)	健生おかやま (ハイブリッド)	青木・渡辺 地元講師	32名 (AD)
2/23 (金)	生きがい彩の会(埼玉) (対面)	卯尾・吉田	30名 (AD)
3/4 (日)	徳島健生 「健生講座」(対面)	青木・栗尾	40名 (AD、一般)
6/10 (金)	兵庫県健生 (対面)	DVD使用	18名 (AD)
10/7 (月)	長岡健生創生ネットワーク (ハイブリッド)	青木	(AD、一般)

「80代からのいきいきライフ」の第1テーマと第5テーマを執筆し、講座でも活躍いただいている青木羊耳講師の新刊、「スマートフレイル～老いをかしく生きる知恵～」が6月に出版されたのでご紹介します。

本書は、Amazon.co.jpのみで販売。

発行所：ブイツーソリューション、四六判186P、定価1,980円(税込価格)



「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」成果報告（2-2）

「多世代交流」部会 成果報告

地域の居場所に出かけよう

三浦 紀子 八木 一龍

((一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会)



責任執筆者 八木 一龍

はじめに

現在、日本は超高齢社会と言われ、高齢者の社会的孤立や孤独死等の問題を抱えるとともに、少子化や核家族化等多くの課題があり、これらの課題解決へ向けて各分野でさまざまな取り組みが行われているが、有効な解決策とはなっていないのが現状です。

その中で、高齢者の社会的孤立や孤独死等の問題を解決していくには、人とのコミュニケーションの大切さは言うまでもなく、高齢者間のみに留まらない、子どもや若者との多世代交流がとても重要であると提言するものです。

「多世代交流」部会では、多世代交流の有用性について紹介するとともに、部会メンバー2人の健康生きがいづくりアドバイザー（以下、「アドバイザー」）が取り組む「多世代交流の実践例」を取り上げ、全国のアドバイザーの取り組みの一方法として参考となるよう整理し紹介します。

1. 高齢者を取り巻く現状

誰とも話をしない、近所づきあいをしない、困った時に頼る人がいない等社会から孤立した高齢者が増えています。また、高齢者を狙った特殊詐欺被害や犯罪も増加しており、他者とのコミュニケーションの機会減少等高齢者の社会的孤立が進んでいることが関係している可能性があるのではないのでしょうか。

2. 高齢者の見守りと居場所づくりの必要性

高齢者を取り巻く環境は年々悪化しており、そのような状況を打開していくには、自治体による各種の制度的な取り組みとともに、地域社会の中で住民自身による取り組みがとても大切です。

「誰とも話をしない、近所づきあいをしない、困った時に頼る人がいない社会」から、「地域全体で見守り孤立した高齢者がいない社会」への転換を図ることが重要で、「高齢者の居場所づくり」を積極的に進めていくこともその一つと言えます。

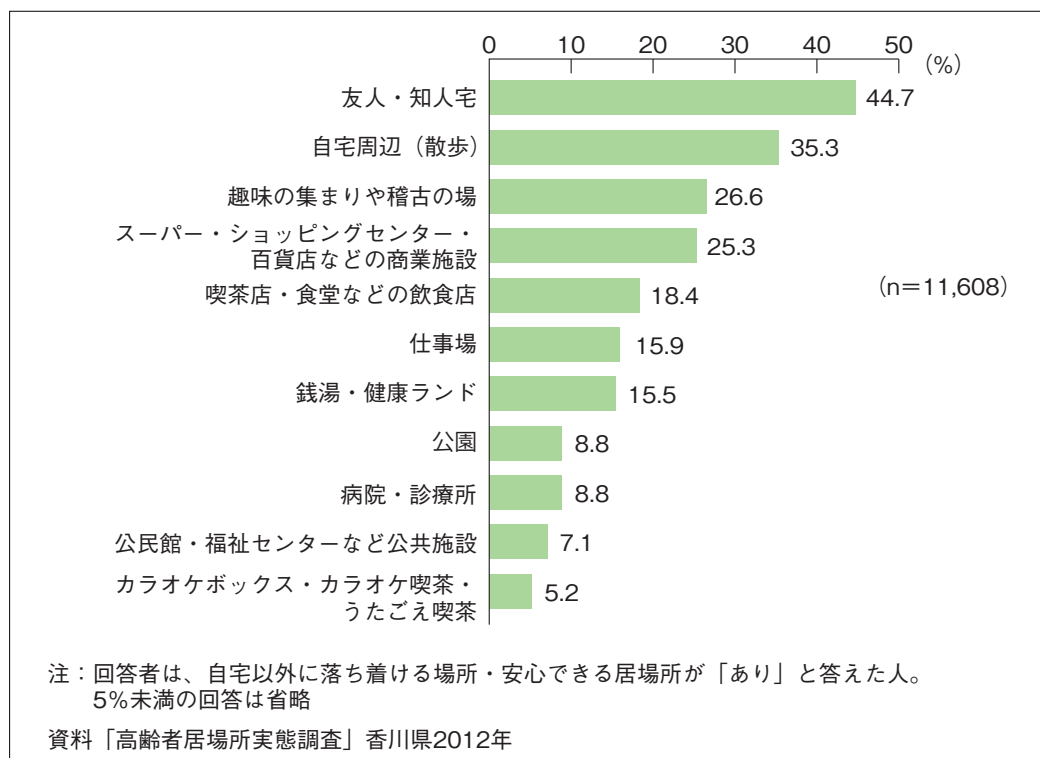
孤立した高齢者のいない街、独居になっても住みやすい街とは、「住民同士が助け合える地域」ということが言えるのではないのでしょうか。

