



いきがい

季刊

Vol. **165**

2025年1月10日発行

1・4・7・10月発刊

CONTENTS

-
- 2** 財団事業の紹介・報告
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
11月9日(土)同日開催 東京大学を会場に全国から200名が参加!
-
- 3** ◇健康生きがい学会第14回大会◇
・基調講演「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて～「フレイル予防」はまさに地域づくり～」
飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長・未来ビジョン研究センター (IFI) 教授)
-
- 6** ◇第31回アドバイザー全国大会◇
・開会挨拶「2040年に向けた健生財団の新たな行動指針」
松浦 隆志 (財団 常務理事)
-
- 7** ・講話「健康生きがい権の確立を目指して」 辻 哲夫 (財団 理事長)
-
- 9** ・提言「人生100年時代を生きる『100歳大学』への期待」
・成果報告「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～」
-
- 10** 財団ねっとわーく
「長岡100歳大学大学院」第1期修了生23名による1年間の“成果発表”が行なわれ、
目指す活動へ向けた抱負を披露
-
- 12** 地域協議会・ADだより
「生涯学習社会の構築を目指し設立“岡山生涯学習の会”で生涯にわたり学ぶことの楽しさ・喜びを!
-
- 15** 財団TOPICS
健生わかやま 市野 弘理事長が 令和6年度内閣府「エイジレス章」を受章!
「第8回AD活動支援講座」(3月1日・土) 開催案内
-
- 16** 「2025年健康長寿カレンダー」購入案内 新刊紹介
・編集後記
-



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

11月9日(土)同日開催 東京大学を会場に全国から200名が参加!

令和6年度「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」が、昨年11月9日(土)東京大学工学部講堂をメイン会場に、初めて対面及びオンライン視聴も可能なハイブリッド方式により開催。全国から約200名が参加しました。

午前中の「健康生きがい学会第14回大会」では、実行委員長 松山博光大妻女子大学名誉教授の「開会挨拶」の後、「基調講演」に『健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて～「フレイル予防」はまさに地域づくり～』と題し、飯島勝矢東京大学高齢者社会総合研究機構長・未来ビジョン研究センター教授が登壇、その後5つの分科会に分かれて各分野・領域での「健康生きがい権」の確立へ向けて、現場からの報告と活発な議論がおこなわれ、最後の「学会まとめ」では、分科会座長報告と辻哲夫学会長による総括で終了となりました。

なお、第5分科会には令和7年度に「100歳大学」開校を目指している、愛知県海部郡大治町村上昌生町長(AD)ご自身が発表者として参加するとともに、午後の「AD全国大会」にも登壇いただき、開校に向けた熱い想いを披露いただきました。

今号では、午前中に行われた「学会」での飯島勝矢IOG機構長の『基調講演』、また午後の「AD全国大会」での辻哲夫財団理事長による『講話』の各講演要旨を紹介します。

「健康生きがい学会」5分科会のテーマと登壇者

(9:30~13:15)

- 基調講演「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて」
 - ・飯島 勝矢IOG機構長,未来ビジョン研究センター教授
- 第1分科会「フレイル予防と健康生きがい」
 - ・座長 : 神谷 哲朗
 - ・発表者: 白土 次男、白土 和子、徳永 サトミ、櫻山 成子
- 第2分科会「在宅医療と健康生きがい」
 - ・座長 : 新田 國夫
 - ・発表者: 高橋 在也、臼井 薫子
- 第3分科会「ロボット・AIと健康生きがい」
 - ・座長 : 平野 貴大
 - ・発表者: 嶺井 政哉、荒川 大晴
- 第4分科会「地域共生と健康生きがい」
 - ・座長 : 松山 博光
 - ・発表者: 小池 妙子、林 大樹
- 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 権左衛門
 - ・発表者: 村上 昌生、松木田 栄作、安達 和子、曲尾 実

「アドバイザー全国大会」プログラムと登壇者

(14:00~16:20)

