



健康生きがいつくりアドバイザーの交流誌

# いきがい



## 巻頭言

### 80歳台リーダー活躍の時代来る！

財団は今年設立30周年を迎えますが、今や人生100年時代となり大きな変革の時期を迎えています。これまでアドバイザー（以下AD）の活躍年齢は60～80歳でしたが、これからは70歳定年の時代を迎え、70～90歳へと活躍年齢の幅が広がることが予想されます。

現在ADの平均年齢は71歳と高齢化し、後継者及びリーダー・世話役の確保に苦労していますが、定年70歳を迎えれば平均年齢は75歳に上がるでしょう。ADの退会年齢の多くは、これまで78歳前後だったのですが、それはこの頃が様々な老化現象を強く意識する年齢であったことでもあります。

しかし、社会は変わってきました！「人生100年時代の到来」。2015年の日本老年医学会の声明では「高齢者の身体機能や知的能力は10～20年前と比べて5～10歳若返っていると想定される」そうです。

これからの各協議会のリーダー・世話役は、70～85歳が普通になるでしょう。以前の60～75歳と機能年齢は一緒です。勿論75歳を過ぎれば様々な老化現象、就労の場の減少、孤独感等が出てくると思いますが、現在80歳台で活躍しているADを見ると、好奇心と意欲にあふれ、元気にこれまで積み重ねた健康、スキル、人脈、学び能力を活かした活動に邁進する姿は魅力一杯です。

定年退職以降 健康生きがいつくりのためのライフプラン実現を目指して、人生を切り開いてきた皆さま。これからも、80歳を過ぎてもますます自己実現に向けて挑戦していただきたいと思います。

80歳台の生活(ライフスタイル)については、これまで未知な部分が多く、不安に感じている70歳台ADが多いのではないのでしょうか。そういった方々に少しでも役に立ちたいと、財団では昨年「80歳台生き方研究会」を立ち上げ、未知な(不安)部分の課題を整理し、その解決策を提示できるよう検討討議をすすめています。今秋の中間発表を目指しているところですのでご期待ください。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
副理事長 吉田隆幸

発行／一般財団法人 健康・生きがい開発財団 〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 わかさビル4F  
TEL.03-3818-1451 FAX.03-3818-3725 <http://ikigai-zaidan.or.jp/>

## CONTENTS

2

### 財団事業の紹介・報告

- 財団設立30周年記念「第28回アドバイザー全国大会」11月13日(土) オンライン開催決定！
- 令和3年度「健康生きがい学会」第11回大会9月11日(土) 開催

4

### TOPICS

- 「100歳大学」普及推進状況
- AD養成講座・認定研修

7

### 「フレイル予防事業」の紹介 【シリーズ 第3回】

- IOG「第4回全国フレイルチェックの集い」を開催

8

### 人生100年時代の家庭経済 【シリーズ 第2回】

- 人生100歳までを視野に入れた資金計画を

10

### 人生100年時代の就労 【シリーズ 第1回】

- 超高齢社会の課題とジェロントロジー（老年学）の視点からの課題解決

12

### 地域協議会・ADだより

- 早期退職後単身英仏へフラワーアレンジメント留学、帰国後講師として活動

14

### アドバイザーねっとわーく

- いきがい・助け合いサミット in 神奈川
- 「2022年 健康長寿カレンダー」のご案内
- 「Web医療と介護」（登録無料）で厚生労働行政の動向をいち早くキャッチ！

16

新刊紹介  
編集後記

## 財団設立30周年記念「第28回アドバイザー全国大会」 11月13日(土) オンライン開催決定!

今年度「第28回アドバイザー全国大会」の開催が、11月13日(金)に決定しました。昨年は「全国大会」に代えて全国の地域協議会をつなぎ、「全国協議会代表者オンライン会議」として、持続可能な協議会・財団の方向性について意見を交換しましたが、今年は財団設立30周年記念大会として、全国のアドバイザーが参加(視聴)いただけるようオンラインで開催いたします。

プログラムは、「人生100年時代に期待されるアドバイザー」として、各年代のアドバイザーによる活動報告、そして、昨年からスタートした「80歳からの生き方委員会」設立の経緯、委員会座長による検討内容の報告と80歳超で活躍するアドバイザーの紹介等を予定しています。詳細は9月中旬に財団HP、「Web いきがい」等にて発表予定です。

この機会にZoomを活用したオンライン版全国大会にアクセスし、全国のアドバイザーとつながってみませんか。多くの方の参加(視聴)をお待ちしています。

### <開催要項>

1. 開催日時：令和3年11月13日(土)、13時～16時45分(入場は12時から可能です)
2. 開催方式：オンライン(Zoom)開催
3. 申し込み：9月中旬(一財)健康・生きがい開発財団HP、「Web いきがい」等に掲載予定

時間	プログラム(予定)
12:00～	入場開始 (申込者へはオンライン参加の招待メールを事前に送付、開催当日12時以降同メールから入場)
13:00～13:15	開会挨拶(財団概況含む)
13:15～13:45 (30分)	1. 講話 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)
13:45～14:00 (15分)	2. 財団設立30年の歩み
14:00～15:00 (60分)	3. シンポジウムⅠ「人生100年時代に期待されるアドバイザー」 (1) 財団の基調説明 (2) 女性アドバイザー&若手アドバイザー活躍協議会からの報告 (3) 視聴者参加「意見交換」
15:00～15:10	休憩
15:10～16:10 (60分)	4. シンポジウムⅡ「80歳からの生き方研究会」より (1) 研究会設立の経緯と経過報告 (2) 研究会座長より (3) 80歳超活躍アドバイザーの紹介 (4) 視聴者参加「意見交換」
16:10～16:30 (20分)	5. 講評 國松善次(財団副理事長、(一社)健康・福祉総研理事長)
16:30～16:45	閉会挨拶(事務連絡含む)

# 令和3年度「健康生きがい学会」 第11回大会9月11日(土)開催

新型コロナウイルス感染拡大を予防する観点から昨年度開催を延期した「第11回大会」を、今年度は9月11日(土)にオンラインで開催することが決定しました。

2年振りの開催となる今年は、一昨年のテーマ「地域共生社会の創造」を深掘りするとともに、「With コロナ」における健康で生きがいのある生活について、各界の専門家による発表・討議を予定しています。多くの皆様の参加(視聴)をお待ちしています。

## <開催要項>

1. 大会テーマ：(仮題)健康生きがいに満ちた“新しい暮らし方”～コロナ時代をむかえて～
2. 日 時：令和3年(2021年)9月11日(土)、10時30分～15時(昼食休憩11時55分～13時)
3. 開催方式：オンライン(Zoom)開催
4. 司会進行：健康生きがい学会 常務理事 宮島 敏
5. 申し込み：7月中旬健康生きがい学会 HP、(一財)健康・生きがい開発財団 HP、「web いきがい」に掲載予定

