



いきがい

季刊

Vol. 163

2024年7月10日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS

財団事業の紹介・報告

2

令和6年度11月9日(土) 東京大学を会場に同時開催!
健康生きがい学会第14回大会・第31回アドバイザー全国大会

4

3rdステージ(再雇用終了後)を視野に入れた50代での「学びの講座」の
必要性を提言
[50代からのシニアライフ生き方研究会]活動報告(2-1)

7

財団ホームページを更新中! [Webいきがい]で最新情報を!

地域協議会・ADだより

8

“インクルーシブ(包摂的)”な陸上クラブの取り組み
～スポーツを通じた共生社会の実現を目指して～
特定非営利活動法人 シオヤレクリエーションクラブ

11

好評いただいている「アドバイザー(AD)活動支援オンライン講座」
次回 第6回は9/7(土)に開催!

12

TOPICS

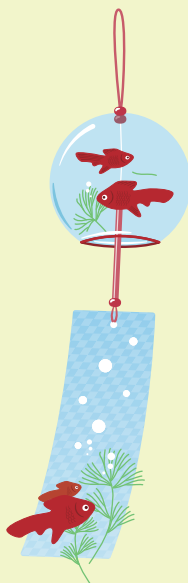
慌てる前に知っておこう! サプリメントや健康食品の賢い付き合い方
菊池真由子/管理栄養士・健康運動指導士・サプリメントアドバイザー

15

[AD活動支援講座]登壇講師執筆 書籍紹介

16

理事長推薦 書籍紹介
編集後記



巻頭言

時代の変化に対応した学びと実践の継続を

1991年アドバイザーが誕生した時代は人生80年時代でした。終身雇用で経済的に心配のない定年を迎えた先輩にとって、突然毎日が日曜日となりどの様に過ごそうか迷った時代。この時アドバイザー養成講座で「学びと活動」の重要性を認識した人は多かったのではないのでしょうか。

30年後の2024年現在では人生100年時代が到来し、60代は終身雇用が変わり転職経験者が増え、経済的理由から定年後も働く人が増え、シニアライフのライフスタイルも「働く人」、「働く+生きがい活動の人」、「悠々自適で生きがい活動を楽しむ人」等多様な生き方に変化してきています。

財団及び全国の地域協議会においても、このような時代の変化に対応した「就労に関する学び」の整備と、その対応策としての「就労相談・紹介活動」が必要となってきたと認識しています。

国においても就労人口の減少から来る労働力不足を補う施策として、高齢者の就労に力を入れています。しかし、地域協議会が主体的に「就労相談・紹介活動」に取り組む状況にはなっていないのが現状で、この分野のニーズへの対応の遅れが50～60代アドバイザー会員の拡大、活性化に厳しい状況が続いている要因の一つと考えています。

財団では昨年「50歳からの生き方研究会」を立ち上げ、「生きがい就労」を取り入れた、50代からの人生の後半に相応しい「就労に関する学びと就労相談・紹介」に関する研究をスタートしたところです。アドバイザー各人においても、時代の変化に対応した学びと活動の必要性を認識し、更なる研究・実践に意欲的に取り組んで参りましょう。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
副理事長 吉田 隆幸

令和6年度
11月9日(土)
合同開催!

令和6年度 健康生きがい学会第14回大会

大会テーマ

人生100年時代の健康生きがいを考える～健康長寿・幸福長寿まちづくり～(仮題)

令和6年度の「健康生きがい学会」「アドバイザー全国大会」は、11月9日(土) 東京大学工学部2号館大講義室を会場に、全国どこからでも参加いただけるハイブリッド方式(対面参加+オンライン)により合同開催いたします。

午前中の学会では、「基調講演」にフレイル予防の最新エビデンスを含めた健康長寿のまちづくりに向けた提言をIOG未来ビジョン研究センター飯島勝矢教授が登壇、続く5つの分科会では各分野・領域における「健康生きがい権」の確立及び具現化について議論・検討をおこないます。

- ◆会場 / 東京大学工学部2号館213号大講義室(東京都文京区本郷7-3-1、最寄駅/地下鉄丸の内線「本郷三丁目駅」5分)
- ◆開催方式 / 対面参加+オンライン(ハイブリッド方式)

時間	プログラム	会場/東京大学工学部2号館213号大講義室
9:00~	※会場受付開始 ※オンライン参加者へは11/1(金)と前日(11/8)に招待メール送信・入場は当日9時から	
令和6年度 健康生きがい学会第14回大会 主催:健康生きがい学会 共催:(一財)健康・生きがい開発財団		
9:30~9:45	開会挨拶	松山 博光(学会理事・実行委員長 大妻女子大学 名誉教授)
9:45~10:30	<全体会場>———【会場/213号大講義室】 1. 基調講演「フレイル予防を軸とした健康長寿・幸福長寿まちづくりの実現に向けた提言」(仮題) 飯島 勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構長、未来ビジョン研究センター教授)	
10:30~10:45	休憩(会場移動)	
10:45~11:30	2. 分科会 第1分科会 フレイル予防と健康生きがい———【会場/213号大講義室】 発表者 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員)+2名 第2分科会 在宅医療と健康生きがい———【会場/211号講義室】 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)+2名 第3分科会 ロボット・AIの活用と健康生きがい———【会場/212号講義室】 座長:平野 貴大(沖縄大学人文学部福祉文化学科助教)+2名	
11:30~11:45	会場入れ替え(211号講義室、212号講義室)	
11:45~12:30	第4分科会 地域共生と健康生きがい———【会場/211号講義室】 発表者 座長:松山 博光(大妻女子大学名誉教授)+2名 第5分科会 人生100年時代の学習と健康生きがい———【会場/212号講義室】 座長:國松 権左衛門(元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長)+2名	
12:30~12:45	休憩(会場移動)	
12:45~13:15	<全体会場>———【会場/213号大講義室】 3. 学会のまとめ(総括) ①「分科会」座長報告 ②辻 哲夫 学会長 総括 (健生財団理事長、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)	
13:15~14:00	昼食・休憩(午後の部「アドバイザー全国大会」へ)	

スマホでも視聴可

第31回アドバイザー全国大会

ハイブリッド方式(対面+オンライン)

学会・大会参加費無料!