3. 高齢者の居場所づくり（多世代交流の場づくり）

(1) 高齢者の居場所

次のグラフをご覧ください。「自宅以外に落ち着ける・安心できる居場所の種類」についての回答で、最も多いのは「友人・知人宅」(44.7%)で、馴染みの関係で結ばれた場所や、普段の散歩で歩く「自宅周辺」(35.3%)の何気ない空間をあげる人が多く、続いて「趣味の集まりや稽古の場」(26.6%)、家から近い「スーパーやショッピングセンター・百貨店などの商業施設」(25.3%)、「喫茶店・食堂などの飲食店」(18.4%)の順になっています。

自宅以外に落ち着ける・安心できる居場所の種類（複数回答）



4. 多世代交流の必要性

(1) 昭和時代の多世代交流

私は昭和生まれで、昭和・平成・令和を生きてきました。子どもの頃育った昭和時代を思い出してみると、高度経済成長の中、日本社会が大きく変化した時代と言えます。地域には子どもの世話をよくしてくれた面倒見の良い高齢者が多くいました。また、いたづらをするとよく叱られたものでした。地区対抗運動会やお祭りなど地域行事も多く、地域の方々が総出で準備や運営等の手伝いをしていました。地域の中で、子ども・若者・高齢者等のかかわりが多くあり、自然と多世代交流ができていた時代でした。

(2) 現在の課題

では、現在はどのような状況でしょうか。高度経済成長の結果、日本社会は都市に人が集中する一方、地方は人口減少が続く多くの地域で高齢過疎化が進むとともに、医療の進歩とともに平均寿命も延び少子化の問題も含めて今や超高齢社会となりました。

少子化や核家族化の進行は、さまざまな分野での課題や問題となり複雑な社会構造となってきたのが現状で、昭和時代の家族を象徴する漫画「サザエさん」のような三世代家族は非常に少なくなり、高齢者夫婦が高齢者一人という世帯構成が増加しているのはご存知の通りです。孫や子どもと暮らす三世代家族の減少は、他者との交流を好まない、また地域への愛着が希薄な世代の増加を招き、その結果自治会・町会等への加入率の減少及び昭和時代のような地域行事の減少となってあらわれ、多世代交流の場・機会が減少してきているのが現状です。

(3) 多世代交流の有効性

アメリカの発達心理学者で精神分析家 E.H. エリクソンが提言している「ジェネラティビティ理論」によると、人間にはそれぞれの発達期に発達課題があり、プラス面を活かしながらマイナス面を他の発達期の人々と補い合うことが大切である、とされています。

具体的には、子育て世代は仕事に集中してさまざまな分野への取り組みがとても活動的である反面、子育ての経験不足や子どもにかかわる時間の不足等も考えられます。一方、高齢者は長い人生を歩んできた経験は豊富で、退職後は、十分な余裕時間が多い反面、加齢による身体機能の変化により要介護の状態になれば他者の力を借りなければなりません。

では、どうすれば良いのでしょうか。子育て世代に対しては経験豊富な高齢者が子育て支援・助言等を行い、逆に、高齢者の生活支援・要介護支援を子育て世代が担う仕組みづくりが必要ではないかと考えます。

(4) 多世代交流の場・機会の創造

超高齢・少子化・核家族化社会が抱える多くの課題に対して、これまでのような家族内での助け合いができにくい中で、それに代わる仕組みが今求められています。

それには、さまざまな知識・経験・スキルをもった多世代が暮らす地域社会こそが、これまでの家族内での助け合いに代わる役割を担う場であり、その仕組みを地域社会の中に構築することが重要であると考えます。地域社会の中に、さまざまな方法・手法による多世代交流の場・機会を創っていくことが求められていると言えます。

5. 多世代交流の居場所づくり

国や地方自治体でも問題意識をもち、高齢者の社会的孤立や孤独死等を防ぐ対策等を講じ実施をしています。しかし、少子高齢化のスピードに対して高齢者対策事業等が追いついていない、また各種の行政施策がなかなか地域に浸透していないのが現状です。この状況を打開していくには、地域の実情を理解している住民自身による高齢者の居場所づくりが必要ではないでしょうか。

高齢者が利用したいと思っている居場所は、「家から近い・料金が安い・趣味やスポーツが楽しめる場所」で、具体的には、「お茶を飲む・おしゃべりする・趣味活動・体操やゲーム・スポーツなどの健康づくりを行えること等」でした。

ここからは、地域の実情を理解し、それぞれの経験やネットワークを活かし、実情に対応した高齢者自身が利用したいと思っている機能・役割を有する居場所を運営する、(一社)神奈川健康生きがいがづくりアドバイザー協議会所属のアドバイザー2名の実践事例を紹介します。