## <プログラム>

★メイン Zoom【大妻女子大学/松山博光】

時間	プログラム(予定)
10:30~10:35	実行委員長挨拶 松山 博光(大妻女子大学大学院人間文化研究科 教授)
10:35~10:40	会長挨拶 京極 高宣(国立社会保障・人口問題研究所 名誉所長)
10:40~10:45	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)
10:45~10:50	オリエンテーション 宮島 敏(健康生きがい学会常務理事)
10:50~11:50	<記念講演> 新田 國夫(医療法人社団つくし会 新田クリニック院長)
11:50~13:00	昼食・休憩
13:00~14:30	<p>&lt;分科会&gt; ★メインZoomからいったん退出し、参加を希望する分科会Zoomにアクセスしてください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1分科会「フレイル予防と健康生きがい」———【Zoom：学会事務局/藤村 宣之】 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)、発表者3名</li> <li>・第2分科会「子どもと健康生きがい」———【Zoom：SW学会理事/杉野 先生】 座長：米田 佐知子(子どもの未来サポートオフィス 代表)、発表者3名</li> <li>・第3分科会「地域共生と健康生きがい」———【Zoom：大妻女子大学/松山博光】 座長：松山 博光(大妻女子大学大学院人間文化研究科 教授) 発表者：市野 弘(和歌山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長)、他2名</li> <li>・第4分科会「障がい者の暮らしと健康生きがい」 ———【Zoom：日本障がい者リハビリテーション協会】 座長：君島 淳二((公財)日本障がい者リハビリテーション協会 常務理事) 発表者：相馬 宏昭(NPO法人ぱれっと 理事長) 西澤 達夫(東京保健医療専門学校 リハビリテーション学部理学療法科 教授) 松崎 良美(東洋大学社会学部社会学科助教)</li> </ul>
14:30~14:35	全体会 ———【Zoom：大妻女子大学/松山 博光】 ・理事会報告(宮島 敏 学会常務理事)
14:35~15:00	閉会の挨拶

## 100歳大学

## 「100歳大学」普及推進状況



國松善次財団副理事長((一社)健康・福祉総研理事長)が提唱し、2015年滋賀県栗東市で開校した「100歳大学」。財団では2018年度に学識経験者、行政関係者、アドバイザーによる「100歳大学普及検討委員会」を立ち上げ、2019年度には「100歳大学の手引き」(A4, 28P)を作成し全国の協議会に配付。その後、國松善次財団副理事長、宮川俊夫滋賀県健生協議会理事長協力のもと、各地で勉強会や講演会を重ね、地元自治体への導入・開催を目指しているところです。

昨年来のコロナ禍により、これらの活動も一時中断を余儀なくされている中、「100歳大学」の基本コンセプトである「健康長寿の街づくり」を明文化した「栗東100歳条例」が、今年1月1日滋賀県栗東市において施行され、益々その普及に期待がかかっています。

今号では、各協議会の取り組みの現状を紹介します。

### 各協議会の「100歳大学」普及推進状況

都道府県 対象地域	各協議会の取り組み状況	地域の特性
北海道 千歳市 室蘭市	<p><b>(一社)北海道健康生きがいくりアドバイザー協議会</b></p> <p>○令和2年10月に地元企業とのコラボにより、千歳市、室蘭市で國松善次副理事長を講師に招き「100歳大学講演会」を開催。</p> <p>○室蘭市会場には青山剛室蘭市長も同席。また地元「室蘭民報社」による取材もあり、その様子は4回連載で紹介された。</p> <p>※本誌1月20日号(第149号)に紹介</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>渡邊一栄代表理事のネットワークを活用し展開中。</li> <li>札幌市、室蘭市等の市営住宅指定管理者である民間企業との協働・連携により開催。</li> </ul>
神奈川県 横浜市	<p><b>(一社)神奈川健康生きがいくりアドバイザー協議会</b></p> <p>○協議会内に「プロジェクトチーム」を編成し活動中。</p> <p>○令和2年市議会議員の紹介により、横浜市健康福祉局高齢健康福祉部高齢健康福祉課を訪問し事業概要を説明。横浜市では既に「シニア大学」講座が各区に開設されている状況を確認。</p> <p>○その後、神奈川県議会副議長に面談。90団体で構成する「かながわ人生100歳時代ネットワーク」への加盟をすすめられ昨年参画。</p> <p>○令和2年9月、再度旭区出身市議会議員を通じ、旭区福祉保健センター課長、総務課長と面談。同区との連携・協働へのネットワークが出来つつある。</p> <p>○令和3年1月旭区地域振興課へ協働事業企画書(「A案」一ミニ講座企画、「B案」一100歳大学いきいき講座)を提出し交渉中。</p> <p>○令和3年2月、旭区老人クラブ連合会主催「100歳大学の必要性」をテーマに講演会開催を計画していたが、コロナ禍により中止。仕切り直し中。</p> <p>※本誌1月20日号(第149号)に紹介</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三浦紀子会長のネットワークを活用しアプローチ中。</li> <li>「かながわ人生100歳時代ネットワーク」は、行政・大学・企業・団体等が情報を共有し、協働して取り組みを進めていくためのネットワークで、県民一人ひとりが人生設計を描き、生涯にわたり輝き続けることができる社会を実現するため、学べる機会や活躍できる場を創出することを目的としている。令和3年6月現在103団体が参画。</li> </ul>
新潟県 長岡市	<p><b>長岡市健康生きがい創成ネットワーク</b></p> <p>○「準備委員会」を発足させ、令和3年度開校を目指し活動中。</p> <p>○「長岡100歳大学プレスクール」として、『「まだ誰も知らない人生100年時代」への変革を行う』を開催予定</p> <p>コース1：リーダー養成研修 6/17～8/26(全8回)</p> <p>コース2：健康生きがいくりリーダー養成 9/4～10/2(全3回)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>江口郁子副会長を中心に活動展開中。</li> <li>長岡市議会議員の中にAD資格取得者が数名。</li> </ul>

