



健康生きがいくくりアドバイザーの交流誌

# いきがい

季刊

Vol. 157

2023年1月20日発行

## 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

新年に当たり、新型コロナ禍での試練が続く中、全国各地で活躍を続けておられる皆様のご努力に心より敬意を表します。

さて、コロナ禍での当財団の活動として、昨年は、「第29回アドバイザー全国大会」を開くほか、「健康生きがい学会」第12回大会が開催されるなど、インターネットを駆使しつつ活発な活動が展開されました。とりわけアドバイザー全国大会においては、アドバイザーの魅力度アップを目指す全国各地の協議会からの活発な活動報告を始め、新たに発足した「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの報告や「80歳からの生き方研究会」による新たな書籍の完成披露などがなされ、アドバイザーの皆様が常に前進しようとされていることを誠に心強く思っております。

一方において、ロシアによるウクライナ侵攻により世界の経済に大きな影響が及んでいる上ようやく好転の兆しが見え始めた新型コロナの第8波とインフルエンザの同時流行が心配されるという不安定な状況にあります。私達の真価は厳しいときにこそ試されているといえます。

今年も、アドバイザーの拡大と活躍を目指す協議会活動の一層の強化、フレイル予防の推進、100歳大学の普及などの当財団の重点事項を堅持し、ゆるぎない活動を推進していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和5年1月

一般財団法人 健康・生きがい開発財団 理事長  
東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員  
辻 哲夫

## CONTENTS

### 1 新年のごあいさつ

### 2 財団事業の紹介・報告

- 「第29回健康生きがいくくりアドバイザー全国大会」

11月13日(日) オンライン開催 報告

### 3

1. 「開会挨拶(財団概況含む)」

松浦隆志(財団常務理事)

### 4

2. 講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」

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)

### 6

3. 「アドバイザーの魅力度アップを目指して」

### 7

4. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの中間報告

### 8

5. 「全体講評」 國松善次(財団副理事長)

### 8

6. 「閉会挨拶」 吉田隆幸(財団副理事長)

### 9

### 財団ネットワーク

- 「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」(一財)医療経済研究・社会保障福祉協会

### 10

- 「80代からのいきいきライフ」2022年12月発刊!! 人生100年時代における収穫期、80代をいかに“生きる”かを提示!

### 11

- 「80代からのいきいきライフ」を教材 「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」を全国で開催

### 12

### 地域協議会・ADだより

- 行政との連携・協働ですすめるポールウォーキング教室・イベント～健康寿命の延伸を目指して～

### 14

### 「人生100年時代の健康」を考える【シリーズ第3回】

- 楽しく有意義な人生を過ごす スマートフレイル生活のススメ

### 16

### 財団TOPICS

- 「フォローアップ・スキルアップ講座」中止及びカリキュラム変更のお知らせ

### 新刊紹介

- 「ほんものの老い -91歳の「フレイル」を「スマート」に生きる-」編集後記

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 明日香ビル4階

TEL.03-3818-1451 FAX.03-3818-3725 <http://ikigai-zaidan.or.jp/>

## 「第29回アドバイザー全国大会」11/13(日) オンライン開催 報告 テーマは「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそアドバイザーが担い手に!」

令和4年度「第29回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会」が11月13日(日)にオンライン開催され、個人参加に加え協議会単位でまた各会場に複数のADが集まった集団参加等、全国から150名を超えるアドバイザー(以下、AD)に視聴いただきました。

辻理事長からは「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」と題した「講話」が、続く「2、アドバイザーの魅力アップを目指して」では、5協議会から『AD養成講座での参加者増を目指した取り組み』『AD会員のフォロー体制及び活動支援策』について、地域性に富んださまざまな工夫や試行の事例発表がおこなわれ、AD受講者増へのヒントが見えたプログラムとなりました。続いて「3、『人生100年時代の健康・生きがい新研究会』からの中間報告」では、『女性の社会参加』『多世代交流』『スマートフレイル』『ネットによる“つながり”』といった、人生100年時代及びウイズコロナに対応した新研究会発足の経緯と中間報告があり、今後の研究成果に期待が持てる内容となりました。最後に「80歳からの生き方研究会」の研究成果をまとめた一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」(四六判、264P、1600円+税)の完成披露が行われ、早速多くのADから購入申し込みをいただいているところです。(書籍の紹介はP10)

時間	プログラム (進行:大和 哲(財団事務局))
12:00～	入場開始 申込者へは11月4日(金)にオンライン参加の招待メール送付、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「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」 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)
13:45～14:45 (60分)	2. 「アドバイザーの魅力アップを目指して」——— 進行:藤村宣之(財団事務局長) ＜協議会からの報告と意見交換＞ (1)「アドバイザー養成講座」参加者増を目指して「参加者募集の工夫」 ①(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会——— 事務局長 徳田裕美子 ②石川健康生きがいづくりアドバイザー協議会——— 会長 岸 弘市 ③山梨県健康生きがいづくりアドバイザー協議会——— 会長 沢登京子 (2)アドバイザー育成策としての「受講後のフォロー体制、活動支援策」 ①(一社)健康生きがいづくりおかやま——— 会長 松井浩明 ②(一社)健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会——— 代表理事 渡邊一栄
14:45～15:00	休憩
15:00～16:00 (60分)	3. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会からの中間報告 ——— 進行/小川文男(「新研究会」主任研究員) (1)「新研究会」の目的と今後の方向性(小川文男) (2)部会からの中間報告 ①「女性の社会参加」部会——— 江口郁子(長岡健生創生ネットワーク) ②「多世代交流」部会——— 八木一龍(神奈川健生) ③「スマートフレイル」部会——— 井手口ヤヨイ(ひろしま健生) ④「ネットによる“つながり”」部会——— 坂手誠治(健生ネットワーク京都) (3)「80歳からの生き方研究会」成果物完成報告(吉田隆幸(財団副理事長)) ○一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」完成披露と、「人生100年時代・ライフスタイル充実講座～80歳から輝いて生きる自分をつくる～」の全国展開へ向けて
16:00～16:25	4. 全体講評——— 國松善次(財団副理事長)
16:25～16:45	閉会挨拶——— 吉田隆幸

# 1. 「開会挨拶（財団概況含む）」 松浦 隆志（財団常務理事）

## (1) 健生財団の概要

2022年3月末時点のAD会員の状況は、登録者数が601名で、平均年齢は69.2歳。全国の協議会数は36で、そのうち法人格を有する協議会12となっています。登録者601名の構成は、男性は65歳以上が約8割を占めるのに対して、女性は約6割で、平均年齢は男性が71.6歳、女性は66.6歳となっています。全体としては65歳～75歳がピークですが、80歳以上の方も約100名おり、現在も各地でAD活動を元気に続けられている方が多くおられます。



## (2) 主な前半の事業・活動概況

「AD養成事業」については、今期新たに「AD活動支援オンライン講座」として「フォローアップ講座（7、9月）」「スキルアップ講座（6、8月）」を導入。また、「財団事業案内」改訂版の発行、ホームページに「ライブラリー」の開設等を行っています。