6. 神奈川健康生きがいがづくりアドバイザーの実践事例

(1) 地域コミュニティサロン「希望カフェ」の活動

三浦紀子アドバイザーは2013年、横浜市旭区にアドバイザー仲間とともに地域コミュニティサロン「希望カフェ」を立ち上げ、その後、後継アドバイザーがカフェ事業・各種講習会開催・ポールウォーキングによる健康づくり・三世代が楽しめるホームカーリング等を行っています。今では誰でも自由に立ち寄り、三世代が楽しく会話等ができる交流の場となっています。



◀横浜市旭区「希望カフェ」で三世代交流を楽しむ

(2) 新たな取り組み－「ガーデンテラス・コミュニティサロン」

以前、三浦アドバイザーの自宅の庭を見た地域の方から「お花きれいですね。」と言われたことをきっかけに、自宅の庭を開放してガーデンテラスに、また、同時に自宅の居間も開放して楽しく話ができるコミュニティサロン開設への取り組みも始めています。

「ガーデンテラス・コミュニティサロン」の機能として、まずは、気軽に立ち寄れる憩いの場とすること、そして、多世代交流が可能なイベントや催し物、講座等の開催を検討しているところで、地元造園関係者や神奈川健康アドバイザーの運営協力等を得ながら立ち上げを目指しています。

(3) 多世代交流としてのコミュニティスポーツ「ボッチャ」

横浜市旭区「希望カフェ」での多世代交流イベントとの一つとして、月1回申し込み制でコミュニティスポーツ「ボッチャ」を実施しています。70～80歳代を中心に最高齢は95歳が「ボッチャ」を楽しんでいます。場所の特性で、休憩時には飲み物やつまめる菓子等も出て、おしゃべりが多く笑顔が絶えないイベントとなっています。なお、指導や審判は神奈川健生アドバイザーが中心となり運営しています。

(4) 横浜市青葉区「すすき野ボッチャクラブ」の取り組み

八木一龍アドバイザーは、現在居住する横浜市青葉区すすき野地区で、「すすき野ボッチャクラブ」を創設し、各種大会やイベントを開催しています。「すすき野ボッチャクラブ」の会場は、地域包括支援センター「すすき野ケアプラザ」2階多目的ホールを利用しています。写真は、近隣の小学校から依頼を受け、ボッチャクラブの高齢者が、子どもたちに「ボッチャ」のルールを教えたり、楽しみ方の指導を行ったりしているところです。

以前から地域活性化のため、多世代交流を通じて住民が互いに助け合える街づくりを考えていたところ、4年前に「ボッチャ」と出会い、子ども・若者・高齢者を含めて誰でも楽しめ、多世代の交流が可能であると確信したことが、昨年「すすき野ボッチャクラブ」を創設した経緯です。

現在では、月3回実施し毎回20名程が参加。参加者は60歳代～80歳代が中心ですが、今後は子ども・若者・高齢者・障がいをもった方々とも交流できるように各種企画を検討しているところです。



◀横浜市青葉区の「嶮山小学校内」で、子どもたちにボッチャを教える「すすき野ボッチャクラブ」

現在、桐蔭横浜大学スポーツ科学部尾山裕介専任講師と共同で、ボッチャクラブの方々を対象に、定期的に運動中の各種測定を実施し、運動効果の科学的実証を進めているところです。

7. 地域の活性化に多世代交流は欠かせない

多世代交流活動を継続していくには個人では限界があり、組織による企画・運営が必要です。資金面や会場の確保については、自治体と連携・協働関係を構築し、同事業の社会性の理解促進によりその継続性を確保するとともに、地域の人的資源や社会資源の発掘と活用、ネットワーク化による他団体との共同開催等多様な企画の立案と取り組みが重要です。

高齢者だけでなく、子ども・若者・障がいをもった方々との多世代交流は、地域の活性化には欠かせない取り組みです。「人・物・金」の不足は、その継続性に大きな障壁となってきますが、私たちアドバイザーが力を合わせ、各人の経験や特性等を活かし、組織として地域の課題や問題の解決に取り組む「地域の課題解決のコーディネーター」の役割を果たすことで、その障害を乗り越えることができると信じています。これが、令和4年6月から10ヶ月にわたり「新研究会」で学んだ成果です。

「多世代交流部会」2名のアドバイザーとともに、全国のアドバイザーの方々も、多世代交流にかかわる取り組みを是非実践していただきたいと思っています。

社会とのつながりを保つために ネットでつなぐ交流

武藤 二郎 坂手 誠治
(特定非営利活動法人 厚生ネットワーク京都)



責任執筆者 武藤 二郎

背景

Holt-Lunstad ら¹⁾は、「社会的関係が十分な人は、社会的関係が乏しい人や不十分な人に比べて、生存の可能性が50%高い。この効果の大きさは、禁煙に匹敵し、多くのよく知られた死亡リスク因子（肥満、運動不足など）を上回る」と報告した。また「個人は孤立して存在しているわけではなく、社会的要因は、認知、感情、行動の経路を通じて個人の健康に影響を与える。よって社会的関係に基づく介入は、生活の質を高めるだけでなく、生存率を高める大きな機会となる」と述べている。