都道府県 対象地域	各協議会の取り組み状況	地域の特性
新潟県 新潟市	<p><b>NPO法人健康生きがいづくり新潟</b></p> <p>○令和3年2月、宮川俊夫滋賀県健生理事長によるオンライン講義「100歳大学」研修会開催。会員13名視聴し取り組みへの理解促進。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>池田 昇理事長を中心に活動。</li> </ul>
三重県 四日市市 津市 鈴鹿市	<p>○四日市市 市民大学（Aコース）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症を予防して健康寿命を延伸し、健全な社会をめざす</li> <li>8/7～11/13 全7回の講座を開催（3年目、補助金を活用）</li> </ul> <p>○津市 令和3年度公民館講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7/14～12/8 全6回の講座を開催</li> </ul> <p>○鈴鹿市 西玉垣西寿会 主宰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6/6～令和4年2/6 全17回の講座を開催</li> </ul> <p>○座学主体ではあるが、マンパワーを揃え「100歳大学」展開を展望</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AD 資格取得者である花井 錬太郎氏が代表理事を務める（一社）100歳大学が、ネットワークを活かし展開中。</li> <li>宝くじ助成金（通称：コミュニティ助成事業）を活用。</li> <li>HPへのアクセス数は3万件超。</li> </ul>
滋賀県 栗東市 湖南市 甲賀市 野洲市 守山市	<p><b>（一社）滋賀県健康生きがいづくり協議会</b></p> <p>○令和2年度は栗東市、湖南市、甲賀市で開催を予定していたが、コロナ禍により中止。令和3年度はZoomを使いオンライン講座として開校準備中。</p> <p>○上記3市に加え、新たに野洲市、守山市でも今年度開校を準備中。</p> <p>○栗東市での「栗東はつらつ100歳条例」制定、今年1月1日施行は、一つの到達点といえる。</p>	<p>※「100歳大学」発祥地</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2015年から開校中。</li> <li>「100歳大学事業」基本モデルとして國松善次財団 副理事長（（一社）健康・福祉総研理事長）、宮川俊夫理事長が牽引中。</li> </ul>
和歌山 和歌山市	<p><b>和歌山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会</b></p> <p>○令和2年2月1日、「健生和歌山設立20周年記念シンポジウム」を開催。「和歌山100歳大学」開校を目標に、國松善次副理事長による「第2の義務教育」講演と第2部「学びのステージ」で、「和歌山100歳大学設立準備委員会」メンバーによるトークディスカッション実施。「100歳大学を創ろう！」チラシを作成し配付。</p> <p>○令和3年度「和歌山プレ100歳大学」開校準備中（令和2年度はコロナ禍により2回中止）。</p> <p>○7/19～8/19 全5回、10講座開設。最後に進路相談を実施予定。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市野 弘代表中心に活動。</li> <li>平成30年7月市議会議員、県議会議員をメンバーに「100歳大学推進委員会」を立ち上げた。</li> <li>令和4年度の開校へ向けた予算化を展望し、運営受託可能なNPO法人化を手続き中。</li> </ul>

## —「100歳大学推進チーム」より—

- ◆昨年6月、「栗東100歳大学」が全国の市民大学交流組織「全国市民大学連合」より、『優良市民大学』第1期25団体（選考対象360団体）に選定され、その社会的な活動内容に注目を集めているところです。
- ◆「100歳大学」普及事業は、各協議会が主体となり自治体での導入開催を目指す事業ですが、滋賀県健生協議会からの支援・連携協力を得て、オンラインを活用した情報提供や開催支援へ向けた各種支援をすすめています。
- ◆マンパワー不足から思うような展開が出来ずにいる協議会もありますが、財団では、各地域での取り組み状況を定期的にお知らせするとともに、滋賀県健生協議会の協力のもと、導入開催へ向けた支援を継続してすすめてまいります。さらなる皆さまの挑戦をお願いいたします。

「100歳大学推進チーム」事務局 大和 哲

## AD 養成講座・認定研修

# AD養成研修 4・5月に神奈川と石川で開催

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から各協議会主催「AD 養成講座」が延期及び中止となっていました。年度が明け、「まん延防止等重点措置」の発令、「緊急事態宣言」の再発令及び延期措置等から再延期した協議会もある中、感染防止策をしっかりとすすめて、神奈川健生協議会では4/11、25、29の3日間「AD 養成研修」及び5/23(日)に「認定研修」を、また石川県健生協議会は4/4、11に「AD 養成講座」をそれぞれ開催し、無事に終了しました。

特に、準備段階から当日の運営まで3密防止策として①全員のマスク着用 ②会場入り口に消毒液設置 ③会場定員の半数の参加者で実施といった、徹底した防止策のもとおこなわれ、両会場合計で「AD 養成講座」22名「認定研修」では12名(石川健生「認定研修」は未開催)が受講しました。

なお、日程の都合で神奈川健生協議会主催「認定研修」に参加できなかった受講者1名が、財団主催「オンライン認定研修」(5/26開催)に参加しました。今後、With コロナを念頭に置いたオンライン (Zoom) による各種講座・セミナー開催ニーズの高まりが予想されることから、昨年10月から財団主催「オンライン認定研修」を月1回開催しています。(季刊「いきがい」第149号(1/20号)にも掲載)

「養成講座」修了者の中で、集合研修の開催日程が合わない等の理由で「認定研修」に参加が難しい受講者については、下記日程を参考に財団主催「オンライン認定講座」への受講を薦めていただきますようお願いいたします。

各協議会の「AD 養成講座」担当者の方々には、財団主催「オンライン認定研修」を視聴・参加いただき、「AD 養成講座」から「認定研修」までの流れを共有・連携し、養成講座参加者の「認定漏れ」を防ぎ、次世代を担う AD 育成を強力にすすめていきたいと考えています。

### 財団主催「オンライン認定研修」カリキュラム

時間	テーマ
9:30~	Zoom入場 受付開始
9:50~10:00	開講・オリエンテーション
10:00~11:00	1. 「人生100年時代の新ステージへ」 講座
11:05~12:05	2. 「生きがい就労」 講義・自己ワーク・発表
12:05~13:05	昼食・休憩 ※12:45~13:00希望者による意見交換
13:05~14:05	3. 「企画書の作成」 講義・自己ワーク・発表
14:10~15:10	4. 「AD活動事例紹介」 ※資料『事業案内/人生は二幕目がおもしろい』を中心に
15:15~16:15	5. 「コーディネートスキル」 講義・自己ワーク・発表
16:20~16:50	6. まとめ「私の活動目標」
16:50~17:00	アンケート記入・事務連絡(登録説明)・閉講

### これまでの開催日(受講者数)と今後の開催予定

令和2年度	<受講者数>
10月17日(土)	6名
10月31日(土)	5名
12月12日(土)	6名
1月23日(土)	5名
2月21日(日)	3名
3月20日(土)	6名
令和3年度	
4月17日(土)	6名
5月29日(土)	2名
6月19日(土)	2名
7月17日(土)	
8月28日(土)	
9月18日(土)	
10月23日(土)	
11月20日(土)	
※以降、毎月1回開催予定	
※詳細は財団までお問合せください	

## IOG「第4回全国フレイルチェックの集い」を開催

コロナ禍における「コロナフレイル」の状況発表と、各地域における自治体やフレイルサポーターのみなさんの精力的な取り組みの発表がなされました。

2021年3月12日（金）東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）主催の「第4回全国フレイルチェックの集い」がオンラインで開催され、新型コロナウイルスの感染拡大による「コロナフレイル」の懸念が高まる中、地域のために何ができるか、どのように「コロナフレイル」に立ち向かっていくかについて、19の自治体の事例発表、IOGの研究成果や新たなフレイルチェック活動の発表等により、みなさんで見識を深めました。

当日の動画は、Youtube IOG 飯島研究室  
チャンネルで限定公開中



<https://youtu.be/C9ATu6YF4ds>



「第4回全国フレイルチェックの集い」は、オンラインで全国104自治体、795名のみなさまとつながることができました。

フレイルチェック導入自治体は、全国に73市区町村まで拡大しています。一方、コロナによる自粛生活の長期化により、人とのつながりや社会交流、地域活動が止まり、コロナ禍におけるフレイルの進行、「コロナフレイル」が危惧されます。そのようなコロナ禍であっても、社会参加を維持できた方は身体機能の低下が少ないことが分かってきました。

今回の集いは、このような状況の中でも今後いかに前向きな活動ができるか、全国のサポーターが同じ方向を向いて活動を底上げできるのかをテーマに開催されました。第1部では、IOGの研究成果として、コロナ禍で高齢者の外出頻度が大幅に低下、食・運動・社会参加にも悪影響が出ており、また自粛生活前後でサルコペニアが進行していること等の報告がありました。