「フレイル予防」については、東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）の「フレイルチェック」を導入している市町村が24都道府県で93市町村。年内に100近くになると思われ、フレイル予防に対する国民の意識が徐々に高まってきた中、IOGでは、財団も賛助会員として参加するフレイル予防普及・啓発を目的とした「NPO法人 全国フレイルサポーター連絡連合会」を上げたところだ。

「100歳大学」の普及状況ですが、コロナ禍で2年間中断していた滋賀県栗東市、甲賀市が今年から講座を再開。和歌山市、長岡市では本格実施へ向けたプレ100歳大学が実施され、その他三重県、神奈川県、千葉県、北海道の各地でも導入へ向けた取り組みが始まっています。

## (3) 大会テーマ「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそADが担い手に～」について

ここ数年で考えてみると、少子高齢化問題の解決の要は「高齢者の活躍」がどこまで進むかということによって考えています。「高齢者が次世代を支える役割意識を持つ」というパラダイムシフトといえますか、これまでの現役世代が高齢者を支えるということから、高齢者が若い世代を支える、への意識の転換が必要になります。私たちの知識・経験を活かして多世代の意思・知識・経験・活動などへの支援が重要な役割です。既に地域のリーダーとして活躍されているADの皆様方には、さらにステップアップしてSocial Innovator（社会的な改革者）としての活動領域の拡大をぜひ目指していただきたいと思います。

この30年、「健康生きがいがづくり」のパイオニアとして、また地域共生社会の実現を担うトップランナーとして活躍されてきたADの皆様とともに、財団の2つの軸である「フレイル予防」、そして「100歳大学」普及を推進していきたいと思っています。

この図は飯島先生が国の有識者会議の中で提唱されている、「国家戦略としての3つの『守る』」で、「感染」「経済」、そして我々の活動に関わりのある「健康・健全な地域社会」で、フレイル予防を軸としたまちづくりを再構築するということが唱えられております。我々としてもまさにここを目指して活動していきたいと思っています。

**第29回AD全国大会テーマ**  
**【“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそADが担い手に～】**

**(1) 高齢者の活躍が少子高齢化対策の要**

- ・次世代を支える役割意識（パラダイムシフト）
- ・多世代の意思・知識・経験の統合マネジメント
- ・地域社会のSocial Innovatorとしての活動

**(2) 健康生きがいがづくりADへの期待**

- ・健康生きがいがづくりのパイオニア（先駆者）
- ・地域共生社会の実現を担うトップランナー
- ・フレイル予防&100歳大学普及活動推進役

**(3) 健生財団のAD・協議会支援強化方針案**

- ・AD支援（スキルアップ、ICTリテラシー、研究会成果の利活用、講師養成など）
- ・ネットワーク構築（財団+協議会・AD会員+フリーAD）と情報共有化・相互連携推進
- ・AD養成事業の改善（現行システム、募集方法、会員維持策などの総合的検討）

Withコロナ社会における個人/地域のNew Normalの再構築  
—国家戦略としての3つの「守る」—

感染 — 経済

3つの「守る」

健康・健全な地域社会  
＜フレイル予防を軸としたまちづくりの再構築＞  
（主体的な高齢者・若年世代の協働によるつながりや地域の絆の創出）

図5 国家戦略としての3つの「守る」  
①感染、②経済、③健康/健全な地域社会

出典：フレイル予防・対策：基礎研究から実践、そして地域へ、公益社団法人 長寿科学振興財団 2021.3発行

## 2. 講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」

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）



### (1) 人生100年時代とは

人生100年時代のアドバイザーのあり方を考えるに当たり、まず「人生100年」というキーワードを理解する必要がある。人口ピラミッドの土台が高齢者になってきているということ。つまり地域に多く住んでいるのは高齢者という社会になるということ、これは一言でいえば未知の世界に向かっているということです。100歳を目指している人がものすごく増える中で、フレイルを如何に遅らせるかが最大のテーマ・課題となってきている。しかし、フレイル予防が重要であると同時に、最後は弱るということは避けられない、ということです。弱った時期を短くしたいが、この期間をどう幸せに生きるか？ということが重要な問題となってきている。これが今後、我々が「健康生きがい」というものを考える時の大きな大前提です。

### (2) 人生100年時代の生き方とは

人生100年となると、65歳以降35年間は誰にもあり得ることになります。100歳まで生きる生き方はどうなるのかということ、郊外団地の再生の事例を通してわかった。それは、高齢者がまず頑張るんだということ。次世代に引き継ぐんだということ。これが重要だということをお願いしたい。持続可能性のない「消滅自治体」の進行が日本全国でゆっくり進んでいます。それは大都市圏でも起こっていて、このことから消滅する自治体とそうでない自治体の格差が生まれてくることになる。

神奈川県横浜市にある「上郷ネオポリス」という高級住宅街では、自治会の高齢者が中心になって「街づくり委員会」を立ち上げ、みんなで街の在り方を議論し、地域の開発会社と協力してコンビニエンスストアを誘致。自治会がNPO法人を立ち上げ運営も行った。集会所をつくり、そこで町の催しを行うなど、まず、住民自身が立ち上がった。それでも元気な高齢者は弱っていく。そこで在宅介護サービスを誘致して、認知症が進行したらグループホーム等を置き、この地域から出ていかないうような対策を講じた。さらに、空き家は改装して次の世代を呼び込んでこの街の持続可能性を確保しようという動きまで向かって行った。これは高齢者が立ち上がったことが始まりです。そして、若い人達に関心を持ち始めて、地価もこの周辺の地域と比べてここだけが下げ止まった。高齢者が立ち上がり次世代に繋いでいくという活動が必要だということ、そういう動きがはっきりしてきているということ、私は皆さんに訴えたいと思います。自分の住んでいる地域では高齢者がメインなんです。高齢者がどう動くかということが、まちを、将来を決めるんですよ。

### (3) ではどう生きるか

それではどう生きるかということですが、出来る限り元気であるために、「年を取っても頑張らないかん」ということです。そうするとフレイル予防が非常に重要になる。年を取っても自分たちが頑張れば、元気でいられる期間を長くできる。「自分たちの未来は自分たちでつくれる」というのがフレイルの考え方です。

高知県仁淀川町では、住民がフレイルやプレフレイルの早期の段階では、うまくすれば戻れる、あるいは遅らせることが可能、ということに目覚めて、フレイルチェックのサポーターが中心となり、地域住民に訴えて「これはわれわれ自身でこの町を明るくしようじゃないか」と言い始めた。しかし頑張ろうといっても、年をとったらそう簡単ではないので、励まし合うということが大事になってくる。特に年をとったら助け合うことで頑張れる。一方で応援する側も、ものすごく充実感があるので、これを町の中にどうつくっていくかが重要となる。要するに「自助と互助」は一对であり、基本的な「つながりと共感」があって社会は動いている。そこで、「自分たちが元気なうちに、この町の小さな役場周辺の拠点にサ高住等をつくり、そこで地域（自宅）から施設に移らないように頑張って、そこで自分たちの家をなんとか若い人がその後を継いで入ってきてくれないか？」という町づくりにつながる議論を始めた。こうしてフレイル予防を考える課程でビジョンが膨らんでいった、という実績が仁淀川町で示されています。