近年の高齢化の進展、世帯構造の変化は高齢者の社会的孤立を高める可能性があり、社会的な孤立は、「生きがい感の喪失」「フレイルの出現と進行」など健康寿命にも影響を及ぼすと考えられるため、高齢者の孤立や孤独を防ぐためには「人と人とが関わり合う機会の増」「つながりの創造」が重要となる。

そこで我々は、高齢者の交流機会拡大のための新たな方策として、「ネットを手段とした社会とのつながり」の構築に向け、その課題を明らかにすることを目的として、2つの試行を実施した。

1. 本グループの取り組み

試行1 SNSによるコミュニティ形成に向けた話し合い

これまでに2回の話し合いの機会を設けた。第1回は、無料コミュニケーションアプリ（以下：LINE）を用いた社会交流実現に向けた情報収集を目的として実施。参加者は、京都市内在住高齢者、地域カフェ代表、学生サークル、地域密着型通所介護施設代表、アドバイザーの7人で、「LINE を使いどのようなことが実施可能であるか」について話しあった。続く2回目では、「どのようなコミュニティを作っていきたいか、より具体的な内容」について話し合った。

<表1> コミュニティ形成に向けてLINEで実施可能な内容

日常的な報告・相談	<ul style="list-style-type: none"> 「散歩していたらこんなカフェを見つけた」「水道管のトラブル、おすすめ業者は？」など、日常の報告や相談できる場所があるというのは、高齢者にも学生にも心強い 事故や病気などが起こった時すぐ連絡できる
定期的なオンラインミーティングの交流	<ul style="list-style-type: none"> 日を決めて、任意参加でオンラインミーティングを開く（テーマはその時々で決定する）
イベントの広報	<ul style="list-style-type: none"> 何かイベントをしたいとき、大人数のコミュニティが作ってあればそこで広報できる
趣味や関心ごとに分かれた小グループの交流	<ul style="list-style-type: none"> グループ内で「伝統芸能に関心がある集団」「カフェ・穴場巡りに関心がある集団」など共通する趣味や嗜好同士の交流、さらに小さなグループに分かれて交流を深めることができる

第1回と同様のメンバーで「地域での交流の方向性や具体的内容」について話しあった第2回目では、具体的な話し合いを始める前に、「高齢者のLINEやスマートホンに対する印象」について意見交換したところ、表2に示すよう、「LINEを使用できた時の喜びを感じる」という一方で、「操作方法などに関しては難しさを感じている」「楽しいだけでなく、必要でなければ使わない」「鬱陶しいと感じる人もいるし、グループ内に亀裂が入ることも」といった意見もあった。

＜表2＞ 高齢者のLINEに対する印象

- ・メッセージのやりとり、スタンプは比較的簡単
- ・覚えるのに時間はかかるが、スタンプや写真を送れた時は皆と一緒にできたという喜びを感じる
- ・色々な手段（操作方法等）を覚えても、3日したら使わなくなる
- ・楽しいだけでなく、必要でなければ使わない
- ・継続できる要因がある方がいい
- ・学生と高齢者間での機種の違い（iPhone/Androidなど）。機種が違えば学生は教えられないかもしれない
- ・個人で送る内容をグループで送る人がいる
- ・鬱陶しいと感じる人もいるし、グループ内に亀裂が入ることも

次に、地域に住む学生の「“コミュニティ”に対する感覚」については、全ての学生が「地域とのつながりを持ちたい」と考えているわけではないが、「持ちたい」と考えている学生も少なからずいる。また、「交流の場に来てみれば、学生の認識が変わるかもしれない」といった意見もあった。なお、コミュニティに対しては、「双方の得になるフラットな関係を望んでいる」ことがわかった。

＜表3＞ 学生の“コミュニティ”に対する感覚

- ・ボランティアで参加する学生は少ない
- ・双方の得になるフラットな関係を望んでいる
- ・学生は、地域の高齢者などに教えてもらいたいことがたくさんある（例えば、料理の作り方、京都の町等について）
- ・つながりを持ちたくても、足がかりとなる場所がない
- ・京都に来て、自分がコミュニティの中にいるという認識を持つ学生がそもそも少ないのではないかと
- ・「自分だけが知っている場所」という誇らしさ、嬉しさ
- ・学校でも家でもない逃げ場が必要

以上の意見を参考にし、「どのようなコミュニティをつくっていきたいか、より具体的な内容と今後の方向性」について話し合った。

まずは、地域に住む方々が実際に交流できる「場」を設定する。その初回は、対面での交流を主としたイベントを開催する。ただし、LINE、交換日記、手紙、ZOOMなど、他のツールでの交流もできるよう準備する。まずは、小さな規模から始め、イベントの回数を重ねていく中で、参加者が使用可能な交流ツールの選択や、交流を阻害する要因及び共通の課題を整理していく。また、参加者が地域とどの程度つながってほしいのか、その程度に応じて各種ツールを選択・併用できるように整理し、提示していく。以上の点が確認された。