大会テーマ

人生100年時代の健康生きがいを考える ～健康生きがいづくりを支援するアドバイザー～

午後の「アドバイザー全国大会」では、辻理事長が同じく理事長を務める医療経済研究機構((一財)医療経済研究・社会保険福祉協会)がこの7月に発表予定の「フレイル予防推進会議」からの提言と全国ですすむ「100歳大学」設置への取り組み状況について、また、この程まとめられた「50歳からのシニアライフ生き方研究会」からの成果報告をおこないます。

なお、全国大会終了後に「交流会」を予定しています。久しぶりの対面での学会・全国大会、そして交流会です。多くの方の参加をお待ちしています。

◆学会・AD 全国大会申し込み方法

- ・健康生きがい学会・AD 全国大会共通の申込フォームまたは本誌に同封の「学会・全国大会参加申込書」より、eメール・FAXにてお申し込みください。
- 申込フォームは財団HP「新着情報」をご確認ください。

こちらのQRコードからもアクセスいただけます。➡



時間	プログラム	会場/東京大学工学部2号館213号大講義室
第31回アドバイザー全国大会 主催：(一財)健康・生きがい開発財団		
14:00~14:10	開会挨拶 松浦 隆志 (財団常務理事)	
14:10~14:35	1. 講話「産官学民協働で取り組むフレイル予防で健康寿命の延伸を目指す」(仮題) 辻 哲夫 (財団理事長、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)	
14:35~15:05	2. 100歳大学普及の現状と課題～これまでの取り組みから見えてきたこと～ ・全国の取り組み事例から……………大和 哲 (100歳大学推進チーム事務局長) ・100歳大学普及のハードル、これからの取り組みのポイント …………… 國松 権左衛門 (元滋賀県知事・財団副理事長)	
15:05~15:15	休憩	
15:15~16:15	3. 「50歳からのシニアライフ生き方研究会～今の50代が元気な80代になるには～」成果報告 進行/吉田 隆幸 (財団副理事長) (1) 成果報告 ①研究会の目的……………吉田 隆幸 ②研究会の概要と視点……………富田 徹 (神奈川健生副会長) ③研究会からの学び～50代研究員より～…椿 史子 (神奈川健生)、大津 慎一郎 (神奈川健生) (2) 会場との質疑応答	
16:15~16:20	閉会挨拶 吉田 隆幸 (財団副理事長)	
16:20~16:30	会場移動	
16:30~17:30	交流会 ※参加費5,000円(予定)	

3rdステージ (再雇用終了後) を視野に入れた50代での「学びの講座」の必要性を提言 「50代からのシニアライフ生き方研究会」活動報告 (2-1)

経済・社会保障環境の厳しい展望に備えた「50代からのライフキャリア・プランニング」を!

「80歳からの生き方研究会」成果として『80歳からのいきいきライフ』(四六判・264P、定価1,760円(税込み))を制作。その後継研究会として昨年6月に発足した「50歳からの生き方研究会」(「50歳からのシニアライフ生き方研究会」に改称)が11回の研究・討議を重ねた成果がまとめられたので以下に報告いたします。

(一財) 健康生きがい開発財団 副理事長 吉田 隆幸
(一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 副会長 富田 徹

1. 研究会の体制

- 主催 : 健康・生きがい開発財団、神奈川健生
- 研究期間 : 令和5(2023)年6月~令和6(2024)年4月
- 参加メンバー : 健生財団4名、神奈川健生10名(うち50代が4名)
- 研究会発足の経緯

- ・人生100年時代を迎え、2021年に「80歳からの生き方研究会」を発足させ、後期高齢者ADから80歳過ぎても頑張るぞとの賛同をいただいた。
- ・その一方で、今後の財団及び協議会運営の後継となる50~60代の若手ADの会員増が急務となってきた中で、高齢者の社会保障費等の負担増からくる将来不安から来る50~60代AD会員の伸び悩みの現状解決へ向けた、原因の究明と将来不安解消のための研究会が必要となり、昨2023年に発足した。

2. 研究会概要

(1) 問題意識

今の50代が、元気な70代になるには?

- ・まだまだ今の仕事が忙しい、とにかく働かなくては!
- ・だけど、70歳以降も働くというのはどうもねえ。
- ・年金だけじゃギリギリな感じ、心配だなあ。
- ・ローンも沢山残っているし…、でもそろそろやる気の限界…。
- ・「健康寿命」って耳にするけど何だっけ?



(2) 研究・討議スケジュール

「50代からのシニアライフ生き方研究会」研究・討議テーマ			研究担当
第1回	5月	研究会の構想案と進め方(基本的な問題意識の共有)	吉田 隆幸 / 曲尾 実
第2回	6月	50代のライフキャリア(“50代”の位置づけの確認)	富田 徹
第3回	7月	50代にとっての日本経済・家庭経済の展望	矢崎 光彦
第4回	8月	50代にとっての高齢社会・社会保障そして就労の展望	吉田 隆幸
第5回	9月	50代がやるべき「老後の資金」の対策	浅井 卓弥
第6回	11月	50代がやるべき「健康」対策	江口 典英
第7回	12月	50代からの「生きがいづくり」	曲尾 実
第8回	1月	50代からの「生きがい就労と第二のキャリアデザイン」	仲谷 佳純
第9回	2月	神奈川健生の先輩たちへのインタビュー(1)	椿 史子 / 大津 慎一郎
第10回	3月	神奈川健生の先輩たちへのインタビュー(2)	山本 美由紀 / 大津 慎一郎
第11回	4月	各研究のサマリーと学び/まとめ	各担当 / 富田 徹