1. 講話
「健康生きがい権の確立を目指して」
 - ・辻 哲夫 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会理事長
IOG未来ビジョン研究センター客員教授
(一財) 健康・生きがい開発財団理事長
 2. 提言
「人生100年時代を生きる義務教育『100歳大学』への期待」
 - ・大和 哲 (財団100歳大学推進チーム事務局長)
 - ・村上 昌生AD (愛知県大治町長)
 - ・國松 権左衛門 (元滋賀県知事、財団副理事長)
 3. 成果報告
「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～」
 - ・吉田 隆幸 (財団副理事長)
 - ・富田 徹、椿 史子、大津 慎一郎 (以上 神奈川健生AD)
- 交流会 (16:30~17:30)



▲「健康生きがい学会」での『学会まとめ(総括)』
左から辻 哲夫学会長、神谷哲朗、平野貴大、松山博光、國松権左衛門の各座長

※新田國夫座長はオンライン参加

健康生きがい学会 第14回大会

基調講演

飯島 勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長
未来ビジョン研究センター (IFI) 教授



健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて ～「フレイル予防」はまさに地域づくり～

1. 健康長寿と幸福長寿

「健康長寿」と「幸福長寿」は、私が数年前から特にフレイルというものを世の中に出した責任があり、私どもはそのど真ん中の一人として、日本老年医学会で積極的に使用している言葉である。

健康長寿と幸福長寿は並列に書いているが、両立を目指していきたい、両方を加速したいということである。両立を目指したいということは、逆に言えば両立ができていないということになる。これまで医療関係者である我々がさまざまな形で行ってきた、いわゆる健康長寿に資するアドバイスや健康長寿に資する行政の事業、介護予防や産業界も含めた産学官による事業等、それこそ医療専門職種が仕掛けてきたこの健康長寿を目指そうという取り組みを行ってきた。それが少なくとも「幸せ」とか「幸福」とか「生きがい」というところに繋がっているか。それは、主役である国民が小さな幸せでもいいので、感じることでいいのか、ということに問題提起をして、このタイトルにしている。

「幸せ」について、もう少し具体的に見ていくと、国民にとっての日々の「充実」「満足度」。そして国民にとっての「価値」、そして国民にとっての「つながり」、ということになる。例えば、サロンに参加したある高齢男性、高齢女性が「久々に参加したら、新しい人たちと出会えた。すごく仲良くなれた。来週もこの人たちにまた会えるのが楽しみだな」という、そのようなささやかな幸せを感じることができていたのか、ということである。一方でリハビリのインストラクターが来て体操をして、それで「いい汗かけたじゃないですか。ではバイバイ」、となっている可能性が非常に高い。つまり健康長寿と幸福長寿がイコールで結ばれていないのではないかと考えている。

2. ウェルビーイングの視点と生活習慣の行動変容

最近「ウェルビーイング」という言葉を目にする機会が多い。私のプロジェクトでもウェルビーイングを軸に据えて、最終的に健康になれることを考えた研究デザインを組んでいる。ウェルビーイングという概念には、多面的な特に自分の主観的な5つの要素が入っている。それは、①ポジティブな感情、うれしい、楽しい、面白いといった感情である。次に②物事への積極的なかかわり。時間を忘れて何かに積極的にかかわる状態。③他者との良い関係。持ちつ持たれつ。自助、互助といった関係性。④人生の意味、そして意義の自覚、自分は何のために生きているのか？自分ともっと大きなものとの関係を意識する、そして最後は、⑤達成(感)、何かを達成することである。ウェルビーイングの要素としてこの5項目をあげているが、5つとも全てが100点満点になるのは難しい。そこで、そのうちの一つでも、自分でこのように感じられるというものがあることが重要である。そこを度外視して、「3ヶ月間これだけ食べましょう、こういう筋トレをやりましょう」ということだけでは、限られたところで留まってしまう。健康オタクがやっている位のことで終わってしまう。実際、運動習慣がある人は一定割合存在するが、3割台と言われている。それが全ての世代でそうであり、しかも直近の10～15年の間ほとんど増えていないと言われている。地域で、「さあ皆さん、運動習慣を持ちましょう」といって、果たして国民の何割が腰を上げるのか、ということである。