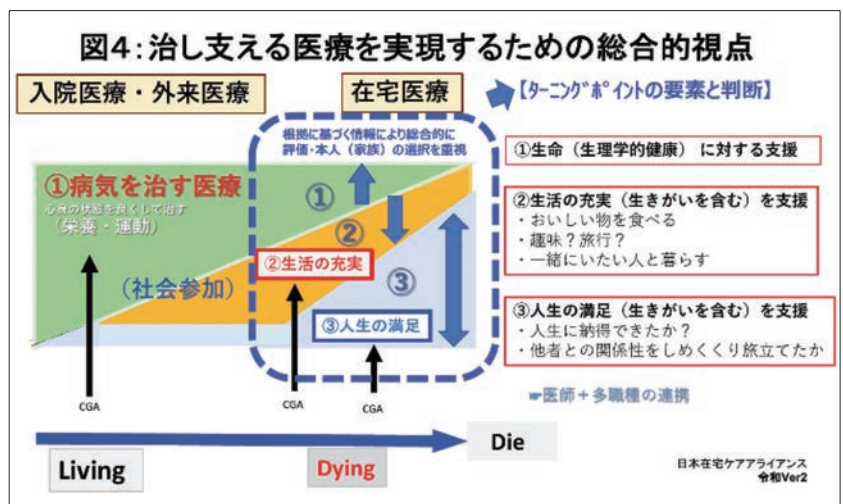
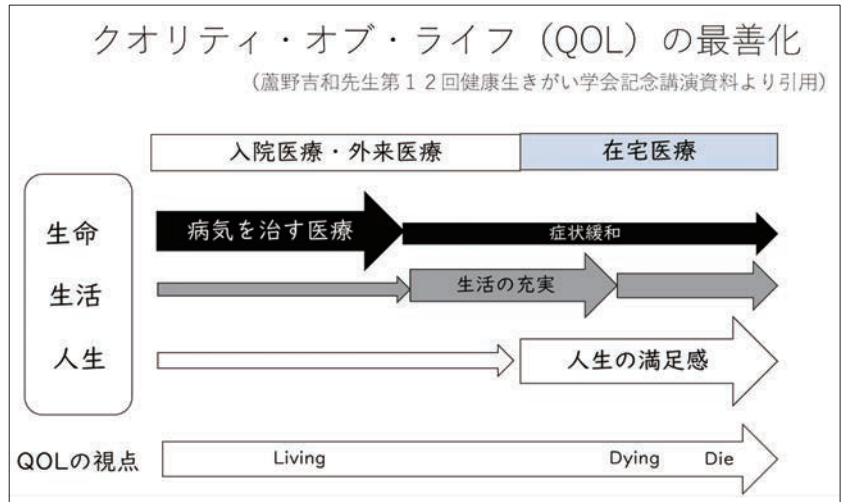
「第12回健康生きがい学会」（令和4年11月12日）の記念講演「高齢期の健康生きがいについて～在宅医療の実践の視点から～」で、蘆野吉和先生（日本ホスピス・在宅ケア研究会理事長）が示されたQOL（クオリティ・オブ・

ライフ)の「ライフ」は「生命・生活・人生」と訳されます。命を守るのは、一番が病気を治すこと。しかし慢性期の病気は痛みをなくす、楽にすることしか医師がやることはなくなります。だんだん弱ってきた時に大事なものは、QOLというのは暮らしの充実、人生の満足であり、言葉をかえれば「生きがい」があるかどうかということにつながります。我々健康生きがいづくりアドバイザーとしては、弱ってからも「健康生きがい」が重要である、ということということを今後考えていく必要があると問題提起されました。

ここには、「Living、Dying、Die」と書いてありますが、「Die」というのは死ですね。死に向けて実はやることはなくなっていくけれども、生活の充実。さらに満足できる人生だったか？生きがいはとても重要なことであり、不健康な状態であっても生きがいはあるということです。

死を目前にして、本当に生きがいが奪われる状態にある人への支援に対しても、本人は喜ぶのですが、その本人が喜ぶ姿を見た家族はもちろん、関わった人々が本当に嬉しく思えること。最後まで大事にしなくてはならないのは、「その人がその人らしく生きるということ」を支援するということ。そしてその人がその人らしく生きた時、そこに関わった人々は満たされる」ということを意味している。

生きがいの問題というのは死ぬまであるし、そこに関わるといことはとても大事だと。つまり、「生きがいというのは、つながりと共感が生み出す世界」ではないかと思えます。



#### (4) 健康生きがいづくりアドバイザー活動の在り方について

これから未知の時代です。こうした時期にこそ健康生きがいを学びあい追求し続ける精神をアドバイザーは共有したいと思えます。特に今申し上げた生きがいということの意味を追求することと、今後、地域の担い手として、我々アドバイザーは高齢者のモデルになる、次の世代に背中を見せるということ。まずは仲間を増やす。そのためには自分の住む地域に愛着を持つということが最も大切だと思います。そして、アドバイザー自身が連帯を深める必要がある。皆が手を繋いで前進する。運動論としては多世代とつながり、未来へ向けて地域の持続性を考えることが必要となる。

#### (5) 健康・生きがい開発財団の当面の基本目標について

財団の当面の基本目標は、アドバイザーの養成と研修の強化。そして、地域の協議会の機能強化と全国の連帯です。各論としては、フレイル予防が重要で、全国で大きな柱にしようという運動(編集部注:(一財)医療経済研究・社会保障福祉協会が12月1日に発表した「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」= P 9に紹介)が始まります。また、財団の「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」(P 7に紹介)での、特に若い「女性」と「次世代」等に視野を向けた研究会活動が重要と考えています。

### 3. 「アドバイザーの魅力度アップを目指して」

アドバイザー（AD）養成講座の参加者増を目指した取り組み、登録後のフォロー体制や活動支援策等について、5協会からさまざまな工夫や試行の事例発表がおこなわれました。

#### (1) 人生100年時代とは

##### ① (一社) 神奈川健康生きがいくリアドバイザー協議会……事務局長 徳田裕美子

AD受講者増を目指し実施していることは、まずは、参加者募集チラシの県内全域への配布、ホームページからの受講申込み受付、「定年時代」という無料のフリーペーパーの活用等で、その他、登録AD活躍の場創出が神奈川健生の魅力づくりにつながると信じ各種サークル活動等を行っている。なお、「産業カウンセラー」資格を有するADが多いことから、日本産業カウンセラー協会へのアプローチや、産業能率大学通信講座受講生の協議会登録へ向けた支援（通信講座の受講中にAD活動が理解できる動画の紹介）等、財団との連携・協力をよりすすめていきたい。



##### ② 石川健康生きがいくリアドバイザー協議会……会長 岸弘市

活動方針として、明るく仲良く楽しい仲間づくりを目標に、ADがリーダーとなり各種サークル活動を展開中。さらに登録ADが得意分野の講師を担当することで、謝金を得られる機会を創出するため、いしかわ長寿大学、公民館講座等への出前講座（講師活動の場）の開拓に力を入れるとともに、講師活動に必要な「プレゼンテーション能力研修会」等を実施している。なお、AD養成講座開催に際しては、参加者の一般公募をせず登録ADのネットワークを活かし、信頼できる知人、友人を紹介するという形で実施している。