第2部の事例発表では、新規導入自治体の紹介や先進事例発表により、今後の方向性や課題、意気込み等をみなさんと共有することができました。

さらに第3部では IOG のオンライン版フレイル予防システム構築への挑戦として、フレイル予防の新たな仕組みづくりについて発表されました。

最後に IOG 飯島機構長より、「全国のみなさんにつながることで、我々もパワーをもらうことができました。コロナだから辞めるのではない、コロナだから下を向くのではない、今コロナ禍だからこそ上を向いて、みんなの総力戦で進めていきたいと思います。我々は全国でワンチームです。一緒に進化をしてどんどん仲間を増やし、市内の隅々の市民にまでメッセージを届けていただきたいと思います。期待しておりますので、これからも一緒に作り上げていきましょう！」と力強い総括がなされました。

### フレイルチェック導入自治体は73市区町村



#### 第4回 全国フレイルチェック関係者の集い

～コロナに負けるな！フレイルチェックで地域をつなぐ～

日時：2021年3月12日（金）13:00-16:00

13:00～ 第1部 見えきたコロナフレイル  
東京大学高齢社会総合研究機構より

13:20～ 第2部 フレイルチェック活動：コロナに負けない各地の取り組み  
・よこそ！新規導入自治体紹介  
・コロナ禍における各地の精力的な取り組み

14:35～ ～休憩～

14:50～ 第3部 フレイルチェック活動：ポストコロナ時代を見据えた進化  
・フレイルサポーター・トレーナー養成研修におけるオンライン化の取り組み  
・オンライン版フレイル予防システムへの挑戦

15:30～ トピックス  
・2月1日「フレイルの日」イベント 富山県朝日町より  
・産学官連携でのフレイル予防  
・全国版 各種連絡会発足に向けて

15:50～ 総括・集合写真撮影  
【主催】 IOG 東京大学高齢社会総合研究機構 【共催】 IF 東京大学医科学研究所

新テキスト第6科目執筆者大川洋三氏による「人生100年時代の家庭経済」のフォロー解説2回目は、「人生100歳までを意識した資金計画の必要性」について、『身の丈に合った支出への心掛け』と『災害多発国—地震等への対応』について解説します。



## 人生100歳までを視野に入れた資金計画を

### 1. 身の丈に合った支出を心掛ける

#### (1) 生活費以外の支出にも目配りを

人間は将来に思いを巡らすより、現在に焦点を置いて生活を楽しもうとする傾向が強い。しかし、人生100年時代となった現在では、そのような生活態度では生きているうちに、預貯金などのお金が無くなってしまふ。新テキスト「人生100年時代の新ステージへ」(第6科目/P174)で記述したように、家庭のライフサイクル表に基づき、電化製品の買い替えなど各種のイベントに伴う、日常の生活費以外の支出見通しを立てておくことが必要だ。

医学が進歩した現代は、たとえ持病があっても長寿となる可能性が高い。100歳位までを視野に入れたうえで、予想されるイベントに基づき資金計画を立てておくことが望まれる。

#### (2) 貯蓄の引き出し方に注意する

70歳を迎える前後から、公的年金が収入の大半となる人が多くなる。このため、公的年金だけでは十分でなく、貯えから少しずつ取り崩す人は少なくない。その際、年間で何万円といった「定額」で引き出す人が多いが、むしろ年間で3%の取り崩しといった「定率制」にした方が資金を長寿化できる。定額制にすると、貯え自体が少なくなり始めた時のお金の減少スピードが速くなってしまふからだ。

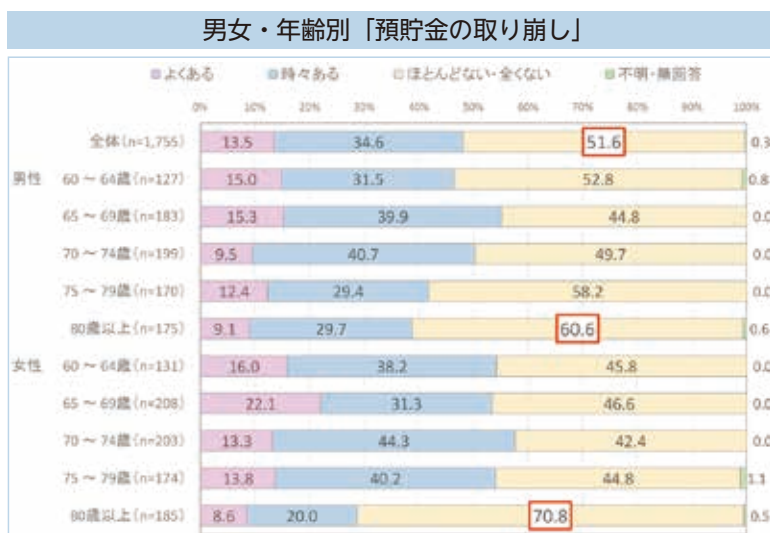
一方、内閣府の調査によると、60歳以上の人は半数以上(51.6%)が預貯金をほとんどか全く取り崩さないで、年金や就労による所得など収入の範囲内で生活をしている。とりわけ、80歳以上になると活動範囲の縮小などもあり、預貯金等の取り崩しをほとんどか全くしない人が、男性6割、女性では7割を超えることに注目したい。

### 2. 想定外の出費にも備える

#### (1) 災害多発国、地震への対応は欠かせない

コロナ禍で不自由な生活が続くが、同時にいま大地震が起こったときに どう対処すべきか——こうした不安がよぎる人は少なくないはず。東京直下型地震、南海トラフ地震など専門家による警告も多くなっており、災害にも目配りが必要だ。地震など想定外の出来事では、財産を一挙に失うにとどまらず、心身に支障をきたし命を失う人すらいる。国にも「被災者生活再建支援金」などの制度はあるが、自律的な対応も欠かせない。

地震保険は火災保険に加入したうえでの契約となるが、加入できる地震保険の金額は火災保険の保険金の30~50%に限定される。なお、地震の被害は火災のみならず津波の発生など大規模となることが多いため、国が共同で運営しており、どの保険会社で加入しても内容は同じである。家屋の完璧な再建はかなわなくとも、当面の生活の立て直し資金として地震保険は欠かせないだろう。



出所 / 「令和2年版高齢社会白書」第3節「高齢者の経済生活に関する意識」より



なお、最近は利便性の高い地震保険が、一部の会社で開発されている。たとえば受取る保険金はやや少ないものの、火災保険に加入しないで単独で加入できる地震保険が登場し、支払う保険料は高くなるものの火災保険金と同額までの地震保険を付加できる保険も創設されている。

## (2) 加害者リスクへの対策も怠らない

一挙に大きな資産を失ってしまう災厄は、火災保険や地震保険の対象となる事象だけではない。自動車や自転車による死傷や、他人の器物を損壊させるなどの加害者となり、不時の出費に直面することがある。また、認知症を起因とする各種の事故発生で家族に迷惑をかけることもあり得る。さまざまな加害者リスクをカバーする個人賠償責任補償は、自動車保険や火災保険に付加できるが、一部の保険会社では認知症に伴う加害者リスクへのカバーも始めているので、情報収集をおすすめする。