3. 研究会で提示された「視点」

- (1) 健康・家庭経済・生きがいの内、特に「家庭経済」への不安。家庭経済に問題がある
 - ➡健康・生きがいへの悪影響。この不安に焦点を当てて対応策を検討・準備することの必要性が示された。
「50代からのリスクマネジメント（準備）」の視点である。
- (2) 50代を取り囲む経済環境、今後の社会保障について「厳しい展望」が示された。一方で、Society5.0という科学技術の進化による「明るい展望」も紹介された。
 - ➡客観的な見通しを持つことから現実的な対応策・行動が導き出される。特に家庭経済の面で収入・支出・投資という3つの側面からの対応が提案された。
- (3) リスクマネジメントの考え方は、健康面でも示された。受け身・消極的な予防ではなく、50代から積極的にチャレンジしていくべき「健康の創造」ともいえる。
 - ➡「3つの健康（社会的・精神的・肉体的）」の視点が示された。
- (4) 漠然とした不安、特に経済的な面での不安を胸に「仕事」に埋没して生きるのではなく、60代以降の人生のデザインをイメージしながら、
 - ➡会社とは別の居場所を模索していく「社会参加による生きがいづくり」の視点が示された。
- (5) ➡単に「家庭経済」のためだけではなく、自身の「生きがい」を充実させるようとする「生きがい就労の提供」の視点が示された。
「定年・再雇用終了」というエポックを第二のキャリアデザインの始まりとみる視点で、これは、企業内で行われている50代向けのキャリア研修の視点（50代社員の活躍・意欲向上を狙う人事管理的な視点）とは異なるものであり、50代社員にとっては「人生100年」に踏み込んで、3rd ステージ（再雇用終了後）を充実させようとする「ライフキャリア」の視点である。

マルチステージ

参考図

「マルチステージ」の人生では、新しい人生の節目と転機が出現し、どのステージをどの順番で経験するかという選択肢が大きく変わる。「3ステージ」の人生の論理ではなく、一人ひとりの嗜好と状況によって決まる。「Age」と「Stage」がイコールで結びつかなくなる。「一斉行進」が終わる。「老化」が当たり前になる。

■ 「3ステージ」モデル



■ 「マルチ・ステージ」モデル



出典：L グラットン他著「ライフシフト100年時代の人生戦略」P28～29、東洋経済新報社2016年

(6) さらに言うなら、50代までは多くの人が自身の健康や生きがいにそれ程意識的に取り組まないままに生きることが可能だったはずで、3rd ステージ（再雇用終了後）を展望することで初めて自覚する「健康生きがいくりの実践」の視点といえるだろう。これは、我々アドバイザーが高齢者だけでなく、50代あるいはそれ以前の世代を対象として活動を展開するための視点といえるかもしれない

➡「健康も、家庭経済も、生きがいくりにについても、早期から備える必要がある。それが人生100年時代だ」という見方を今回の研究会は提示し得ているといえるかもしれない。

4. まとめ

(1) 私たちは何を提供するか？…研究会の成果をもとにした提案

- 企業などで50代の人たちが会社から研修等で送られるメッセージは、「2nd ステージ（定年後～再雇用終了、現状は65歳）まで頑張ってください」というものが主流で、「3rd ステージ（再雇用終了後）はどういう生き方・働き方をしていけばいいか」についての情報は必ずしも充分ではない。
- こうした状況を捉えた視点（「ライフキャリア」）からの研究・研修開発のニーズはますます高くなっていくと想定できる。これは今回の研究会の深堀りになる。この視点は今回の研究会の中にも芽生えており、「生きがい就労」にもつなげていくことができる。
- 企業の中には65歳以上の年齢層は希少である。これが「3rd ステージ（再雇用終了後）」を視野に入れることの困難さの大きな要因と考えられ、このために人事部門のメッセージは「2nd ステージ」までに留まってしまっている。そして、このことが、企業内のキャリアコンサルティング（企業内メンバーでの面談）が「3rd ステージ（再雇用終了後）」までの視界を持ってないという問題の要因ともなっている。
- そもそも、「3rd ステージ（再雇用終了後）」の経験を持つキャリアコンサルタントがいないからと考えられ、これは、私たちの強みを生かすチャンスである。
- 今回の研究会の成果をもとにした50代向けの「学びの講座」のコンテンツとしては、以下のようなテーマを挙げるることができる。

50代向け「学びの講座」のテーマ

- ① 3rd ステージ（再雇用終了後）の生き方・働き方を視野に入れた、ライフキャリア、50代の立ち位置
- ② 50代を取り囲む経済・社会保障環境の厳しい展望
- ③ 客観的な見通しのもとで50代がとりくむべき現実的なリスクマネジメント（健康・家庭経済）
- ④ 50代からの生きがいくり・生きがい就労への参加・その準備
- ⑤ 50代のライフキャリア・プランニング

(2) 健生財団が目指すアウトプット…「3rd ステージ（再雇用終了後）の生き方・働き方」プランづくりとその準備

「3rd ステージ（再雇用終了後）の働き方・生き方」について「実践・経験の場」つまり「生きがい就労」の提供は、健生財団が目指す大きなアウトプットである。「学びの講座」コンテンツの「④50代からの生きがいくり・生きがい就労への参加・その準備」の知識・スキルを提供するだけでなく、実践を通じて50代から経験していくことは、「3rd ステージ（再雇用終了後）の生き方・働き方」のプランづくりとその準備（必要な資格などの情報収集）につながる。

次号では、11回にわたる研究・討議に参加したメンバー、神奈川健生協議会10名の意見及び感想を紹介します。

■■■ 財団ホームページを更新中! 「Webいきがい」で最新情報を! ■■■

財団HPに“アドバイザー専用ページ”ができました!