半年程前に地域保健を担う専門職(保健師、看護系、薬剤師、セラピスト等の職種の方々)約100人に対して、講義の中で「普段の臨床の現場や介護予防等の地域の活動の中で運動習慣を持つように言っているか？」尋ねたところ、100%行っている。ところが、「皆さま方には運動習慣がありますか」と聞くと5名程度しかいない。つまり、教科書的な「運動習慣を持ちましょう」という、いわゆる無機質な言葉でどうやって国民が気付くのか、ということになってくる。専門職種が言うのであれば、単に「運動習慣を持ちましょう」ではなく、「あなたはどのぐらいのレベルの負荷が求められる」とか、「あなたはここに住んでいるから、ああいうところが一番フィットするのではないか」といったところまでアドバイスしなければ、何のためのプロフェッショナルなんだ、ということになってしまう。すなわち、「そろそろ次のステージに行きましょう」ということである。

タンパク質を摂りましょう。運動習慣を持ちましょう。こうしたことは既に国民はわかっている。そこにはウェルビーイングの多面的な主観的感情が入ってくるので、これを1つでもいい、掻き立てるような、沸き起こるような、いわゆる演出、アドバイス、ナビゲーションが必要になる。目の前の国民を導いていく力。これが必須の時代に入っているのではないかと考えている。

3. フレイルの概念についてどう伝えるか

今日お集りの皆さんは、「フレイル」について以前からディスカッションしてきた方々なので、フレイルという考え方については話しません。しかし、このフレイルとは「加齢によって体力や気力が弱まっている状態」という、それだけの薄っぺらな概念だけで国民に伝えてしまうと、私を中心に約10年近く前に、何のためにフレイルというカタカナを出したのかという狙いが半減してしまう訳です。何のために「多面的な要素がある、負の連鎖が生じる、むしろ可逆性がある」ということを概念に盛り込んでやってきたのかということになる。そこで下図の右側の4点について考えていきたい。

まず1点目、フレイルという言葉は、国民の認知度のどのくらいまで来ているのか、言い方を変えると、認知度が何%という数字を知りたいのではない。「分かりやすかったのかどうか」ということである。ここにあるように、「加齢とともに体力が弱まる状態」と1行で書かれていればわかりやすい。しかしわかりやすいのだが、「なんですか？それ」と言われるだけである。なぜなら、それは当たり前だからである。では当たり前前の話をなぜカタカナで表記しているのか。

国民の側からすれば、「私たちだってすでに5年、10年前から感じています」と、当たり前前のことを当たり前のように言うようでは、国民は何も振り向いてくれない。「運動習慣いかがですか？」と言われて、腰を上げる人はあまりいないのが現実である。運動習慣を持たなければならない、という単なる脅しではなく、「何かうまく誘導されている感じ、何かかき立てられた感じ」というものがなければならないのである。そこでフレイルというものを、多面的な要素を、どのように伝えていくのかということが重要になってくる。

2点目は10年もやってきているが、国民に明るい前向きな気持ちで予防意識を高めることができていたか？ということである。なぜこのようなことを言うかということ、2014年に「フレイル」という言葉を世に出した時、ある大手新聞がすぐに「フレイル、新しい言葉」として載せてくれた。国民が明るく前向きな気持ちで予防意識を高められるように、そういうことが書かれた記事を大きく掲載してくれた。では、果たしてこのフレイルという言葉がこの10年間でどのように国民に浸透したであろうか。「新聞で見た」とか「NHKのテレビで飯島先生が出ているのを見たよ」と言ってくれる人は大勢いるが、果たしてどのように伝わっているのか？ということである。

そして3点目は、縦割りの行政事業。これはもう仕方がないのだが縦割りの行政事業に対して新たな連携を生み出すことがこのフレイルという言葉でできていたか？ということである。令和2年4月に厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」という施策がスタートした。タイトルにフレイルということが書いてある訳ではないが、中身に関してはフレイルという多面的な、しかも複数の部署が連携してすすめていく、ということがど真ん中で目指すことになっており、新しい政策のデザインをつくることから、私も呼ばれて参加している。しかし、まだ行政の仕組みや慣習等による課題は多く存在している。

4点目は特に期待している産業界が、このフレイルという言葉を使って新しい世界観を出してくれたらどうか、ということである。ただし、ただ単にフレイルと書いてくれればよいという話ではない。国民を明るく前向きな気持ちに高めていけるようなさまざまな商品やサービスを出してくれるのか、ということになってくる。しかし、現状では「学術界が出ている言葉だよ」と言われているのが現実である。