## 3. 就労収入以外の収入増への対応には慎重さが欠かせない

### (1) 投資には資産を激減させるリスクがある (=成功するという万能の方策はない)

節約努力を重ねても資金不足に陥ることは多い。そこで投資で資産を膨らませたいとする人は少なくないが、たとえ現役時代に投資の経験があっても、退職後の株式などへの投資は極力避けた方がよい。それでも投資という際には、覚悟すべきこととして、リーマンショックのような危機に見舞われる可能性を想定する必要がある。投資の鉄則である、分散投資に基づいて組成される投資信託であっても、最悪の場合には価値が半分程度に下落することを認識することである。その際、どれくらいの損失額なら耐えられるかということが大切になる。

仮に100万円の損失が我慢の限界であるなら、その人が投資できる金額は、投資金額が2分の1になってしまう事態も考慮し、100万円×2=200万円と、200万円が投資限度額となる。とりわけ、勤労収入の道が少なくなり、投資の損失を取り返す期間も長くない高齢者の場合、投資できる投資許容額は、現役世代に対して大きく下がってしまうことを再認識すべきだ。全金融資産に対しての妥当な投資比率は、最高でも「100-年齢」とすべきだとする教訓がある。75歳の人なら、「100-75=25」となり、投資をするなら全金融資産の25%に留めるべきだ。

また、配当金や売却益などの投資収益には約20%の税金が課せられるが、この課税が免除される「ニーサ」(NISA=小額投資非課税制度)等の制度を活用し、収益を確保したいものだ。ただ、その際も、投資のいま一つの鉄則である長期投資を心がけ、少なくとも10年位を視野に入れた投資としたい。しかし、投資にこれさえ実践すれば成功するという万能薬の方策がないことは、肝に銘ずべきである。

### (2) 住宅の活用は最後の手段とする

投資以外に、まとまった金額を確保する手段としては、住んでいる家屋を売却し現金化するものの、その後も借家として賃料を払いながら住み続ける「リースバック」制度がある。また、家屋を担保としてお金を借りた後、一般的には毎月の利息のみを支払い、元本は死後にその住宅を処分して返済する「リバースモーゲージ」制度がある。

ただ、こうした制度は、円満な親子関係を継続するためにも、相続人である子供たちの了承を得ることが必要だろう。また、大金が入ることで、投資を始めたり海外旅行に頻繁に出かけるなどして、早期に大金を使い果たしてしまう人が多い実態にも注意が必要である。

医療や介護などの多額の出費に直面した時の非常手段として、こうした制度を活用することもありえるが、最後の最後に利用する制度だと心がけたい。

#### <執筆者紹介>

大川 洋三 ◆ 愛媛県出身。慶応義塾大学卒業後、明治生命(現在の明治安田生命)に入社。年金業務推進部長等を歴任のちリタイア、東北福祉大学で13年間にわたり特任教授(証券論等)。現在、確定拠出年金教育協会の研究員として、確定拠出年金制度の健全な拡充にむけ活動中。また、アメリカに焦点を当てての世界の年金と投資のトレンドを継続的に調査分析、関連レポートを16年以上にわたり連載中。あわせてシニアの方々を対象とした講演を年数回にわたり実施。訳書・著書に「アメリカ年金事情」、「アメリカを視点にした世界の年金・投資の動向」等。千葉県健康生きがいづくりアドバイザー協議会所属。



# 人生100年時代の 就労

シリーズ 第1回

AD 養成講座新テキストの第7科目「人生100年時代の就労」は、今回のテキスト改訂に際し初めて取り上げたテーマで、人生100年時代に対応した新しい社会とかかわり方の一つとして、財団では「生きがい就労」を最重要テーマとして、さまざまな場面で提唱しています。今号から当科目執筆者である曲尾実氏による解説を3回シリーズで「生きがい就労」の考え方、その役割と効果等について紹介します。



## 超高齢社会の課題と ジェロントロジー (老年学) の視点からの課題解決

### 1. 高齢化の現状

わが国の総人口は、令和元(2019)年10月1日現在、1億2,617万人となっている。65歳以上人口は、3,589万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)は28.4%となった。

高齢化率が21%を超えた社会を「超高齢化社会」というが、わが国は既に2007年に21%を突破し、今後も総人口が減少する中で高齢化率は上昇を続けると見込まれている。また、高齢化率を世界各国と比較してみると、世界全体の高齢化率は、平成27(2015)年には8.2%であるが、令和42(2060)年には17.8%にまで上昇するものと見込まれており、今後半世紀で高齢化が急速に進展することになる。特に、アジア諸国の多くが高齢化率の伸びが一気に進むと予測されている(表1)。

世界の高齢化の最前線ともいえる日本は、他国に先駆けて超高齢社会の諸課題に直面しており、その対応を世界が注目している。

表1 世界の高齢化率の推移(%)

	2015年	2060年
日本	26.6	38.1
スウェーデン	19.6	26.7
ドイツ	21.2	30.5
フランス	18.9	28.5
イギリス	18.0	27.0
アメリカ合衆国	14.6	24.1
韓国	12.9	40.9
中国	9.3	29.8
インド	5.6	17.2
シンガポール	9.0	35.9
世界合計	8.2	17.8

出典：令和2年版「高齢社会白書」を加工。  
2015年は実績値、2060年は推計値。

### 2. 超高齢社会の諸課題

超高齢社会では、どのような課題があるのだろうか。よく課題としてあげられるのは、年金や福祉などの経済的な問題や、医療や介護などの身体の健康に関する問題、認知症や不安といった心の健康に関する問題、高齢者の就労・社会参加の問題などである。その他にも個別の課題はたくさん想定されるものの、その全体像をつかむのはなかなかむずかしい。さまざまな課題がある中で、その全体像を示したものとして、2011年4月に日本学術会議が発表した提言「持続可能な長寿社会に資する学術コミュニティの構築」中の「高齢化・長寿化に関連する課題一覧/長寿社会に資する学術のロードマップ」があり、そこでは185(小項目)の研究・政策的課題が挙げられている。紙幅の関係で、ここでは大項目のみ示す(表2)。

ここで「国民」、「地域」、「社会(国)」とあるのは、「誰のため」の課題か、「何に寄与していくのか」、ということに着目して整理されたものである。「国民」が求める視点に立てば、長い人生を

表2 ロードマップの構成(大項目のみ)

領域	大項目
国民	健康長寿の実現/安心と生きがいに満ちた人生・QOLの向上
	A. からだの健康 B. 脳機能 C. 心理面 D. 暮らし方、老い方と終末期
地域	地域社会で支える超高齢社会の実現/安心で活力あるコミュニティの形成
	A. 住宅 B. 住環境・まちづくり C. 移動・交通 D. ICT E. 生活支援 F. 見守り・治安・防災 G. 人間関係・生きがい就労・社会参加
社会(国)	持続的な超高齢社会システムの構築(社会保障・国のあり方)
	A. 社会保障費財政 B. 年金 C. 医療・介護 D. 就労支援 E. 格差・貧困問題 F. 長寿社会 G. 高齢者市場 H. イデオロギー