「季刊いきがい」バックナンバー、AD全国大会、健康生きがい学会他がAD限定でダウンロード可能

■ アクセス方法は…

- ①財団HPヘッダーの右上にある「アドバイザー専用ページ」をクリック
- ②パスワード (PW) 入力画面でパスワードを入力して「送信」をクリック
- ③AD専用ページへジャンプ

■ 専用ページのコンテンツは…

「季刊いきがい」バックナンバー、AD全国大会、健康生きがい学会、AD活動支援講座の講演資料や一部講演録等を、AD限定で閲覧・ダウンロードできるようになりました。

今後さらに動画コンテンツ、ADの交流機会など、AD限定のコンテンツを充実させていく予定です。

パスワードは同封の「添付文書」をご参照ください



Webいきがい ご覧になっていますか?

■ 毎月初に配信の「Webいきがい」届いていますか?

原則毎月1日に(無料)配信している「Webいきがい」。財団最新トピックス、イベント、講座のご案内から、AD活動の参考になる厚生労働発表の最新統計データ、最新トピック等を紹介しています。登録がまだの方は今すぐ登録を! なお、ADに限らずどなたでも登録できます。

■ 「Webいきがい」掲載情報も募集します!

「Webいきがい」では、ADの皆様の活動を広く全国にお知らせします。掲載希望のイベント情報等がありましたら、財団事務局 (info@ikigai-zaidan.ne.jp) までお寄せ下さい。

(コンプライアンス委員会でご確認の上、掲載させていただきます)

【配信内容】

- ◆ 「AD全国大会」「健康生きがい学会」「AD活動支援講座」等財団主催イベント・講座の開催案内
- ◆ 全国の協議会主催イベント・講習会の開催告知
- ◆ 100歳大学関連情報の紹介
- ◆ ADや地域協議会の活動報告、イベント告知 他

■ 「Webいきがい」(無料)配信希望の方は

➡財団 E-mail : info@ikigai-zaidan.or.jp 宛に、配信先e-mailアドレスと「Web生きがい申込み」と明記の上、お申し込みください。➡申し込み受付完了メールを返信いたします。

※「Webいきがい」バックナンバーは、財団HPサイドバナー →

Webいきがい

“インクルーシブ（包摂的）”な陸上クラブの取り組み

～スポーツを通じた共生社会の実現を目指して～
 特定非営利活動法人 シオヤレクリエーションクラブ



▲2004年アテネパラリンピックで全盲の矢野繁樹選手（左）に伴走



塩家 吹雪

特定非営利活動法人 シオヤレクリエーションクラブ 理事長
 2012年ロンドンパラリンピック日本代表コーチ、健生AD

<活動概要>

活動団体名	特定非営利活動法人シオヤレクリエーションクラブ（設立：2016年4月）
活動地域	東京都・千葉県・神奈川県・大阪府
活動対象	障がいの有無にかかわらずどなたでも参加可能
活動の目標	障がい者と健常者が共存し、生き生きと暮らせる社会をつくり出すこと
モットー	障がいは個性

インクルーシブ (inclusive) とは、「包摂的な」「すべてを包み込む」を意味し、障がい者、国籍、年齢、性別等に関係なく違いを認め合い、共生していくことを目指す社会をインクルーシブ社会という。

なお、SDGsの目標17のうち、4・8・9・11・16で「インクルーシブ」という言葉が使用されている。

※参考：「講談社SDGs by C-station」—編集部注

1. 陸上との出会い

幼少期、私は家庭環境に恵まれず、そのことが原因で同級生からいじめを受け、先生からも差別的な扱いを受けていた。自分の居場所を求めていたが、どんなスポーツも長続きせず、生きがいを見出すことができなかった。中学生になり、友人に誘われて陸上部に入ると、私の家庭環境を知った上で顧問の先生がこう言った。「スポーツの世界では、生まれ育った環境で評価されたりはしない。勝った人が評価される。だから、塩家君も頑張りなさい」。この一言が、私の人生を変えた。足が速くなれば、きっと周りの目も変わる。そう思い、とにかく一生懸命に練習をした。そして、中学三年生の頃には東京都で上位に入る程に成長し、スポーツの名門高校へ進学することができた。

2. パラ陸上との出会い

高校を卒業し19歳の時、私は陸上のクラブチームを立ち上げ、本気でオリンピック出場を目指した。結局、オリンピック出場という夢は叶わなかったが、日本選手権に出場できるまでにはなった。現役引退を決意した直後、陸上競技場で一人の選手が目にとまり、チームに勧誘しようと声を掛けると彼はこう言った。「僕には視覚障がいがあり、いずれ何も見えなくなる。そうなったら、一人では走れないから伴走者が必要になる」。当時の私には視覚障がいや伴走に関する知識は全くなかったが、「そうなったら俺がその伴走者になるから大丈夫」と答えた。

やがて彼は全盲となり、私が彼の伴走者となった。世界の舞台を目指して二人三脚でトレーニングに励み、2004年アテネパラリンピックに出場し8位入賞を果たした。オリンピック出場という私のかつての夢は、パラリンピック出場という別の形で叶うこととなった。その後も、国際大会でメダルを獲得するなど伴走者としての実績を積み、さまざまな国際大会において日本代表のコーチや監督を務めた。そして、2012年ロンドンパラリンピックでは、初めてパラリンピック日本選手団のコーチに就任。2016年リオパラリンピックでは、長年指導してきた選手が銅メダルを獲得し、文部科学大臣よりスポーツ功労者として顕彰状をいただいた。