##### ③ 山梨県健康生きがいくリアドバイザー協議会……会長 沢登京子

山梨健生では2016年から「AD養成講座」を山梨県の中心で開催。開催に際しては、山梨日日新聞に10回程度広告を掲出している。また、毎年開催している「健康生きがい講演会」当日には、必ず新聞記者による取材と講演会の模様を記事として掲載いただいている。なお、協議会のネットワークを活かし医療、健康、福祉分野の行政・団体・組織から「後援」名義をいただき実施している。これからも、少しでも新しい情報を皆さまに届けられるように、日頃のサロン活動の充実を図っていきたい。



#### (2) アドバイザー育成策としての「受講後のフォロー体制、活動支援策」

##### ① (一社) 健康生きがいくおやかやま……会長 松井浩明

健生おやかやまでは、理念と思いが詰まった「はばたく健生おやかやま」という協議会の歌を、作詞：有村会員、作曲：檜山会員で制作。この歌により仲間意識が高まってきている。行政・学識経験者・企業・市民との連携と絆を深めるためのさまざまな活動を行っており、自助・互助の精神のもと健康寿命延伸へ向けた「フレイル予防事業」、生涯現役わくわく大学講座、フレイルチェックを取り入れた健生茶屋の運営等を通じ、住みやすい街づくりに貢献していきたい。



##### ② (一社) 健康生きがいくリアドバイザー北海道協議会……代表理事 渡邊一栄

北海道健生として通年で実施していることは、まず、毎月第4土曜日午後の定例会（ハイブリッド方式）開催である。そのためのオンライン会議参加のスキルアップを目指したZoom勉強会や認知症予防としての「共想法」

を実施している。2点目はADがリーダーとなつての各種サークル活動の展開。3点目は講師派遣活動で、札幌市社会福祉協議会主催のシニア向けセミナー「知っ得ひろば」(毎月第1火曜日に30分開催)の講座とその後の相談会を受託し、通年で担当している。



## 4. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの中間報告

### (1) 「新研究会」の目的と今後の方向性(小川文男(「新研究会」主任研究員))

新研究会の目的は、1、ADの全国レベルでの情報交換及び活性化の促進 2、点(個人)の活動をネットを利用した線(情報共有)及び面(協議会)の活動へ 3、実践的な地域活動の課題解決及び新たな取り組み、並びに多世代に亘る多様な高齢期の健康・生きがいづくりの研究・提言の3点。全国のADに呼びかけ応募したメンバーにより6月20日発足。今回の中間報告を経て2月に研究成果をまとめ、3月「研究報告書」完成のスケジュールで、研究成果は「季刊 いきがい」に発表・掲載の予定です。

### (2) 部会からの中間報告

#### ① 「女性の社会参加」部会……江口郁子(長岡健生創生ネットワーク)

研究テーマとして、学び(1人称)、活動(2人称)、社会参加(3人称)に繋がる人材の育成、産業創生や新産業参画(プロダクトシニア、エンドユーザー他)、コミュニティビジネスやソーシャルビジネスへの発展、生涯現役としての活躍、生きがい就労・社会貢献他)が挙げられ、この中から当部会での方向性を探っている。

#### ② 「多世代交流」部会……八木一龍(神奈川健生)

多世代交流の実践を踏まえ、持続性、拡大性のために多くの会員の関わり方の必要性。多世代プログラムを取り入れるためには自治体等行政との連携・協働の必要性。多彩な地域の資源・多様なメンバー等の活用による多世代交流としてのつながりができるように努めることが肝要である等の課題があげられた。

#### ③ 「スマートフレイル」部会……井手口ヤヨイ(ひろしま健生)

フレイル予防の啓発と意識づけから、行動・継続へ結びつけるためには、さらなる啓発の推進、行政 医師会・歯科医師会といった各種団体・教育機関・企業・マスコミ・地域包括支援センター等との提携・連携をすすめ、イキイキ体操、百歳体操、地域サロン、高齢者大学、認知症サロン等を通じた広報・啓発が重要であり、目標として、AD 個々人の生き方がフレイル予防実践モデルとなることを目指している。

#### ④ 「ネットによる“つながり”」部会……坂手誠治(健生ネットワーク京都)

健康長寿の実現には、高齢者の孤立や孤独を防ぐ「人と人が関わり合う機会」「つながりの創造」が今後ますます課題となってくる(求められてきている)。こうした社会参加の機会の手段としてSNS(ソーシャルネットワークサービス)利用の可能性、問題点などを明らかにし、SNSを利活用した社会参加の方法を提案することを目的として、各種文献、統計、先行事例の収集と検討をすすめる。なお、介護予防型デイサービスにおけるWeb会議ツールを用いた交流の実態調査も実施する予定である。

### (2) 部会からの中間報告

「80歳からの生き方研究会」が1年半の研究成果をまとめた一般販売書籍、「80代からのいきいきライフ」がこの12月1日に完成します。出来るだけ多くの方にご覧頂きたい。と同時に同書籍を教材にした「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」を全国で開催していく予定です。まず初めに11月9日に京都健生を通じ「京都SKYシニア大学」で実施しました。アンケート結果からは、改めてですが、ADのみに限らず一般の高齢者にも役立つことがわかりました。来年1～3月に神奈川健生と連携し5回の講座を実施する予定で、埼玉、徳島でも検討がすすんでおり、今後全国各地で各協議会との連携・協働により共同開催方式で実施していく予定です。どうぞよろしくお願い致します。(※P10～11に関連記事あり)

## 5. 「全体講評」

### 國松 善次 (財団副理事長)



「つながりと共感で地域共生社会を創る」という大きなテーマで開催された今大会。「健康生きがい」が時代と共に進化しているんだと理解した。前半では地域の課題(悩み)を如何に解決していくかが具体的に示され、示唆に富んだ事例発表で大いに刺激を受けた。いずれにしても、私たちがアドバイザーであることの幸せを感じた。それは、アドバイザーになることによって、「老い」について考える機会を得られたということである。地域活動を通じ自らがモデルとなり示していく。早いか遅いかは別にして、誰もが老いをそして死を迎えるが、どのような状況になろうとも幸せ感を得られるということ。このことを理解して他者や社会に発信(アドバイス)していくことが大切であると感じた。

後半では、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」が取り組むテーマについての中間発表があったが、中でも「女性の社会参加」については、世界に比べて遅れている女性の社会参加を、地域社会ではどのようにすすめたら良いのか。また、「多世代交流」についても、益々重要なテーマとなっており、研究成果の発表を大いに期待している。

この間、コロナフレイルの問題、中でも精神的なフレイルが大きな課題となってきたが、「多世代交流」はその解決の糸口の一つになるのではないかと期待している。また、「ネットによる“つながり”」についても、手段としてICTリテラシーの向上は必須であり、SNSやネットは使わない手はない。仲間内だけに留まらず、地域の方々をサポートする手段としても必要である。いずれにしても、全国のアドバイザーがメンバーとして参画しているこの新研究会は、とても有意義な活動であると理解した。