できるだけ健康で安心して生きがい満ちた一生を送ることが理想であり、「地域」という単位で求める視点に立てば、地域住民が安心して豊かに暮らし続ける地域基盤を維持できることが理想である。また、「社会（国）」の視点に立てば、持続的に国家が存続しうることが理想と言える。

### 3. 課題解決の学問としての「ジェロントロジー」

さて、このように多くの課題が出てくるのであれば、特定の分野の専門家たちだけで対応できるものではない。そこには学際的な視点が必要である。超高齢社会の広範で複雑な課題を解決するためには、関連諸科学を包括する新たな学問体系が必要になる。

個人の健康や幸福はもちろん、地域社会や社会全体の健康や幸福も、縦割りで別々の学問の視点からだけでは探ることができない。身体科学も心理学も社会学や経済学も、すべてを視野に入れた、学際的な視野が必要であり、そこで注目されてきたのが「ジェロントロジー」である。

1903年、後にヨーグルトの乳酸菌の働きに注目してノーベル賞を受賞したメチニコフ（1845～1916）により、ジェロントロジー（gerontology）という言葉が創られ、「老年学」「加齢学」と訳される。

もともとは“AGING（加齢・高齢化）”が研究テーマであり、加齢にともなう心身の変化を研究し、高齢社会に起る個人と社会のさまざまな課題を解決することが目的であった。

その後、ジェロントロジーも性質を変化させながら発展してきたため、今日では「高齢社会総合研究」と称することが最も適切（東大高齢社会総合研究機構.2017）、「高齢化社会学」と訳すべき（寺島.2018）など、ジェロントロジーを活用する主体によって様々な呼称が用いられるようになっている。

### 4. 課題解決の方向性

第1回目の最後に、政府が基本的かつ総合的な高齢社会対策を定めた「高齢社会対策大綱」（2018年2月閣議決定、4回目）の概要を紹介する。

#### <基本的考え方>

- ①年齢による画一化を見直し、全ての年代の人々が希望に応じて、意欲・能力を活かして活躍できるエイジレス社会を目指す。
- ②地域における生活基盤を整備し、人生のどの段階でも高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティを作る。
- ③技術革新の成果が可能にする新しい高齢社会対策を志向する。

#### <分野別の基本的施策>

上記の基本的考え方を踏まえ、「就業・所得」「健康・福祉」「学習・社会参加」「生活環境」「研究開発・国際社会への貢献等」「全ての世代の活躍推進」の6分野で中期にわたる指針を定めている。

次回から具体的に諸課題を吟味していくが、その構成は日本学術会議のロードマップの構成に倣い、第2回は「国民（個人）の課題～人生100年時代に相応しい人生設計～」と題し、「生きがい就労へのみちすじ」を、第3回では「地域、社会（国）の課題～安心して活力あるコミュニティの形成と、持続可能な社会システムの構築～」と題し、「生きがい就労を通じた地域共生社会の担い手への期待」を予定している。

#### <参考文献>

- ・「シニア人材マネジメントの教科書～老年学による新アプローチ～」長田久雄監修 崎山みゆき（日本経済新聞出版社）2015年
- ・「東大がつくった高齢社会の教科書～長寿時代の人生設計と社会創造～」東京大学高齢社会総合研究機構（東京大学出版会）2017年
- ・「ジェロントロジー宣言～『知の再武装』で100歳人生を生き抜く～」寺島実郎（NHK出版新書）2018年
- ・「高齢社会の基礎知識 すぐわかるジェロントロジー～ジェロントロジー検定試験 新公式テキスト～」（一社）日本応用老年学会 検定委員会（社会保険出版社）2019年

#### <執筆者紹介>

曲尾 実 ◆ 神奈川県出身。早稲田大学卒業後、森永製菓に入社。54歳の時に人材開発部門に異動。キャリア開発研修やキャリア相談室を創設するなどキャリア支援施策に注力した。会社退職後はフリーランスで、研修講師やキャリアカウンセラー関係業務で活動中。神奈川県健康生きがいづくりアドバイザー協議会所属。



## 早期退職後単身英仏へフラワーアレンジメント留学、 帰国後講師として活動

～AD養成講座で「健康・生きがいづくり」を学んだお蔭と感謝～



群馬県沼田市 小澤幸恵  
(平成9年AD取得)

### <活動概要>

1. 活動歴	・NHK文化センター前橋プリザーブドフラワー教室講師（1997年4月～2007年3月） ・ウエディングデザイナー（ブーケ、ディスプレイ等）
2. 活動分野 (取得資格)	・フラワーアレンジメント講師 ・イギリス「ダンブリッテワールドシセロ学校」（フラワーアレンジメント学校）修了 午前中は語学、午後はフラワートラディショナル講座にて資格取得 ・フランス「エコール デコラシオンフルール ドゥ パリ」（花の学校）修了
3. 活動地域	群馬県沼田市、前橋市、東京都東銀座教室
4. 参加サークル	・卓球グループ ・クラシックバレエ エクササイズサークル主宰
5. モットー	人生はドラマ、シナリオは自分でつくろう。 主人公は私、自らの力で精一杯オールを漕ぎ生きるのだ。 （ウィリアム シェイクスピア）

思えば、平成9年にAD養成講座を受講したことが健康・生きがい開発財団との出会いであり、大きな転機となりました。この講座で勉強させていただいたお蔭で、私は生きがい、健康、家庭経済の知識を得ることが出来ました。一人の平凡な人間が生きがいを見つけ、いきいきと生活できたことに感謝申し上げます。

以下、大きな転機となったアドバイザー取得後、これまでの私の活動と現在を紹介させていただきます。

### 1. 早期退職し英仏へフラワーアレンジメントの勉強に単身留学

私は51歳でそれまで長年勤務していた会社を早期定年退職制度を利用して退職しました。当時はまだ早期退職制度は珍しく、全国紙の1面に大きく報道されたのですが、何のことは無い、今思えば私が勤務していた化粧品業界は、長年の不況により業績が悪化していたことから人件費削減対策の一環でした。しかし、当時の私は真っ先にその制度を利用しました。その理由は、残念ながら更年期障害が重く、これ以上頑張ることが出来なかったからです。とはいえ、これからの生活について思案している中で、東京の二子玉川にあるカルチャーセンターに1年間通い「健康生きがいづくりアドバイザー」を勉強し、そこで学んだのは退職後生活の大切なライフプランの3本柱でした。

既に年金のみでは生活資金の不足を予想していたこともあり、子育てが終わった時点で老後資金の準備が必要なることを学び、また、欧米での余暇時間の使い方の違い等を学んだことは、とても参考になりました。特に、「余暇開発」の時間で学んだ、休息や気晴らし目的が中心であった日本と違い、欧米では資格取得や能力開発が主な目的としていることを知りました。私自身の能力開発の必要性を痛感していました。