一方で、幼少期の苦しい時期をともに乗り越え、私のことを誰よりも応援してくれていた弟が、2005年に32歳で他界した。弟はサルコイドーシスという難病でペースメーカーを入れていたが、障がい者手帳を持ったことで友人から連絡がなくなるなど、周囲の変化を嘆いていた。そして、「障がいは個性」だと語っていた。



▲2012年ロンドンパラリンピック日本代表選手団コーチに就任

3. NPO法人の設立

パラ陸上に携わる中でさまざまな問題点を実感し、環境を変えようと取り組んできた。最近は障がい者が出場できる一般の大会も少しずつ増えてきたが、以前はそういった大会が極端に少なく、競技力の向上に繋がらなかった。障がい者が出場できるよう主催者に何度も掛け合い、東京都内の大会にて実現したことで、地方からも数多くの障がい者が私のクラブチームに入るようになっていった。ナショナルトレーニングセンターも、以前は健常者の選手しか利用できなかったが、障がい者も利用できるよう働きかけ、実現することができた。

2011年、視覚障がいの小学生の指導を依頼されたことをきっかけに、子どもたちの指導を始めた。そして、2012年のロンドンパラリンピックにて、障がいの有無にかかわらず人々がスポーツを楽しんでいる光景を現地で目の当たりにし、この光景を日本でも実現させたいと強く思った。その後、東京だけではなく千葉でも子どもたちの陸上教室を始め、徐々に参加者が増えていき、2016年に「障がい者と健常者が共存し、生き生きと暮らせる社会をつくり出すこと」を目的とし、NPO法人を設立。主な事業内容は、障がいの有無にかかわらず参加可能な陸上教室やイベント（陸上競技記録会・トップアスリートとの交流・スキー・登山・農作業・潮干狩りなど）の開催、国内外の大会への出場サポートの他、講演活動にも力を入れている。また、行政などからの受託事業として、かけっこ教室やパラスポーツイベントなどでの指導も行っている。現在は約160名の会員が在籍し、そのうち約45%が障がい者であり、知的・発達・視覚・聴覚・脳性麻痺・ダウン症など、障がいの種類もさまざまである。



▲義足のパラリンピアン鈴木徹選手の走高跳デモンストラーション（2019年主催イベント「第4回アスリート・スポーツ交流会 in 千葉」）



▲2019年テレビ朝日「サンデー LIVE(TOKYO 応援宣言)」収録時の記念写真（SRC 会員と松岡修造さん）

各障がいの特性はもちろん、個々人の特性を考慮した指導を心がけており、一筋縄ではいかない苦労もあるが、活動を続ける中で会員やご家族の変化を感じてきた。例えば、多動があり、止まっていることすらできなかった知的障がいの会員は、ルールに従って健常者の陸上競技大会に出場できるようになり、まっすぐ歩くこともままならず頻りに転倒していた脳性麻痺の会員は、該当する麻痺のクラスにおいて日本記録を樹立するまでに成長した。そういった成長を見られることは喜びであり、人間には無限の可能性があると感じさせられる。

4. インクルーシブ（包摂的）なクラブの社会的意義

長年、障がい者と健常者がともに活動するインクルーシブ（包摂的）な陸上クラブの代表として活動を続けてきたが、同じようなクラブが増えているといった実感はなく、実際、他のクラブから入会を断られ、私のクラブに入会した会員も数多く存在する。スポーツ庁も、スポーツ基本計画において「スポーツを通じた共生社会の実現」を政策目標の一つとして挙げているが、障がいの有無にかかわらず、人間は一人一人異なることが当たり前であり、共生社会の実現には互いの違いを認め合うことが必要不可欠である。私のクラブの会員やそのご家族は、クラブでの活動を通じて相互理解を深め、障がいの有無も気にならなくなっていく。また、他者を思いやる心が生まれ、子どもたちどうしでフォローしあえる関係性を築いていく。つまり、インクルーシブ（包摂的）なクラブが普及することは共生社会の実現に寄与でき、社会的意義が非常に大きいと考えられる。



▲2023年主催イベント「第3回 SRC 陸上競技記録会」にて

5. 今後の目標

スポーツを通じた共生社会の実現を目指し、日本全国にインクルーシブ（包摂的）なクラブを広めることが今後の目標であるが、そのためには、行政や様々な団体・企業との連携・協働が必要だと感じている。また、2023年4月より1年間、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科にて、インクルーシブ（包摂的）なクラブの社会的意義やその普及の可能性について調査・研究を行ったが、今後も早稲田大学スポーツビジネス研究所に招聘研究員として在籍し研究を継続していく予定で、常に自己研鑽を忘れず、社会に貢献できるよう取り組んでいきたい。

特定非営利活動法人 ショヤレクリエーションクラブ (SRC)

- ◆ 代表者 理事長 塩家 吹雪
- ◆ 設立日 2016年4月1日
- ◆ 所在地
〒261-0001 千葉県千葉市美浜区幸町1-7-1-1424 TEL/FAX:043-239-7320 E-mail : office@src408.com
- ◆ 活動内容
陸上教室、かけっこ教室、ランニングクリニックの実施、スポーツ及びレクリエーションイベントの企画運営、パラアスリートの育成、陸上競技大会の出場サポート、かけっこ・陸上競技の外部指導、講演会活動、ヨガ教室・英語教室の実施



楽しくて面白い、そして為になる

好評いただいている「アドバイザー (AD) 活動支援オンライン講座」

次回 第6回講座は 9/7 (土) に開催!