試行2 交流のためのコンテンツ開発“みんなで体操”の実施

試行2は、ネットによる交流を想定したコンテンツ開発に向けてのトライアル企画として位置付けた。

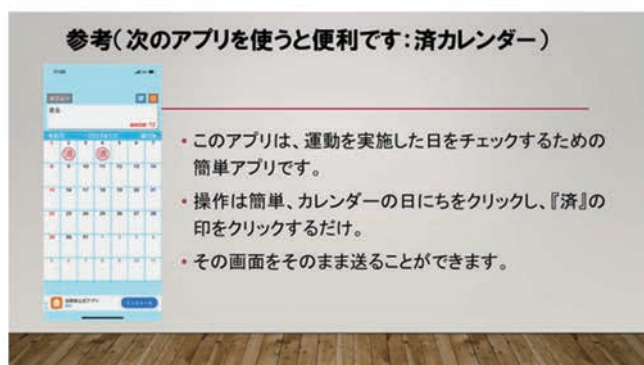
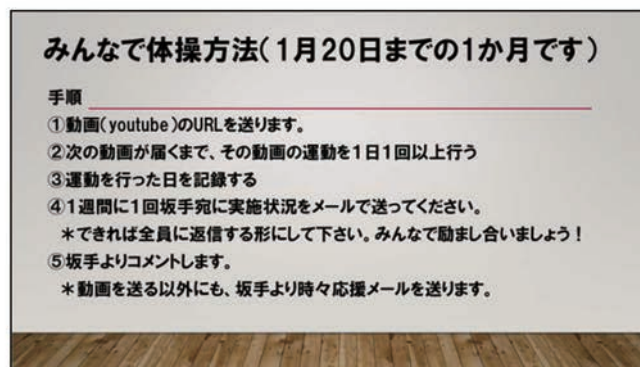
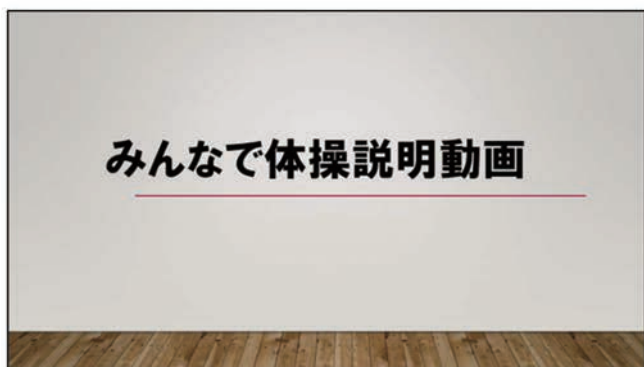
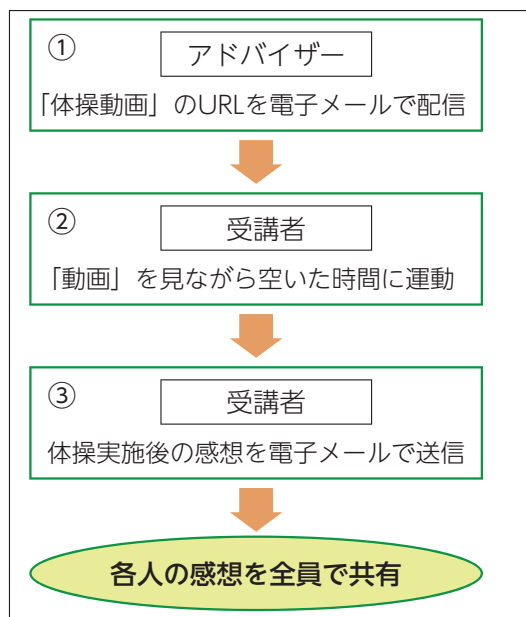
進行はアドバイザーが行い、参加者は、京都府内在住で、本試行への参加呼びかけに対して、その意図を理解し主体的に参加を希望した60～70歳代の男女7名であった。

(1) すすめ方

- ①はじめに、コーディネーター（進行役）であるアドバイザーが、YouTube にアップロードした「体操動画」の URL を各受講者に送信。
- ②受講者は、その動画を各人の空き時間に視聴し、動画の内容に沿って体操を実施。
- ③体操実施後、各自の感想や他の受講者への励ましなどのコメントを参加者間で相互に送信し、交流を図るものとした。

体操の内容は3分程度の音楽に合わせた軽い体操で、ツールは「電子メール」を用いた。これは、参加者間で普段使用しているコミュニケーションツールがそれぞれ異なり、その中で、「電子メール」は全員が使用していた共通のコミュニケーションツールであった、という理由からである。図1の流れを、週1回程度、計4回繰り返した後、「Google フォーム」による「アンケート」を実施した。

<図1> 「みんなで体操」の流れ



(2) 実施後の「アンケート」結果

実施者7名の内、2名は途中辞退、5名が最後まで継続した。途中辞退の理由は「スマホを持っていないためPCの前での体操が実施しづらいから」「個人的な理由」等であった。

最後まで継続し、「アンケート」の回答を得られたのは4名で、「総合的な満足度」は3名が「満足」、1名が「普通」であった。「スマホ操作の困難度（動画を見るまでの操作など）」については、3名が「簡単」、1名は「難しい」という回答でした。また、「他の参加者とのつながりを感じられたか」という質問に対しては、3名が「どちらともいえない」、1名が「感じられない」と回答。「電子メールを使用して実施した点について」は、2名が「このままでよい」と回答し、「LINE がよい」「LINE、メールいずれでもよい」がそれぞれ1名であった。