▲2001年 ロンドンから1時間の「ダンブリッテワールド語学学校シセロ校 左端が筆者

子育てが終わっていたこともあり、それまで華道を長く続けていたことから、好きな花の道に進みたいと思いました。辛い時にはいつも花に癒され慰めてもらっていたからです。その大好きな花の仕事を目指してみよう、そして、中でもイギリス発祥のフラワーアレンジメントを習いたいと思いました。まずは、日本で資格を取得し、退職金の一部を資金に、思い切って単身でイギリスへ短期留学しました。日本でのフラワーアレンジメント資格取得が遅かったこともあり、もっと本格的に知識や技術を磨きたいと思ったからです。

この決断はとても勇気がいるものでしたが、今思えばその後の人生を大きく切り開くことができた挑戦でした。イギリス留学によって自信が付き、すぐにフランスの花の学校「エコール デコラシオン フルール ドゥ パリ」に入学しました。若い花友達とのアパート暮らしが始まりました。

マロニエの葉が香る初夏のパリの小径を通り、ナポレオンドームを見ながらエコールに通いました。早朝から腕まくりをして一生懸命イスを並べていた若いギャルソンの清々しさ。1本のバラをさりげなく左手に持ちリュックサンフル公園を歩く映画のワンシーンのようなムッシュ。宝石を扱うように美しく果物を並べる早朝のマルシェのマドモアゼル。光を浴びながら絶え間なく流れるセーヌ川。夜のエッフェル塔は射るような長い美しい光を放っている。芸術の都と詠われたパリの街は、瞳の奥に今も鮮明に浮かび、ステンドグラスのような美しい光を放っています。

## 2. フラワーアレンジメント教室で出会った花仲間へ感謝

家を留守にしたことで、何より良かったことは、夫が自立したことでした。どこへ行くにも「ワシも行く」とついてくる恐怖のワシ男にならず、私が不在の間に愛猫の世話から家事・料理・洗濯を一人でこなせるようになり、今では家事全般をてきぱきとこなす有能な夫に大きな拍手を送りたいと思っています。



▲2015年2/8 国連ユネスコパリ本部「花と音楽の発見」ブーケショーに出演

帰国後、NHK文化センター前橋で「プリザーブドフラワー教室」の講師をさせていただく機会をいただき、1997年から10年間担当しました。何よりの宝は、花を媒体に出会った素敵な指導者や全国の花仲間です。そそっかしく落ち着きの私を温かく見守ってくれた花仲間。今では沼田を始め、群馬県、東京に76人のインストラクターが誕生し活躍しています。何よりも、大きな「生きがい」をプレゼントしてもらえたのでした。

これからも、後に続く方々が自己開発を続け、さまざまな苦難を乗り越えていける「生きがい」を持ち、力強く歩いて欲しいと願っています。

今は少しでも長く自立した生活が出来るよう健康寿命の延伸を心掛け、身近な草花を育て、野山の名もない花を我が家に招き入れて喜んでいる私です。幸せなことに、さまざまなサークルに入れていただき、会話を楽しみ、美味しいお茶をいただき、運動が出来る。私は恵まれた人生の実りの秋に到達できたのだと思いたい。

人生の冬の時も目前です。これから来る人生の冬を、私はどうして過ごせばよいのだろう。考えると不安で一杯になります。すると、もう一人の自分が「大丈夫だよ。カシミヤの毛布にくるまっていればいいよ」と応える。そうだ、幸せの思い出は誰にでもある。幸い私にはたくさんの幸せな思い出がある。その経験と思い出は、まさにカシミヤの毛布になってくれるはずだ。大丈夫、大丈夫。大きな暖かいカシミヤの毛布がある、私は生きていくことができる。だから、今日も力一杯生きていこう。



▲2003年 パリ花の学校「エコール デコラシオン フルール ドゥ パリ」後列左端が筆者



▲2016年 講師資格者に生花でのパリスタイルの指導

(公財) さわやか福祉財団 主催

## いきがいの・助け合いサミット in 神奈川

開催案内

共生社会をつくる地域包括ケア ～生活を支え合う仕組みと実践～

昨年9月に名古屋国際会議場において開催を予定していた、(公財)さわやか福祉財団主催の同サミット(当財団後援)。新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となっていました。今年9月1日(水)～2日(木)神奈川県横浜市の「パシフィコ横浜」において、会場参加+ライブ配信による開催が決定したのでお知らせします。

「全体シンポジウム」のテーマ『幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い』では、進行役に堀田力理事長、パネリストに当財団理事長 辻 哲夫 東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター客員研究員、神野直彦 東京大学名誉教授、山際壽一 総合地球環境学研究所所長、村木厚子 津田塾大学教授(元厚生労働事務次官)といった豪華な方々を迎え、“住民主体の助け合いにより共生社会をどのようにつくっていくか”“人生におけるいきがいとどのようなものか”について議論をすすめます。

また、各分野を代表するパネリストによる「34の分科会」では、コロナ禍対応事例も含め充実した分科会テーマが用意され、その中で、「分科会1」には飯島勝矢 IOG 機構長も出席予定です。

AD活動の参考になるとともに、ネットワーク拡大の機会にもなる同サミットへの参加をおすすめします。

◆開催日：2021年9月1日(水)～2日(木)

◆主な内容

- |     |   |
|-----|---|
| 9/1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスターセッション1</li> <li>・全体シンポジウム</li> <li>・第1部パネル 分科会1～13</li> <li>・大交流会</li> </ul>          |
| 9/2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・第2部パネル 分科会14～25</li> <li>・ポスターセッション2</li> <li>・第3部パネル 分科会26～34</li> <li>・全体発表会</li> </ul> |

◆定員：  
 ・会場参加 1,500名  
 ・オンライン視聴 3,500名

◆申し込み期間：2021年5/17～7/31(予定)

◆参加費：  
 ・資料代 2,000円(共通)  
 ・交流会は別途3,000円

◆申し込み：  
 ・WEB申し込み優先・  
 ・福祉財団HPからお入りください  
 ・FAX申し込みも可能です

◆主催：(公財)さわやか福祉財団

◆問い合わせ先：TEL 03-5470-7751  
 FAX 03-5470-7755  
 E-mail:summit@sawayakazaidan.or.jp

**いきがいの・助け合いサミット in 神奈川**

共生社会をつくる地域包括ケア  
～生活を支え合う仕組みと実践～

申し込み用  
パンフレット  
定員になり次第  
締め切ります

会場参加とライブ配信により開催します

「地域共生社会」に向け最前線の課題と対応策を共に考えるチャンス！  
コロナ禍を乗り越えて「地域共生社会」実現に向け、いっしょに前に進みましょう！

開催日：2021年9月1日[水]～2日[木]

会場：パシフィコ横浜 (神奈川県横浜市西区みなとみらい1-1-1)

定員：会場参加 1,500名 / オンライン視聴 3,500名  
 参加費：資料代としてお1人2,000円(会場参加、オンライン視聴共に変わりはありません)  
 大交流会は別途3,000円

申し込み期間：2021年5月17日(月)～7月31日(土) (ただし定員になり次第締め切ります)

主催：生活支援コーディネーター、協議体構成員、地方自治体、社会福祉協議会、地域包括支援センター等の地域づくり関係者、国・関係機関・NPO・民間団体の関係者等、助け合い・支え合う地域づくりに関係する方、その他関心を持って参加したい方  
 参加のお申し込みは11ページをご確認ください