「申込書」は本誌にも同封

回を重ねるごとに参加者の地域・年代の幅が広がり、好評をいただいている同講座。次回9月7日(土)開催の第1部は、長年金融業界に携わり退職後は大学(証券論等)で教壇に立った経験を有し、世界の年金や投資の最新動向に関するレポートを毎月発信している、千葉県柏市の大川洋三ADによる、人生100年時代に備えた「堅実な家計管理の実践例」の紹介や「生きがい」のある生活を実現する「思考と人生をポジティブにする言葉と姿勢」について提案いたします。



各分野で活躍する経験豊富な専門家による、他では聞けない、楽しくて面白い講演とADによる活動報告。

- ・オンライン開催・受講費は無料!
- ・どなたでも参加いただけます!
- ・友人知人を誘ってご視聴ください。

第2部では、大阪府摂津市で幼児から高齢者まで幅広い方を対象に「ジャズダンススクール」を運営する、健康運動指導士・栄養士の池端裕子氏による「これからも元気に**素敵**に生きる!～体を動かすことの気持ちよさ、大切さ、楽しさを感じよう～」と題した話しをお聞きいただけます。NHK エデュケーショナル健康フェスタでは10年にわたり指導するとともに、自治体や企業、健保組合が主催する「健康講座」講師としても豊富な経験を持つ人気の講師です。素敵に生きる講師自身がモデルの「元気がでる講座」にご期待ください。

AD以外の方の参加もOKです。友人・知人にもご紹介いただき、ともにお楽しみください。

参加費無料!

開催日	令和6年9月7日(土) 第6回講座 オンライン開催	
9:45	◆Zoom入場開始 (開催日の1週間前(8/30)及び前日(9/6)に送信する招待メールから入場)	
9:55	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	<p>AD養成講座テキスト第6科目執筆講師が解説!</p> <p>1. 人生100年時代への備え、家庭経済と生きがいのある生活を考える ～“自律的な生き方”がキーワード～</p> <p>大川 洋三 (国際年金ジャーナリスト、健生千葉県連絡協議会AD)</p>	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	<p>講師自身がそのモデルです!</p> <p>2. これからも元気に素敵に生きる! ～体を動かすことの気持ちよさ、大切さ、楽しさを感じよう～</p> <p>池端 裕子 (ウエルネスヒロ代表取締役、健康運動指導士、大阪府)</p>	

◆「AD 活動支援講座」申し込み方法

- ・財団HP左サイドバナー「AD 活動支援講座ページ」 **AD活動支援講座** よりお申し込み下さい。
- ・こちらのQRコードからもアクセスいただけます →



※本誌に同封している「申込書」から

「氏名・年代・市区町村・メールアドレス・AD or 一般」を明記の上、

E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp または FAX 03-3818-3725 にてお申し込みいただくこともできます。

緊急寄稿

ご存知ですか？「栄養機能性食品」と「機能性表示食品」、「特定保健用食品」の意味と違い。スーパーやコンビニの飲み物や食品の中でもよく見かける表示ですが、その意味を正確に理解している方は少ないのではないのでしょうか。昨年12月の「第2回アドバイザー活動支援オンライン講座」に登壇いただいた、管理栄養士でサプリメントアドバイザーでもある菊池真由子氏に解説いただきました。

慌てる前に知っておこう！ サプリメントや健康食品の賢い付き合い方



菊池 真由子 (きくち まゆこ) 管理栄養士、健康運動指導士、サプリメントアドバイザー
 大阪大学健康体育部（現保健センター）退職後、阪神タイガース、国立循環器病センター集団検診部（現予防検診部）を経て、厚生労働省認定増進施設などでの栄養指導を務める。ダイエットや生活習慣病の予防・改善対策など、延べ1万人の栄養指導に携わる。
 主な著書に、「食べれば食べるほど若くなる」「65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方」「免疫力を上げるコツ」「食べても食べても太らない法」（いずれも三笠書房〈知的生き方文庫〉）がある。
 管理栄養士 菊池真由子のダイエットクラス 主宰 <https://www.diet-class.com/>

1. 健康食品やサプリメントは「加工食品」

「紅麹」のサプリメントで重大な健康被害が起きた問題は記憶に新しいですね。健康食品やサプリメント、特に今回問題になったサプリメントは「機能性表示食品」でした。これらは「健康に良い」というイメージがありますが、「食品だから」「伝統的なものだから」「自然だから」と無条件に安全で健康が守られているわけではないことがハッキリしてきました。

最初に知っておきたいのは、健康食品やサプリメントは「加工食品」なのです。例えば、特定の成分を集中的に多く含むように加工した錠剤タイプのもなどがあります。これらの良さは、欲しい成分だけをたくさん取りたいときに、食品なら余計な糖質や脂肪が付随してくるのをカットすることができることです。さらに自然な食品にはあり得ない爆発的な量を確保することができるメリットもあります。しかし、大量摂取かつ毎日摂取が簡単になるために、摂りすぎの害（過剰症）や、今回の話題のように知らずに体に好ましくない物質を凝縮して摂ってしまうデメリットも考えなければなりません。

2. 健康効果を表示できるのは3つの制度のみ

そもそも食品には医薬品のような効果・効能の標榜（宣伝文句にすること）は法律で禁止されています。そのなかで健康効果を表示できる制度が3つあります。

1つは「**栄養機能性食品**」です。特定の栄養素に関して科学的根拠が充分にある栄養機能について表示することができます。

2つめは「**特定保健用食品**」、通称「トクホ」です。これは食品に含まれている成分に対して保健効果を表示できる制度です。通常、「特定保健用食品」は有効性・安全性を消費者庁が個別に審査し、認可をうけた食品が保健用食品として【図1】のマークと、特定の保健機能について表示することができます。例えば「血糖・血圧・血中のコレステロールなどを正常に保つことを助ける」「おなかの調子を整える」「骨の健康に役立つ」などです。

そして、3つめが「**機能性表示食品**」です。「特定保健用食品」と同様に保健機能を表示することができる食品ですが、「特定保健用食品」と異なる部分があります。「特定保健用食品」は消費者庁が審査して認可したものであるのに対し、「機能性表示食品」は企業（メー