＜表4＞ 最後まで継続実施者5名の内、「アンケート」回収者4名の意見

設問	回答	
1. 総合的な満足度	① 普通	1名
	② 満足	3名
2. スマホ操作の困難度 (動画を見るまでの操作など)	① 簡単	3名
	② 難しい	1名
3. 他の参加者とのつながりを感じられたか	① どちらともいえない	3名
	② 感じられない	1名
4. 電子メールを使用して実施した点について	① このままでよい	2名
	② その他	・LINE がよい 1名 ・LINE、メールいずれでもよい 1名

2. まとめ

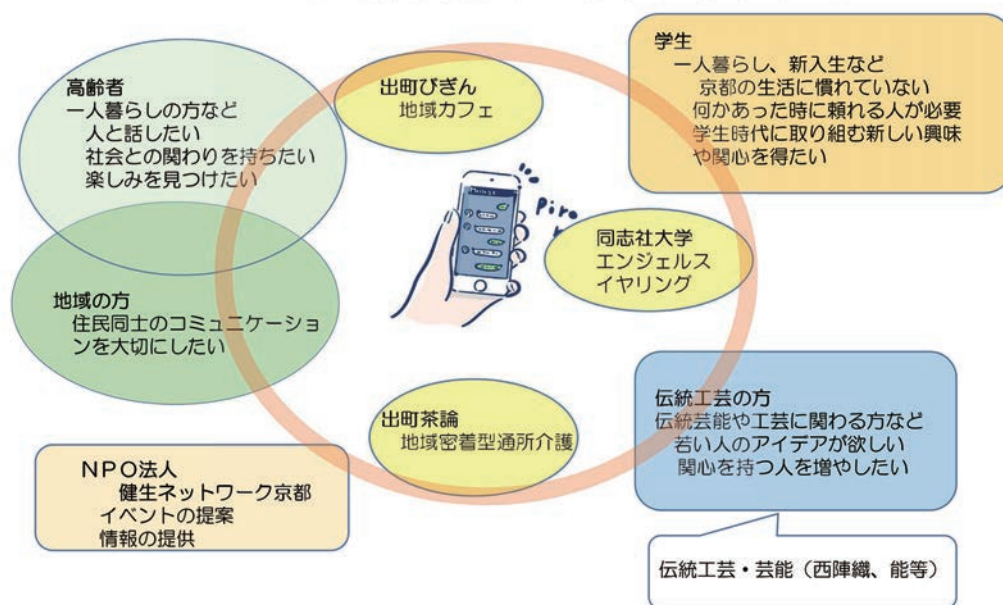
今回、具体的な「ネットによる交流」の実現には至っておらず、実現に向けた活動は今後も継続する必要がある。「SNSを利用する個人の割合は、特に60～79歳の各年齢階層での伸びが大きい」とする報告²⁾も見られるが、個々が使用しているコミュニケーションツールが異なることや、LINE などへの不安感などもあり、ネットやSNSだけでなく電子メールや手紙、FAX など対象者の現状に応じた柔軟な交流方法を検討することが必要である。

同時に参加者がどの程度「つながりたい」と感じているのかを考慮することも重要である。その他、スマホやアプリ操作に対する不安の解消、問題が生じた場合の対応、ネット環境の違いも課題として挙げられた。一方で、より簡便なコミュニケーションツールの開発に向け、各専門家との連携も重要と考えている。

＜図2＞ ネットでつなぐ地域交流～多世代交流

地域住民・高齢者・学生とLINEでコミュニティを作る

～孤立化する高齢者～孤立しない、させない社会づくり～



(作成: 武藤)

(参考文献)

- 1) Julianne Holt-Lunstad, et al., Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review, PLoS Med, 27;7(7): e1000316., 2010, doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- 2) 総務省、令和3年通信利用動向調査の結果、2022, (アクセス2023/3/9)
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527_1.pdf

人生をより楽しく生きるための取り組み

～上級フレイルトレーナーとしての活動～

和歌山健康生きがいづくりアドバイザー協議会 上級フレイルトレーナー 谷口 和也

<執筆者紹介>

谷口 和也 ◆ 1988年生まれ（34歳） 和歌山県出身
和歌山大学大学院教育学研究科卒 大学・大学院での学び：健康科学、運動生理学
和歌山健康生きがいづくりアドバイザー協議会／NPO法人ヘルスプロモーション研究センター／
株式会社ヒートラスト 代表取締役／トータルスタディ学習塾 代表