ご好評いただいた大阪に続き、さらに充実する内容にご期待ください！

公財さわやか福祉財団 主催

## 健康長寿カレンダー 「2022年 健康長寿カレンダー」のご案内

### 健康長寿の秘訣を図解で解説—好評につきご案内!

昨年全国の協議会へ配付した「2021年 健康長寿カレンダー」について、追加購入希望等多くの方から好評をいただいたことから、「2022年 健康長寿カレンダー」各協議会への配付分とは別に、希望者へ有料にて頒布することとしました。ご希望の方は、部数、送り先を明記の上、財団までお申し込みください。

健康長寿の秘訣や生活注意点を月別に、イラストを多用しわかりやすく解説。特に「フレイル予防」については「食と口腔ケア」「日常の身体活動」「社会参加」等のポイントを紹介。日々の健康長寿への意識づけ・動機づけに活用いただけます。



▲2022年健康長寿カレンダー表紙

#### 「2022年健康長寿カレンダー」の月別テーマ

(A4判(見開きA3判)、オールカラー、制作/ (株) 社会保険出版社

1月 健康長寿の秘訣はフレイル対策から 2月 生活習慣病は予防と改善からコントロールへ 3月 生きがいづくりでいつまでもこころ豊かに 4月 ずっと元気に過ごすために人やまちとつながろう 5月 5年後10年後の生活体力を保つために 6月 室内で屋外で基本をおさえて熱中症予防 7月 気づかぬうちの低栄養に気をつけて! 8月 あれ?悪質商法?すぐ相談 9月 実践! 健やか脳を保つ生活ポイント 10月 インフルエンザにご用心 11月 全身の健康はお口の元気が基本 12月 ノロウイルスから身を守る!

#### <申し込み方法>

- ①希望部数と送付先を明記の上財団までお申込みください
- ②頒布価格
  - ・1部=250円(消費税別)
  - ・送料実費(一部の場合/210円)
- ③申込み締め切り
  - ・令和3年10月30日(土)

### AD 活動支援情報

社会保険旬報

社会保険旬報 Web 医療と介護

## 「Web 医療と介護」(登録無料)で厚生労働行政の動向をいち早くキャッチ!

(株)社会保険研究所(AD養成研修の新テキスト編集制作会社)が運営・制作する医療・介護の情報提供サイト「Web 医療と介護」(登録無料)に登録すると、毎週厚生労働行政等の最新ニュースをメールにて入手可能です。

Webならではのコンテンツを通じて、日常業務やスキルアップに役立つ医療と介護の情報をリアルタイムで取得でき、特にフレイル予防や介護・認知症対策、また、医療保険・健康保険制度等高齢者支援に携わるAD活動の参考となるものです。

この機会に、財団が制作する「Web いきがい」(毎月配信、登録無料)とあわせての活用をおすすめします。

#### 「Web 医療と介護」が提供するニュース・情報の例

- 医療関連ニュース ・ 令和2年度の出生率は約84万人で過去最少を更新(6/4) ・ 健保法等改正法が参院で可決成立(6/4) 他
- 介護関連ニュース ・ 「地域包括ケアシステムの構築をめざす医師やサービス提供者、有識者による連載」
  - ・ 2021~2022年度の介護保険料は6千円を超える(5/14)
  - ・ 厚労省が全国介護保険、高齢者保健福祉担当課長会議の資料を公表(3/9) 他

- ◆ 「Web 医療と介護」(登録無料) → 申込先 <https://info.shaho.co.jp/iryou>
- ◆ 「Web いきがい」(登録無料) → 申込先 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)

## 1. ポストコロナ時代の高齢者ケア ～2025地域包括ケア転換期に立って～



東京福祉大学大学院 教授 (当財団理事) 村川浩一 共同執筆  
A 5判、224ページ、2021年4/30発刊、第一法規 (株)  
定価 2,970円 (本体価格 2,700円 + 消費税)

- ・朝田隆先生 (東京医科歯科大学特任教授、お茶の水メモリークリニック院長) との編著により、①新型コロナウイルス問題 ② IOG の飯島勝矢教授を含む老年医学 ③地域の高齢者ケア関連等 15人の執筆者で取り組んだ書。
- ・感染症の脅威が前提となった高齢者福祉現場において、高齢者ケアの本質的役割を明らかにするとともに今後の展望を見据え、その最新動向を「認知症」「老年医学」「地域ケア」等の観点から理論的解説と、医療的観点から新型コロナウイルス感染症が現時点で高齢者ケアにもたらした影響を総括。
- ・2025年問題を目前にして、さらに新型コロナウイルスの猛威の中、激変する高齢者介護現場で奮闘している「介護サービス事業者等の高齢者ケアに関わる多くの従事者」が、多面的観点から客観的に現状と先進事例を知り、ポストコロナ時代の高齢者ケアの在り方と対応方法をつかむことのできる事例解説集。

## 2. 妻を看取る ～89歳の介護力～

健康生きがいづくりアドバイザー (神奈川健生) 青木羊耳 著  
A 5判、210ページ、2021年5/7発刊、文芸社  
定価 1,650円 (本体価格 1,500円 + 消費税)



- ・医療と介護の温度差、立ちはだかる「制度」という壁、老々介護の限界—実体験から語られる疑問や矛盾—超高齢社会の日本が抱える問題を考える一書!
- ・「自宅でも期まで看よう」この判断が正しかったのか・・・今でも答は出ない。
- ・本書では、妻とともに無我夢中で過ごした看病・介助・介護の数か月をつぶさに振り返った。その間の自分の気持ちの変化だけでなく、妻の気持ちの変化も辿ってみた。当時の私は、私自身の気持ちを日々奮い立たせることに精一杯になっていて、介護されている妻がどのような気持ちで日々を過ごしていたかには思い及んでいなかったように思う。次々に襲う衰えの波状攻撃に、妻はさぞかし戸惑い、心が折れそうになっていたことだろう。(本文より抜粋)。

## 3. 新版 カウンセリング入門 ～職場におけるメンタルヘルスマネジメント～



長崎県立大学名誉教授 (健生 AD) 赤堀勝彦 編著  
A 5判、223ページ、2021年3/15発刊、(株) 保険毎日新聞社  
定価 2,320円 (本体価格 2,100円 + 消費税)

- ・少子高齢化の急速な進展や産業構造の変化など、さまざまな社会変化が起こる中で、現代に生きる者にとって心の健康が改めて問い直され、働く人たちのメンタルヘルスが関心事となっている。
- ・本書では、①Q&A方式で体系的でわかり易く解説 ②職場のメンタルヘルス、ストレスマネジメントについて、具体的で実践的に記述 ③心とからだの健康設計について、健康管理と生きがいのポイントを簡潔にまとめている。また、「聴き上手になるコツ」「意志力を強くするには」「マインドフルネスとは」「テレワークとは」等アドバイザー活動に役立つ情報を随所に記載。



### 編集後記

- 「アドバイザー全国大会」「健康生きがい学会」の日程が決定しました。いずれもオンライン開催となり、職場や自宅から参加 (視聴) が可能です。財団設立30周年の年に相応しい大会・学会となるよう準備中です。多くのアドバイザーの参加 (視聴) をお待ちしております。(木村)