4. 身体的フレイルと社会的フレイル

厚生労働省の新しい施策、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」により、今年度いっぱいまで全市町村が導入済みということになる。導入済みと言っても、実際は導入のレベルの地域差が激しいのだが、この新しい施策に連動して「フレイル検診の15問の質問票」が作られている。従来のメタボ予防の根拠としての「健康診断のチェック」を徐々にフレイル検診的な形に衣替えしていくということで、私も作成メンバーに入っている。その15の質問の一部を紹介する。

これは神奈川県と愛知県の約160万人のデータによるものである。1つ目は、閉じこもり傾向の間で、「Q1. 週に1回以上外出しているか」をみると、平均9.8%。10人に一人が週に1回外出していない。しかし自治体によって6.1%から25%までの幅がある。25%ということは「4人に1人は外出が週1回未満」ということである。2つ目の問、「Q2. ふだんから家族や友人との付き合いがある」割合は、平均が5.9%。幅は2.7%から9.7%である。そして3つ目が「Q3. 体調が悪い時に身近に相談できる人がいる」割合は、平均が4.9%だが、幅を見ると少ないところは約3%だが、多いところは33.3%と「3人に1人は相談相手がない」。これを行政側が把握して、何をしてくれるのか。今までの対応が甘かったということであれば、しっかり踏み込んだ対策をとっていくことが重要である。

さて、「社会的フレイル」という言葉を使うが、これは言い換えればフレイルの多面的な要素の中の「社会的側面」である。これを15の質問のうち、**上述の3つの質問**でみることができる。加えて、この15の質問の中で「身体的フレイル」を予見させるような質問が入っている。そして、社会的な要素と身体的な要素が重なることによる「新規の要介護認定リスク」について、令和2年から令和4年のデータで比較した。「身体的リスクも社会的リスクも該当しない人」をベースの1として相対評価でみると、身体的フレイルのみ該当(×)の人は1.53。つまりいずれも該当しない人と比べて2～3年で要介護認定のリスクが約1.5倍になる。同様に、社会的フレイルの項目3つのうち1つのみ×がある人は約1.6倍。社会的フレイルの項目3つのうち2つが×だと約1.9倍。身体的フレイルが×で、しかも社会的な要素も該当してしまうと2.4倍になってくる。社会的な要素3つすべてが×だと、同じ2.4倍。身体的フレイルと社会的要素が二つ重なると約2.7倍、そして、悪い意味でのオール、身体的なフレイルがあり社会的フレイルが3つとも当てはまる方は3.6倍になってくる。これが20年間のデータではなく、コロナ禍の令和2年から令和4年のたった2～3年間のデータである。

「身体的フレイル」と「フレイルの社会的側面」との併存

		社会的側面の項目			
		×0個	×1個	×2個	×3個
身体的 フレイル	非該当	1.00	1.64	1.93	2.43
	該当(×)	1.53	2.42	2.74	3.65

※ IOG 飯島教授作成資料データを元に編集部にて作成

このような現状からも、「国民の皆さん、住民の皆さん、運動習慣やっていますか?」といったゆるい言葉では何も変わらない。行政側が、そして行政から委託された専門職側が、何を求めているのかということをよく理解して現場に行かなければ、相も変わらず従来の「しっかり食べましょう」とか、「しっかり運動しましょう」と言うだけで終わってしまう。そこで、フレイルサポーターも含めた住民パワーをどう活かすか、ということが重要になってくる。

5. フレイル予防の枠組みと住民への期待

住民主体のフレイル予防というプラットフォームづくりを全国ですすめ、各地にフレイルサポーターの仲間が増え、27都道府県105の市区町村で導入されてきている。そこで私が構築したのは、ミニマムの最低限の動きだけである。最低限というのは本当に3点のみで、まず1点は、フレイルサポーターは黄緑色のユニフォームを全国共通の色として着ること。黄緑色のユニフォームという最低限のルールと、2点目はフレイルチェックというエビデンスベースで作成したツールを使用すること。そして3点目が継続性。連続してリピートさせる。そしてデータを逐一フォローアップしていく。単なるお祭りで、一見さんだったというのでは駄目ということ。私のルールはこの3点だけである。あとは、各市町村自治体でうまく演出して欲しい。フレイルサポーターの方々はいろいろなことをクリエイティブに考えてくれている。自分たちの住む地域の特性を活かし、地域の個性やコミュニティに合致したすすめ方を自分たちで考えて取り組んでいただきたい。そして、住民同士がアドバイスをし、いかにお互いに高め合い仲間を増やしていくか。このことは、私がマニュアルを作成し提供していくものではない、ということをお伝えしている。