1. 「上級フレイルトレーナー」取得の経緯

フレイル予防事業に携わることになったのは平成28年のことです。当時は大学の研究職という立場で、地域の介護予防のための運動指導やコミュニティづくりが医療費や介護度にどのような影響を与えるのかという研究に携わり、日々の活動としては、地域の自主活動グループを訪問し、体操指導や体力測定、食事指導をするだけでなく、自主活動グループの立ち上げ支援や継続のためのアドバイスなども行っていました。いつでも温かく受け入れてくれるシニアの方々が少しでも元気になり、そして自主活動グループをより活性化させる方法を模索していた時に、東京大学高齢社会総合研究機構（以下、IOG）の神谷哲朗先生からフレイル予防事業の話や機会をいただきました。全国一律の評価基準でフレイルチェックができ、地域住民同士の支え合いによる健康の輪が広がることで自主活動グループの活性化も期待できることから、お世話になっているシニアの方々の健康増進に寄与できると考え本事業に興味を持ちました。そして、同年8月に東京大学でIOG機構長・未来ビジョン研究センター飯島勝矢教授指導のもと、「フレイルトレーナーの養成プログラム」を履修し「フレイルトレーナー」の認定をいただきました。翌平成29年2月には和歌山県紀の川市で「第1期フレイルサポーター養成研修」を実施。フレイル予防事業導入から2～3年で紀の川市はフレイルチェック事業のモデル地区として躍進し、現在はフレイルサポーターがNPO組織を立ち上げ、フレイルチェック以外にも行政と連携し、住みやすい街づくりを目指しさまざまな活動に取り組んでいます。



新規導入の四万十市サポーター（黄緑）を
応援サポートする仁淀川町サポーター（赤）



紀の川市のフレイルサポーター養成研修

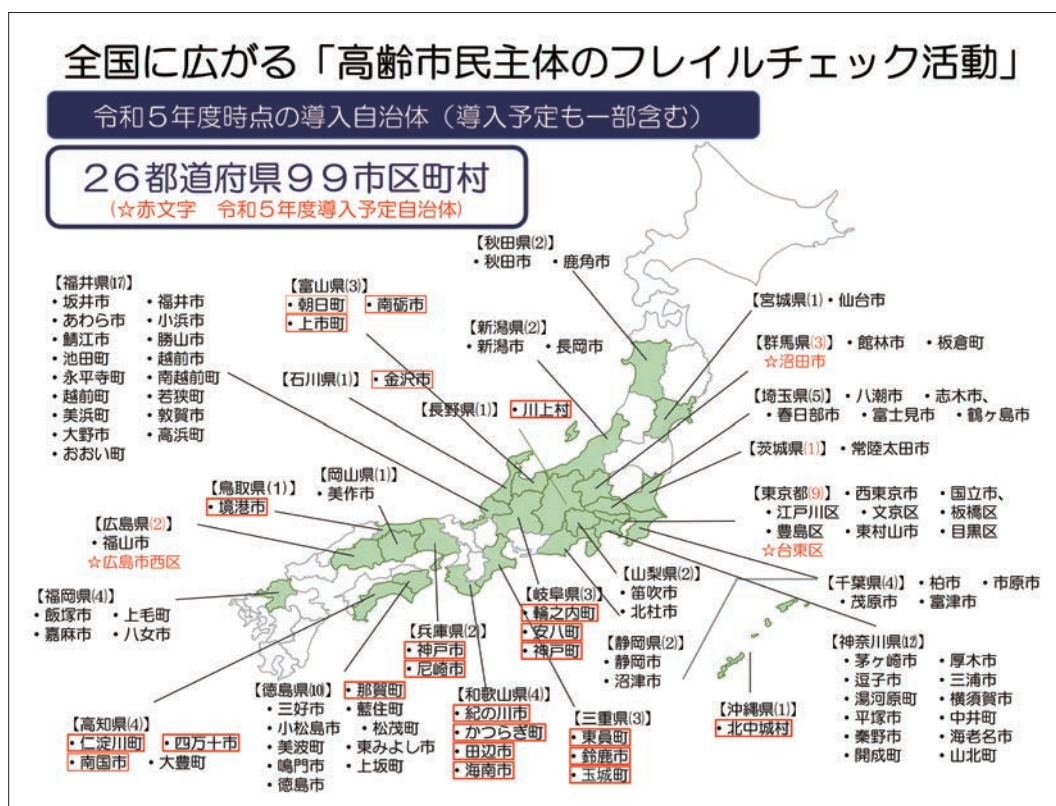
令和2年に、IOGより全国で活躍するフレイルトレーナーの中から私を含めた6名(現8名)が「上級フレイルトレーナー」として任命され、主に西日本を中心に各自治体の新規「フレイルサポーター・トレーナー養成講座」の立ち上げ及び導入地域のフレイルチェック事業の普及・推進をサポートさせていただき、これまでに12県24市町村のフレイル予防事業の立ち上げに携わってきました。「フレイルサポーター養成講座」に参加される住民の方々の動機はさまざまですが、サポーター活動を通じて「やりがいや生きがい」を感じてもらっているのではないかと思います。フレイル予防事業導入自治体に向かい出した際は、「この活動に出会えてよかった」「楽しく活動ができています」という喜びの声だけでなく、「こんな課題で悩んでいる」という声をかけていただくこともあり、課題解決へ向けて一生懸命取り組むサポーターの姿や、活気に満ちた表情を見るたびに、「フレイルサポーター養成講座」に携わって良かったとほっとし、私自身がパワーをいただいています。