【図1】 特定保健用食品のマーク

カー) 独自の研究データを届出(提出)しただけで審査もなく保健機能が表示できるというところです。つまり、「特定保健用食品」は中立な立場で認められているのですが、「機能性表示食品」は企業側の独自データが根拠になっているため、企業側に都合の良いデータを集中的に集めている可能性が非常に高いのです。「機能性表示食品」の危ういところはこの点なのです。

3. サプリメントはあくまでも「補助」、少しでも異変を感じたら医師や薬剤師に相談

「機能性表示食品」の表示を信じて効果を期待していても効果が感じられなかったという事はよくあります。「機能性表示食品」であった「紅麹サプリメント」に関しては逆に健康を害してしまったように、体にデメリットが起きました。管理栄養士の立場で「機能性表示食品」を見ると、表示には「乳酸菌が多く…」となっていますが、『この食品は同時に含まれている糖質が多すぎて高血糖や虫歯のリスクが高まるのでは?』、と心配になるものもあります。膝関節に関する「機能性表示食品」でも、しばらく使用すると血液中の中性脂肪やコレステロールが上がってしまうケースもあるのです。

「機能性表示食品」に関しては、企業の野放し状態になっているのが実際です。しかも使用期間が1ヶ月程度ではなんともなくても、半年や1年後に健康被害を起こしていたことがわかるケースもあります。自分の健康に少しでも異変を感じたら医師や薬剤師に相談することが重要です。特に医薬品を使用している人は主治医に申し出ると健康食品類の被害から健康を守ることが出来ます。場合によれば、医薬品の効果の足を引っ張っていることもあるのです。言いにくい、と感じている人もいるかもしれませんが、医師や薬剤師が気を悪くすることはありません。使用しているサプリメントなどは、商品名ではなく、成分が表示されている箱やパッケージを持参すればスムーズですので、ぜひお伝えください。

「栄養機能食品」や「特定保健用食品」、「機能性表示食品」はあくまで食品であって医薬品ではありません。商品名やラベル表示を読むと、とても素晴らしい効果があるような印象を受けます。しかも通院しなくても手軽に自分の悩みを解決してくれそうです。しかし、実際のところは、医薬品のように効果があるわけではないのです。

「特定保健用食品」や「機能性表示食品」の根拠となるデータは、連続して使用したうえで、3ヶ月以上経過した結果であることがほとんどです。なので、効果を期待するなら毎日摂らないと効果を感じる事が難しいのです。しかし3ヶ月以上摂ると体調が悪い方向に向かっていることもあるため、思い切って止める判断も必要となります。使用前と使用開始から使用中の健康チェックは必ず忘れないようにしましょう。

サプリメントはあくまでも「補助」

- その成分が本当に必要なのか、追加してどれくらい摂れば良いのか
わからないままに利用を決めてしまいがち
- 飲めば飲むほど効果が増強されることはありません
- 食品だから無害というわけではありません
- ビタミン・ミネラル類は過剰摂取のリスクが起きることも
- 健康な人を対象としているので、子供・高齢者・妊婦・病気の場合は慎重に
- 薬の代わりにはならないので、医薬品の服用を止めてはいけません
- 医薬品の効果が効き過ぎたり悪くなったりすることがあります
- 天然・ナチュラル・自然というのは「安全」を連想しますが、「安全」とは限りません



出典：食品安全委員会「いわゆる『健康食品』に関するメッセージ」を一部改変・解説追加

参考（編集部作成）

出典：消費者庁 HP より抜粋

◆「栄養機能性食品」について

- ・「栄養機能食品」とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。対象食品は消費者に販売される容器放送に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品です。
- ・「栄養機能食品」として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が、定められた上下限値の範囲内にある必要があるほか、基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります（食品表示基準第7条及び21条）。
- ・また、栄養機能食品は個別の許可申請を行う必要がない自己認証制度となっています。

※「特定保健用食品」、「栄養機能性食品」及び「機能性表示食品」以外の食品に、食品の持つ効果や機能を表示することはできません。（食品表示基準9条）

◆「特定保健用食品（トクホ）」について

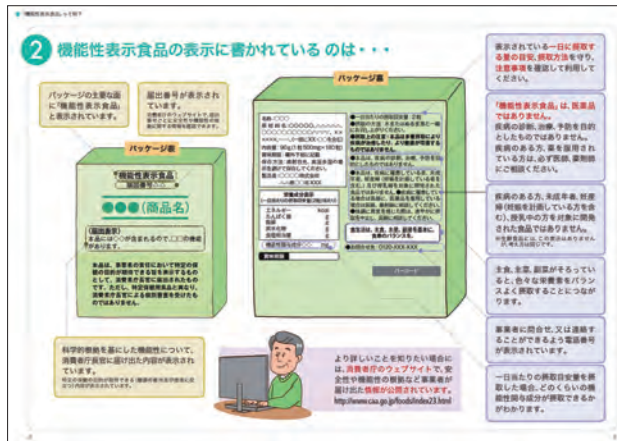
- ・「特定保健用食品」は、からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分（関与成分）を含み、健康増進法第43条第1項の許可を受け、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示（保健の用途の表示）※ をする食品です。
- ・「特定保健用食品」として販売するには、食品ごとに食品の有効性及び安全性について国の審査を受け、許可を得なければなりません。（健康増進法第43条1項）

※保健の用途の表示とは…「お腹の調子を整える」、「コレステロールの吸収を抑える」、「食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする」等の表示が挙げられる。



◆「機能性表示食品」について

- ・「機能性表示食品制度」とは、国が定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示できる制度です。
- ・「特定保健指導食品（トクホ）」とは異なり、国が審査を行いませんので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要があります。