そして、今日のテーマ「共感」とは響き合うこと。これを「継続」していくことが大切である。まずはアドバイザー自身が、そして協議会が実践していかなくてはならない。

この度の新刊「80代からのいきいきライフ」を読み、まさに「これだ！これだ！」と感じた。言葉を通じ、また書籍を通じ、さまざまな機会を通じて広報していくことが大切である。財団が提唱する理念の発信ツールが増えたことはとても喜ばしい。書籍を教材にした「勉強会」「講演会」「講座」等を通じて現状を打破し、反転攻勢に転じることを期待したい。

世界で誰も経験していない「超高齢社会」。いまだ課題が体系化されていない中で、我々がその課題解決へ向けた仕組みをつくり行動していくこと。「つながりと共感」という、心の響き合いの機会を提供できる仕組みづくりを、我々アドバイザーに求められているんだということを改めて感じた。チャレンジと継続、そして仲間づくり。この課題を、私自身も共有していきたい。お互いこれからも頑張っていきましょう。

## 6. 「閉会挨拶」

### 吉田 隆幸 (財団副理事長)



最後まで熱心に参加いただき、ありがとうございました。財団及び協議会発展に向けた2つのプログラムが生まれ、アドバイザーの高齢化がすすむ中で、如何に組織を活性化させていくか、人生100年時代にマッチしたアドバイザー活動の方向性について議論いただいた今年の大会。協議会活性化には、いかに若手アドバイザーを増やし、先輩アドバイザーがどう盛り上げ共に活発に活動していくかが重要であると考えています。そして、若手アドバイザーの活躍には、60代・70代アドバイザーの活躍が重要であると考えている。

会員数増への対策は喫緊の課題で、このことなくしては全国の協議会の運営も厳しい状況にあり、これまでのボランティア活動のみでは運営もままならず、例えば、「ポールウォーキング大会」「成年後見事業」「各種教室・講座開催事業」等の収益事業の導入・構築が求められている。これらの事業を行政との連携・協働で実施する(行政から受託する)事例も見られ、地域住民の方々にとって魅力ある事業を、何とか創り上げ、そして共有していきたいと思っています。今日の発表の中に、多くのヒントと示唆があったのではないかと思います。長時間にわたるご視聴、ありがとうございました。



「フレイル予防啓発に関する有識者委員会」が提言をまとめ発表 (12/1)

(一財) 医療経済研究・社会保障福祉協会

## 「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」

### フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言

超高齢・人口減少社会を迎えている今、医療や介護の分野での限りある公的資源も念頭に置き取り組まねばならないのは、高齢期において出来る限り心身の自立を目指すことである。そのためには、近年提唱された新たな概念「フレイル」を十分に理解し、産官学民連携のまちづくりの中で、フレイル予防・フレイル対策を具体的に実践していくことが鍵になる。

フレイル予防啓発に関する有識者委員会は、フレイルの概念及びその特徴と構造を確認したうえで、ポピュレーションアプローチに主眼を置いたフレイル予防の体系的かつ統一的な声明を科学的根拠に基づきまとめるとともに、産官学民一体となって科学的根拠を踏まえたフレイル予防のポピュレーションアプローチに取り組むべきとの提言を行うものである。そして本提言が、行政や産業界をはじめ、幅広くフレイル予防のポピュレーションアプローチに取り組む担当者にも周知されることを期待する。

フレイル予防啓発に関する有識者

(一財) 医療経済研究・社会保障福祉協会 HP より、下線は編集部による

辻 哲夫財団理事長が理事長を務める (一財) 医療経済研究・社会保障福祉協会は、12月1日大学教授などで構成する有識者委員会による「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」をまとめ発表しました。

「フレイル予防啓発に関する有識者委員会」(委員長 = 葛谷雅文・名古屋大学名誉教授) には、飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構機構長・未来ビジョン研究センター教授はじめ18名の有識者が参加。主な内容は以下のとおりです。

- フレイルの概念及びその特徴と構造
- フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性
- ポピュレーションアプローチに主眼を置いたフレイル予防の体系的かつ統一的な声明

○フレイル予防のポピュレーションアプローチとしての啓発における行動指針

◆行政、産業界、教育界などの各分野の一体的取り組みの重要性 ◆住民の自助努力の生み出す力を大切にしたい一次予防(住民への啓発)とゼロ次予防(自然に予防できるような環境の整備)の組み合わせが重要であり ◆各実践現場の担当者がフレイルの特徴、構造や行動指針のエビデンスを正しく理解し、フレイル予防の特性に留意した新たな手法の開発が重要 と提言し、行政や産業界などの関係者でつくる「フレイル予防推進会議」(仮称)を立ち上げる計画も発表されました。



#### 幅広い関係者によるフレイル予防推進活動への提言

1. フレイル予防のポピュレーションアプローチは大きな可能性を持っている
2. 超高齢社会・人口減少社会において、今なすべきことの一つは、国を挙げたフレイル予防のポピュレーションアプローチである
3. フレイル予防推進会議(仮称)の設置を求める

詳細は、(一財) 医療経済研究・社会保障福祉協会「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言：医療経済研究機構 (<https://www.ihep.jp/frail-yobo/>)」をご覧ください。

## 80代からのいきいきライフ

人生100年時代における収穫期、80代をいかに“生きる”かを提示!

# 80代からのいきいきライフ

～80歳から輝いて生きる自分をつくる～

身の処し方、体のケア、生きがい、そして社会へのかかわり

2022年12月発刊!!

(一財)健康・生きがい開発財団/著

近年、加齢に伴い心身の機能が低下し要介護になる手前までの状態が「フレイル」と定義された。併せて、フレイルは遅らせることが可能であり、その為には、しっかり栄養を摂り、運動もするということが大切であるが、とりわけ社会参加が重要であることが明らかにされた。つまり、高齢期においては「社会参加」ということが、健康にも生きがいにも大変重要なのである。

いよいよ2040年には85歳以上人口が1千万人に達することが見込まれている。これまで経験したことのない時代を迎えるのだが、我々は具体的にどのような生き方をイメージすればよいのか、必ずしも定かではない。

本書は、このことを明らかにするため、80歳から90歳の年代の健康生きがいづくりアドバイザーが、当事者の立場から80歳からの生き方を研究し、その成果をまとめたものである。人生100年時代を迎える我々にとっての必読の書と言え、広く読んでいただければと願っている。

(一財)健康生きがい開発財団 理事長 辻 哲夫「はじめに」より抜粋

人生100年時代に見合った生き方、心豊かに生きる80代のライフスタイル探求を目的に、2020年に発足した「80歳からの生き方研究会」が、1年半の研究成果をまとめたのが「80代からのいきいきライフ」。

財団が2018年に実施したAD対象の調査から判ったのは、「世の中の役に立つ活動を実践している」ことが元気につながっているということ、つまり、80歳を過ぎても体力と折り合いながら、自分の夢、やりたいこと、生きがいを求めて生きることによって、いつまでも元気な自分へつながる、ということでした。

本書では、「いつまでも元気な自分につながるヒント」を5つのテーマに整理し紹介しています。

### <本書の内容>

- 第1テーマ：80代を生きる覚悟
- 第2テーマ：80代の健康づくり
- 第3テーマ：80代のライフスタイルと生きがい
- 第4テーマ：80代の社会参加
- 第5テーマ：人生100年時代における80代の展望



- ・書籍名：「80代からのいきいきライフ ～80歳から輝いて生きる自分をつくる～」
- ・判型：四六判、264ページ
- ・(一財)健康・生きがい開発財団/著
- ・発行所：文芸社
- ・定価：本体価格1,600円+税
- ※一般書店、またAmazon.co.jpでも購入できます

・アドバイザー特別価格：1,400円+税=1,540円(送料込み)

・購入申込先：(一財)健康・生きがい開発財団 E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp

Tel. 03-3818-1451 Fax. 03-3818-3725 https://www.ikigai-zaidan.or.jp

「80代からのいきいきライフ」を教材

「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」を全国で開催

“80歳から輝いて生きる自分をつくる”講座で、いつまでも元気な自分づくりを目指そう!