フレイルチェックをおこなう富山県南砺市の参加者

フレイル予防事業に携わっている自治体

県	市町村	県	市町村
和歌山県	紀の川市、かつらぎ町、海南市、田辺市	兵庫県	神戸市、尼崎市
長野県	川上村	徳島県	那賀町
富山県	南砺市、朝日町、上市町	高知県	仁淀川町、南国市、四万十市
石川県	金沢市	広島県	福山市
岐阜県	安八町、輪之内町、神戸町	鳥取県	境港市
三重県	東員町、鈴鹿市、玉城町	沖縄県	北中城村



2. 「上級フレイルトレーナー」としての今後の活動

上級フレイルトレーナーとして、これからもフレイル予防事業をより円滑に進められるよう担当市区町村の実務担当者やフレイルサポーター、フレイルトレーナーの皆様と連携し、楽しくやりがいの持てるフレイル予防事業を展開していけ

るよう、導入自治体のサポートや導入地区の横つなぎ・連携を意識した支援を行っていきたいと考えています。事業継続の中での困りごとや課題について自分事のように悩みながら、サポーター仲間が共に解決していく姿からは、人生100年時代を共に生きていこうという強い思いが伝わってきます。この関係性が続くよう、そしてこの輪をさらに広げていくためにも、上級フレイルトレーナーとしてより多くの地域に出向き、おしゃべりする中で、サポーター自身がフレイルチェック時の効率化へ向けた工夫や課題解決の糸口を見つけ、学んでいくことが大切であると考えています。私の役目は、それらを事業活性化のアイテムとして、他の自治体へ伝えていくことであると考えています。

そして何よりも、飯島教授や team 飯島研究メンバーの熱い想いを伝えていくことが大切であると考えています。同じ志を持った仲間を増やし、質の高いフレイル予防事業を全国の仲間たちと共に進めていけるよう、その橋渡しをしていきたいと考えています。今後も、「フレイルチェック」という共通言語を得たからこそ知り合えた仲間たちと共に、結束力を高め地域課題解決にチャレンジしていきたいと思えます。

私らしく働く — NPO 法人ヘルスプロモーション研究センター、(株) ヒートラスト活動の紹介

NPO 法人ヘルスプロモーション研究センターの事業としては、シニアが自分たちで運営する体操グループである自主活動グループの支援を行っています。現在、和歌山市（約120カ所）・岩出市（約50カ所）を年に1～2回訪問し、グループや個人の健康課題に基づいた体操指導や健康講話等を1回約2時間指導するとともに、行政と連携し、地域の健康課題の解決を目的としたご当地体操の開発・普及も行っています。「より楽しく」「より効果的」に継続できる体操指導を続けることで、家族や友人と一緒に笑顔でいられる期間を延ばすこと（＝健康寿命の延伸）に寄与できればと考えています。その他、新たな自主活動グループの誕生に向けて、自主活動グループの「リーダー養成研修」を年に2回（30名/回）開催し、3か月間（週1回）の研修を通じて、運動による自身の身体の変化や運動理論、自身が住む地域のシニアの方の健康課題の解決に向けたコミュニティの運営方法について学んでもらっています。今後も新規の自主活動グループを立ち上げていくことで、シニアの方の居場所づくりをすすめるとともに、既存のグループリーダーの世代交代がスムーズに行えるよう支援していきたくと考えています。

(株) ヒートラストでは、経営する学習塾や非常勤で勤務している学校教育機関（県立中学、看護大学）等の教育現場において、将来子どもたちが一生涯で経験するであろう壁（ケガ、病気、フレイル）についての教育を行っており、自身の身体の守り方はもちろん、家族や親戚、友人など大切な人の身体の守り方を知ることによって、「やさしさ」の輪が広がっていかばと考えています。

また、同社では、生命保険代理店事業や社員研修事業を通じて、健康長寿に際し直面する不安を少しでも解消できるよう、サポートの質を充実させていくとともに、社員研修に際しては、対象の従業員だけでなく、家族の生活の質の向上（健康、進路相談）にもつながる研修内容となるようなプログラムとしていきたくと考えています。

その他、良いものを作っているのに販促に困っている農家やモノづくりをしている人々の商品開発や販促のお手伝いをする、「Farm Jewel（ファームジュエル）プロジェクト」での活動を通じて、「事業継続」のみに留まらない「事業継承」の問題解決にもチャレンジしていきたくと考えています。

<最後に一言>

全国のアドバイザー、そしてフレイルサポーターのみなさん。いつもご支援ありがとうございます。これからも一人でも多くの方が人生を楽しみ尽くせるよう、共に活動していきましょう。そのためにも、心や身体が弱らないよう私たち自身もフレイル予防に気を付け、楽しんで活動していきましょう。

編集後記

- 今年の「アドバイザー全国大会(オンライン開催)」は30回の記念大会として、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史副部長様にご登壇いただきます。「つながり」が体・脳・心にどのような影響を与えるのか、最先端の研究を交えた講演をいただく予定で、とても楽しみです。
- また、2年ぶりの対面式開催(+ハイブリッド方式)となる「健康生きがい学会」第13回大会が、江戸川学園おおたかの森専門学校(千葉県流山市)で開催されます。いずれも、オンライン参加が可能で、全国どこからでも視聴出来ます。多くのアドバイザー及び一般の方の参加をお待ちしています。(木村)