◀消費者庁HPからダウンロード可能なパンフレットの例

■ もっと詳しく知りたい方は、消費者庁ホームページをご覧ください

書籍紹介

「AD活動支援講座」
登壇講師執筆

「アドバイザー活動支援講座」に登壇した講師お二人の書籍を紹介します。
初めに、昨年12月2日「第2回 AD 活動支援講座」で『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”～』をテーマにお話しいただいた、管理栄養士・健康運動指導士の菊池真由子氏執筆の同名書籍です。
また、「第4回講座（今年4月20日）」で、『「歩く人。」になろう！ウォーキングの運動効果』と題し登壇いただいた、帝京大学医療技術学部佐藤真治教授で（公社）日本フィットネス協会理事の共同監修冊子「別冊NHK きょうの健康：コレステロール・中性脂肪 放っておくと「突然死」！？脂質異常症を改善するために」です。
講座の中でも触れていた冊子。講座の内容を詳しく知りたい方、また講座を見逃した方等是非ご覧ください。

65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方



管理栄養士・健康運動指導士 菊池 真由子 著
B6判、208ページ、2023年4月発刊、三笠書房
定価 1,540円（税込）



- ・カリスマ管理栄養士の「長寿食」は、ぼけない、老けない、病気にならない！
- ・60歳までは、メタボ対策の為に「肉、糖質、脂肪を控える」食べ方が重視されてきたが、加齢の影響を受け始める65歳からは「野菜ファースト」より「肉・魚ファースト」、「脂肪は避ける」より「いい脂肪を選ぶ」…といったように、「体にいい食べ方」が変わります。
- ・免疫力を上げる！バリア機能を強くする！一生スタスタ歩ける！認知症を防ぐ！65歳から、楽しく元気に生きる力がつく本。

別冊NHK きょうの健康 3人の専門家があなたの疑問に答えます
コレステロール・中性脂肪 放っておくと「突然死」！？
脂質異常症を改善するために



帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科 教授 佐藤 真治 共同監修
B5判、96ページ、2024年4月発刊、NHK 出版
定価 1,375円（税込）



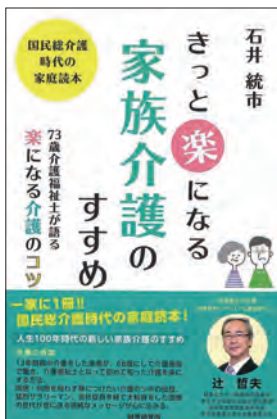
- ・3人の監修者による冊子で、第1章「脂質異常症のウソ・ほんと」、第2章「食事の悩みQ&A相談室」、第3章「ワクワク・ラクラク運動を組み合わせよう」、第4章「脂質異常症の仕組みと薬物療法」の中の、第3章を監修。
- ・LDL コレステロール値、中性脂肪値を下げるために効果的な運動にはどんな運動があるの？楽しくラクに続けるポイントは？などについて、漫画やイラストをふんだんに使い解説。



きっと楽になる 家族介護のすすめ

辻理事長推薦の言葉

団塊の世代同士・石井統市さん渾身の著書をおすすめします。13年 親の介護をした経験を持つ筆者が、68歳にして介護施設で働き介護福祉士となって初めて介護を楽にする方法。同居、別居を問わず身につけた介護のツボどころの伝授と、猛烈サラリーマン、会社役員を経て大転身をした団塊の世代が世に送る清純なメッセージが心に沁みる。



石井統市 著

B6判、253ページ、2020年11月発刊、財界研究所
定価990円（税込）

- ・73歳介護福祉士が語る楽になる介護のコツ。あなたの介護はきっと楽になる！73歳現役介護職員から目にうるこのメッセージ。
- ・13年間の親の介護を経て、72歳で介護福祉士となった著者が伝える、同居・別居を問わず身につけたい介護のツボ。単に在宅での介護のあり方のアドバイスだけでなく、今後の超高齢化社会の生き方や社会のあり方を指し示す。

好きになれば 好かれる人になる

辻理事長推薦の言葉

団塊の世代同士の盟友である石井さんが自ら実践してきた介護の仕事を通してよい人間関係づくりの秘訣を伝えようと本書を書かれました。本書が広く読まれ、今後の日本がさらに温かく明るい国家になりますよう心より祈念いたします。



石井統市 著

B6判、189ページ、2023年10月発刊、財界研究所
定価1,540円（税込）

- ・介護現場は人間関係づくりの原点！介護世代、介護職員、人間関係づくりに悩むすべての社会人に贈る、68歳で出版社役員を辞し、介護現場で7年間勤務、75歳・現役介護福祉士からの温かい50のメッセージ。
- ・推薦文：辻 哲夫、第1章：笑顔と笑いは味方をつくる最強のコミュニケーション、第2章：会った人を好きになれば、相手も好意を持つ、第3章：相手の人を中心に接すると、良い人だとの印象が強まる 他全5章。

著者紹介：石井統市

1947年鹿児島県生まれ。陸上自衛隊少年工科学校卒業、獨協大学法学部卒業後大手流通業に入社。

関連会社役員を兼務後、大手クレジット会社に移籍し部長職で定年退職。出版社役員を経て現在介護職。

編集後記

- 令和6年度の「健康生きがい学会第14回大会」「第31回 AD 全国大会」は11月9日(土) 東京大学を会場に、4年ぶりに対面での合同開催が決定しました。プログラム終了後には懇親会も予定しています。久しぶりの対面での交流・意見交換を楽しんでいただけたら幸いです。
- 楽しくて面白い、そして為になる「AD 活動支援(オンライン) 講座」、次回第6回は9月7日(土) の開催です。内容充実益々パワーアップした講師とテーマで贈る同講座。こちらも参加お待ちしております。(木村)