「80歳からの生き方研究会」の研究成果をまとめた一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」の内容を全国の方々にお伝えするプロジェクト。対面式またオンライン開催等、各協議会及び地域の実情に即した開催方式で展開する予定で、①80代アドバイザー (AD) の活躍の場を広げる ②一般の方を対象に実施し協議会の認知度向上とAD資格取得者拡大につなげる等を目指していきたいと考えています。

12月に発刊した「80代からのいきいきライフ」を教材に、参加しやすい3時間半・全4講座に集約し、地域協議会と財団の共同開催で実施。第1と第2講座の講師は「80代からのいきいきライフ」執筆陣が、第3講座「80代の地域活動事例」及び第4講座「ワークショップ」は地元講師が担当する構成で、地元で活躍する80代アドバイザーと参加者を交えた意見交換も実施します。

下記講座は2月に実施する健生おかやまの開催事例です。講師及び教材は財団が提供するプログラム、各協議会・主催者の実情に合わせての実施をお勧めします。

健生おかやま  
開催事例

人生100年時代 ライフスタイル充実講座

～80歳から輝いて生きる自分をつくる～

1. 主催：(一社)健康生きがいづくりおかやま、(一財)健康・生きがい開発財団
2. 開催日：令和5年2月5日(日)、対面式講座＋一部オンライン講義
3. 会場：岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館 2階
4. 対象者：アドバイザー及び一般で関心のある方
5. 参加費：3,000円(会場費＋教材費「80代からのいきいきライフ」として)
6. カリキュラム：1. 2. は財団からオンライン講義

時間	テーマ	担当講師
13:00～13:10	開講挨拶・講座のすすめ方	健生おかやま・松井浩明会長
13:10～14:25	1. 80歳の覚悟と人生100年時代の80歳像	青木羊耳(財団からオンライン講義)
14:35～15:35	2. 80代の地域・社会参加	渡辺三千男(財団からオンライン講義)
15:40～16:00	3. 80代地域活動事例	健生おかやま・池上 孝
16:00～16:25	4. ワークショップ	健生おかやま・石部春子
16:25～16:30	閉講挨拶	健生おかやま・伊藤松郎副会長

※講義1、及び2、は、「80代からのいきいきライフ」執筆者が財団からオンライン講義を実施。  
なお、オンライン環境の整備が難しい場合は、講師の講義を収録したDVDの提供が可能です。

講座開催へ向けては、対象者の選定(AD中心 or 一般の方)、参加者募集方法の決定(シニア団体、行政等への呼びかけ、地域ミニコミ誌への広報)、会場確保、オンライン環境の整備等クリアすべき事項は多々ありますが、講座の開催がAD会員増及びAD会員へのフォロー支援策となれば幸いです。なお、オンライン講座の環境整備が難しい場合は、1、及び2、の講義を録画したDVD教材の用意もあります。詳細は、財団(吉田副理事長 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp))までお問い合わせ下さい。

## 行政との連携・協働ですすめるポールウォーキング教室・イベント

～健康寿命の延伸を目指して～

### <活動概要>

協議会名	(一財) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
活動メンバー	神奈川健生ポールウォーキング振興会 (KPWS)
従事者	日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ 25名
連携・協働事業体	各市町の高齢介護課、包括ケア推進課、地域包括支援センター、地域高齢者支援センター、地域ケアプラザ等
活動地域	神奈川県内、コーチ居住地を中心に活動
活動対象	どなたでも参加可能 (特にプレフレイルの方におすすめ)
活動の目標等	ポールウォーキングの楽しさや健康への効果を伝えることで、地域の高齢者を元気にすること (健康寿命の延伸)



村上政司  
ポールウォーキング振興会  
フレイル担当理事

### 1. ノルディックウォーキング・ポールウォーキング活動を始めたきっかけ

入院したことのない私が在職中の60歳からがんの手術を2回経験した。胃の三分の二を取り、その後1年間は抗がん治療の副作用に悩まされた。そのような中さらに前立腺全摘手術を受けた。手術後のベッドの上にパソコンを置き、「健康・生きがい」と検索していたら健康・生きがい開発財団のホームページを見つけた。各種ある事業の中にノルディックウォーキング (以下NW) があった。まずは健康を取り戻さないといけない。体力が落ちた自分に適した運動は何だろうと考え、これまで時々NWを経験していた私は早速入会の手続きを始めるとともに、NWを本格的にやろうと特定非営利活動法人 日本NW協会が実施するインストラクター資格を取得。さらに、同じようにポールを使うポールウォーキング (以下PW) があることを知り、PWのコーチにもなった。退職後体力も回復してきた中で、本格的にNW・PWに取り組もうと決心。地元秦野市でNWを皆様に紹介したいと、平成24 (2012) 年6月にNW同好会を立上げ、その後10月にはPW体験会を始めた。

### 2. NW・PWの活動紹介 (秦野市他行政との連携に向けた活動)

#### (1)「秦野NW & PWクラブ」主催の講習会

NW・PW 定例会は今年で10年目を迎え、2021年度にはNW参加者は延べ約800名、PWは約1,550名に達した。主催事業は行政に縛られることなく自由に決めることができるが、事故やけが等の防止等全ての責任は主催者にあるので気を遣うことが多い。日々どうしたら参加者が増えるかと考え、まずは参加して楽しかったと思える講習会を心掛けている。参加者を増やすことは実績づくりにもつながる。PW活動の大きな目的は、行政(秦野市ほか)に理解してもら



参加者に基本歩行の説明をする筆者 ▲

らうことだと考えており、行政から聞かれるのは、まずはどこでやっているかと実績である。概ね行政が主催する講習会は短期間で終了するものが多く、継続したい参加者は私どもの講習会に参加できるメリットも言い加えている。

#### (2) 行政から受託する講習会

行政から委託されるのはほとんどPWで、これまで、秦野市高齢介護課、秦野市各地区高齢者支援センター、山北町健康づくり課、相模原市保健局、町田市高齢者支援センターから受託し、フレイル予防、健康寿命の延伸に関係する健康関連部署である。とにかく出来るだけ多くの方に参加してもらえよう「ここに来てくれではなくそこに行きま



▲基本歩行のチェック

す」式の秦野市が実施する『秦野市出前講座』に「PW 講座」を組み入れてもらったことが実績が伸びている要因と思われる。行政との連携・協働に際し心掛けていることは、担当者との人間（信頼）関係の構築である。担当者は2～3年で異動することが多いことから、頻繁に顔を出す、メールをする、電話連絡する等常にコンタクトをとるようにしている。半年以上未連絡だと担当者も変わり縁が切れてしまう。また、行政から依頼される各種委員活動、ボランティア活動はできるだけ受けるようにしている。集客に困っている講演会のお手伝いなどの積み重ねは、人間関係構築に重要である。現在私は「秦野市のフレイルサポーター」として中心的な役割を担っている。

### 3. 神奈川健生が取り組む、行政との連携・協働事業の推進

#### (1) 平成17(2005)年神奈川県「横浜市加賀原地域ケアプラザ」からの受託事業がキッカケ

(一財)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会(以下、神奈川健生)として初めて行政との協働事業に取り組んだのは「横浜市加賀原地域ケアプラザ」が主催する事業であった。神奈川県からの初めての受託事業で、平成19(2007)年1～3月の11日間、受講者は延べ220名であった。翌年も受託し、神奈川健生の各「地区ネット」(神奈川県内のエリア別に9地区ネットあり)が神奈川県内市町村で実施し、一定の成果が得られた。これをきっかけに、平成20年には、神奈川健生内に「行政との協働事業部会」が発足、平成21(2009)年には「報告書」(行政との協働事業入門書)を作成した。

#### (2) 「地区行政への取り組み連絡会議」を発足

これまでの実績を踏まえ、本年度の事業計画の一つとして、神奈川健生の各種活動(地区ネット活動、講師活動、成年後見活動、PW、フレイル予防等)が情報交換をすすめ、2022年9月に行政との連携・協働事業の推進・実現を目的にしたプロジェクト「地区行政への取り組み連絡会議」を発足させた。私が主担当で9名の理事で構成し2か月に一度の会合を予定している。行政への取り組みは主に高齢者対象の部署(高齢課、ケア推進課、公民館、地区センター、社会福祉協会、包括支援センター等)へのアプローチが基本となるが、まずは訪問する部署明確にする必要がある。高齢者を対象にした部署(高齢介護課、地域ケア推進課、健康増進課、健康づくり課)は、フレイル予防事業を推進している部署であり、PW担当者の多くは兼務で看護師、保健師の資格を持っている方です。重要なのは地域の実情、実施事業の有無や事業内容等の情報を聞き出すことである。



#### (3) 「PW」と「フレイル予防」を合わせての提案が良い(キーワードは「転倒予防」「介護予防」)

東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)の飯島勝矢教授の講演で「フレイル予防はサルコペニアにならないこと」「有酸素運動だけでなく、スタワットも大事」と話されています。PWは2006年に日本の整形外科医が考案。2本のポールを持って歩くことで、全身運動となり姿勢やバランスが良くなり転倒予防・介護予防につながる。PWはただ歩くだけでなく、筋トレやストレッチもとり入れたもので高齢者には楽しくできる運動。現在多くの行政やケアプラザ、高齢者支援センターで講習会や体験会を行っているのはご承知の通りである。こちらからも、多くの自治体にこの取り組みが広がるよう、地域の実情に合わせたPW教室やイベントを提案していきたい。

**ポールウォーキング体験会**  
7月1日(金) 9:30～11:30  
申込制 65歳以上 先着20名 無料

ポールを持つと  
正しい姿勢に  
安定して歩けます  
足腰の負担↓  
運動効率↑  
全身運動  
ふだん杖の方や歩くのが不安な方もお試しください

講師：(一般社団法人)日本ポールウォーキング協会アドバイザー スコア  
一財神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 目高公男 氏他

※当日はケアプラザ周辺を少し歩きます。雨天は室内のみ。  
持ち物：タオル 飲み物 室内靴 リュック等(両手をあける)  
申込み：下倉田地域ケアプラザ ☎ 045(866)2020

▲神奈川健生が企画した「体験会」チラシ

## 楽しく有意義な人生を過ごす スマートフレイル生活のススメ

自分なりの・自分ならではのウェルビーイングを構築し、高齢期を楽しく有意義に過ごすには「スマートフレイル生活」の実践が大切です。シリーズ最終回では、「スマートフレイル」の考え方及び「スマートフレイル生活」への取り組みについて紹介します。

### 1. 「スマートフレイル」とは

辻 哲夫理事長が提唱する「スマートフレイル」とは、「フレイル予防に努め、フレイルになってもそれを受け入れつつ(ウィズ(With)フレイル)ウェルビーイングを目指すこと」である。

加齢とともに生じる適応力低下の過程で、健康な状態と要介護状態の中間の状態がフレイルと定義されている。フレイルの状態とは、身体的・精神的・社会的な多面性のある概念であるとともに可逆性があるとされており、その進行を遅らせることができる。「スマート」には、賢い、利口な、頭がいい、気が利く、気配りができる、おしゃべりな、しゃべっている等の意味があり、最終的には弱ることは避けられないが、その過程においてもスマートフレイルの考え方が重要となる。また、弱ってもウェルビーイングな生きがいを持つことは大切で欠かせない。

身体的フレイルは、部分的には20代から始まっているとも言われ、ウィズフレイル下でいかにスマートフレイル生活を実践するかがポイントとなる。

誰もが避けては通れない「加齢」。この加齢に伴うフレイルとどのように向き合うかは、これまでも、さまざまな分野において解決すべき課題、テーマとして語られてきたが、中でも主流となっていたのが、「いつまでも若くありたい」という思いから、加齢に対抗し、進行を遅らせる「アンチエイジング」という概念である。しかし昨今、この「アンチエイジング」という老化に抗する考え方とは違った新しい学問分野である、「スマート・エイジング」の考え方が注目を集めている。

東北大学が2006年から提唱している少子化・超高齢社会における新しい概念「スマート・エイジング」とは、「エイジング(加齢)による経年変化に賢く対処し、個人・社会が知的に成熟すること」で、「個人は時間の経過とともに、たとえ高齢期になっても人間として成長でき、より賢くなれること、社会はより賢明で持続的な構造に進化すること」を意味している。

### 2. スマートフレイル生活のススメ

「スマートフレイル」については、財団内に一昨年発足した「80歳からの生き方研究会」の後継研究会である「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の4部会の内の一つに「スマートフレイル部会」が設置され、研究をすすめているところですが、ここでは「6つのスマートフレイル生活の実践に必要な推奨事項」を紹介したい。

#### 東北大学が提唱する「スマート・エイジング」

- ・私たちが提唱するスマート・エイジングの思想は、高齢期を「知的に成熟する人生の発展期」として積極的に受容するもので、より積極的な高齢者観・加齢観で、高齢者を社会的弱者とみなす従来の考え方からのパラダイムシフトであると考えています。
- ・私たちが発信する研究成果は、加齢と共に人生が豊かになっていくことを実感し、その結果、老若男女を問わず世代を超えて誰もが知的好奇心によってつながり、お互いを支え合う「知縁社会」の実現(世代間の知恵の共有)につながると確信しています。

#### 伝統的な老化の概念

- 加齢とは退化である
- 灰色になっていく等々

#### アンチエイジング

- 歳をとることは病気である
- 歳をとることは醜い
- 若者は年寄りよりも優れている

#### スマート・エイジングの思想

- ・加齢とは何かを得ること
- ・加齢とは人間の発達
- ・加齢とは成長すること

出典／「東北大学スマート・エイジング・カレッジ」HP より

## スマートフレイル生活の実践に必要な推奨事項

### 1. 健康に良い行動を習慣化する

- ・習慣化による負担軽減、健康維持・継続、ムリ・ムラの防止
- ・生活習慣：栄養・食習慣、運動習慣、家事労働、学び・活動参加

### 2. 可能な限り自分の思いの通りに、他人のためにスマートに行動する

- ・利他、3人称の生きがい、スマートな行動

### 3. 人と社会のつながりを大切にする

- ・フレイル・認知症等の予防、コミュニケーション・情報低下の防止

### 4. 弱っても、機能が低下しても生きがい・やりがいを手放さない

- ・残された能力・機能を最大限生かす、役割・存在感の維持

### 5. 体力や状況によりダウンサイジングは必要であるが完全に撤退して閉じこもらない

- ・役割・存在感の継続、

### 6. 恋をするなどワクワクドキドキ、今までしたことのないことへのチャレンジ

- ・芸術に関心を持つ、自然に親しみを持つなど

(橋爪作成)

これまで、「ウェルビーイング」をテーマにした3回の連載をお読みいただき、ありがとうございました。第1回「自分なりの、自分ならではの『ウェルビーイング』を見つける」では、自身の体調や周りの環境を把握したうえで、前向きに取り組むことの重要性を紹介。第2回では欧米に比べて低い日本人の「幸福感」を高めるには「ウェルビーイング」に注目する必要があることを紹介し、幸福度が高ければ知能・創造性・エネルギーも向上すると言われる「ウェルビーイング」の向上に努めることを提案。そして、最終回「スマートフレイル生活のススメ」では、「ウェルビーイング」を目指したスマートフレイル生活の実践方法について紹介しました。

「ウェルビーイング」については、財団も普及・啓発に取り組む方針であり、いずれも簡単ではないが努力・研鑽を重ね、自分なりの「ウェルビーイング」の構築を目指していきたいものである。

#### <参考文献>

- ・「雇用政策研究会報告書～人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍へ向けて～」 2019年7月、厚生労働省雇用政策研究会
- ・「年を重ねるのが楽しくなる！[スマート・エイジング]という生き方」 川島隆太・村田裕之／著、2012年6月、扶桑社新書
- ・「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」 村田裕之著、2019年2月、徳間書店

#### <執筆者紹介>

橋爪武司 ◆ 北海道出身。北海道大学卒業後、第一製薬(株) 探索・開発研究所薬制部・信頼性保証部勤務。千葉県健康生きがいづくり東葛会会長。財団学術/フォローアップ・スキルアップ研修担当。専門は「信頼性」。日本QA研究会、その後(一社) 設立。名古屋大学大学院非常勤講師。医学博士、趣味は執筆・投稿(46冊執筆、100報以上に投稿)



#### 日常生活で気をつけること

- ①怠け癖・だらだら、諦め・無気力、億劫・面倒くさい、の厳禁
- ②迫りくる各種喪失に悩まない・落ち込まない・めげないで受け入れる
- ③老化を一段階進める不慮の事故・病気(転倒・骨折・寝たきり、交通事故)に気を付ける
- ④食を楽しむ、食べ過ぎ・飲み過ぎ・痩せすぎに注意、嗜好品は控えめに
- ⑤過去の自分や他人と比較しない、批判しない
- ⑥コミュニケーションや情報入手低下に気をつける
- ⑦孤独・孤立する前の事前の準備を怠らない

(橋爪作成)

## 「フォローアップ・スキルアップ講座」中止及びカリキュラム変更のお知らせ

「アドバイザー活動支援オンライン講座」として2022年度から定期開催している「フォローアップ・スキルアップ講座」(受講費無料、オンライン開催)について、担当している財団学術・研修担当/橋爪武司講師の都合により、1・2月の講座中止及びカリキュラムの変更をお知らせいたします。受講申し込みをされていた、あるいは受講を予定していた方々には大変申し訳ありません。

なお、令和5年度の開催日程・テーマ等については、毎月1日配信の「Web いきがい」、また季刊「いきがい」等でお知らせいたします。

受講費無料  
オンライン開催

### スキルアップ講座

※1/28の講座は中止いたします

時間	1/28(土)
9:30~9:45	・Zoom 入場・受付開始
9:45~10:00	・開講 / オリエンテーション
10:00~11:30	1. 働き方改革
11:30~12:30	昼食・休憩
12:30~14:00	2. ダイバーシティ
14:00~14:15	休憩
14:15~15:45	3. マルチキャリアパス
15:45~16:00	・アンケート記入 / 事務連絡 / 閉講

### フォローアップ講座

※当初予定の「3.「在宅医療システム」」は中止

時間	2/11(土)開催
9:30~9:45	・Zoom 入場・受付開始
9:45~10:00	・開講 / オリエンテーション
10:00~11:30	1. 「Zoom でグループ討議」の実践
11:30~12:30	昼食・休憩
12:30~14:00	2. 「ソーシャルビジネス」の実践
14:00~14:15	・アンケート記入 / 事務連絡 / 閉講

※2/11(土)「フォローアップ講座」受講希望者は、「住所・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 までお申し込みください。

## 新刊紹介

### ほんものの老い — 91歳の「フレイル」を「スマート」に生きる —



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  
四六判、105P、2022年10/16発刊、ブイツーソリューション社  
定価1,870円(本体価格1,700円+税) 本書は Amazon.co.jp のみで販売

- ・「80代からのいきいきライフ」執筆陣の一人である著者が、人生100年時代の生き方、心構えと努力のポイントを提言。(以下、「あとがき」より抜粋)
- ・本書のねらいは、「高齢者＝お荷物」という概念を払拭するとともに、高齢者になっても、元気で、楽しく、働きつづけ、活動しつづけることによって、いつまでも社会と触れあい、かしこく老い、おもしろく生きることができ、それが高齢者自身にとっても幸せであることを実感し、奮起していただくことである。
- ・「からだ」が老いても「こころ」は老いない生き方、歳はとっても、老いさらばえない生き方、年寄りくさくならない生き方、そういう生き方をするための心構えと努力を述べたつもりである。

・高齢者は、若者のキャリアモデルでなければならない。「若者よ!歳を重ねるとはこういうことだ!よく見ておけ!」と言えるような気概を持って、「ほんものの老い」を理想に掲げつつ、「スマートフレイル」を生きたいものである。

### 編集後記

- 「第29回 AD 全国大会」では、全国各地から多くのADに参加いただきありがとうございました。辻理事長講話の中の言葉、「地域の担い手として高齢者のモデルになり次の世代に背中を見せる」ことへの期待に、思い新たにした大会となりました。
- 財団執筆の新刊「80代からのいきいきライフ」、12月から書店購入が可能です。まずは1冊手にとってご覧いただければ幸いです。(木村)