【住民主体のフレイル予防活動】

全国で同じ価値観で、同じ頂を目指そう！！

- ✓ 指導よりも「共感」
- ✓ 住民同士のパワーを信じよう！
- ✓ 新たな自助・互助のスタイルを！
- ✓ 自分たちのまちは、自分たちで創る！
- ✓ 地域貢献 と 生きがい



こうした中で、各地でバラエティに富んだ取り組みが展開されてきている。その一つが茨城の常陸太田市である。フレイルチェックを導入して、私が一息ついた時には既に「訪問フレイルチェック」の取り組みが始められていた。私は何もアドバイスしてない。しかも、「誰に訪問するの?」と聞くと、行政が保有するデータで怪しいという人をスクリーニングして絞り込み訪問しているという。フレイルチェック会場に来る人をチェックする一方で、訪問フレイルチェックも併用して行うというスタイルである。こうした住民パワーを信じるのが重要である。行政の方々も、そして産業界の方々も、住民パワーを信じて、それこそ産官学民一体となったフレイル予防をすすめていければと思う。

そしてもう一つの注目事例が、高知県の大豊町にある。フレイルサポーターから送られてきた活動写真の中に、笑顔が印象的にこやかなおじいちゃんが写っていた。この方に会えるのを楽しみにしていた。あまりにも笑顔が素敵だったので、地元地域の自治会の会長か、あるいはいろいろなことを多趣味で活動している地域のまとめ役かと、私は勘違いしていた。ところが、実は閉じこもりの方だった。

小学校で同級生だった女性2人が彼を引っ張り込んだ。初めの頃は人と喋ったことがないので表情が硬く、しゃべる言葉もたどたどしかった。しかし、それが3ヶ月経ち、半年経ち、そして1年経ったらこの笑顔に至った。これを医療関係者が出来ますか? ましてや行政担当者が出来ますか? ということである。そうすると、住民のパワーを信じるしかない。住民同士の世界観を实践でき、いままで以上に創意工夫が出来る環境づくりをする。私自身もそういうコンディションづくりをしていきたいと思っている。

第31回アドバイザー全国大会

開会挨拶

松浦 隆志(財団 常務理事)



2040年に向けた健生財団の新たな行動指針

1. 高齢者(シニア)の生き方・役割に関する提言

2040年に向けて、日本の人口が約1,100万人減少する中で高齢者人口は約300万人増え、一方で生産年齢人口が約1,100万人減少する。これから、わずか15年の間にこれだけ大きな変化があることを認識する必要があります。

こうした中、辻哲夫理事長は財団の行動指針の基本理念となる「高齢者(シニア)の生き方・役割に関する提言」を行いました。(右図)

まず、(1)の「超高齢人口減少社会」の到来ですが、誰でも100年生きられる可能性を持つ時代になったことで、高齢者自身が個人及び世代としてどう生きるかを考え、高齢者が支えられる側から支える側に移らないと社会が成立しない時代になる、ということです。

次に、(2)の「社会から期待される高齢者の生き方・役割」とは、未知の社会に向けて、高齢者自身がこれまでとは生き方を変え、次世代に背中を見せて模範を示すことが大切だ、ということです。高齢者はしっかり就労(社会参加)し、地域共生社会を担う一員となる。それが高齢者自身のQOL向上につながり、国レベルでの労働力、経済成長、社会保障制度の安定につながる。こうした中で、(3)の「健生財団の活動」としては、アドバイザー組織を中心に実践と研究を深め、日本の「健康生きがいがづくり」のより良いあり方を追求していくことが大事であります。以上が、2040年に向けた今後15年の基本的な考え方です。

2. 2040年に向けた健康・生きがい開発財団活動の展望(新たな行動指針)

財団にとっての基本はアドバイザーであり、アドバイザーが活躍するプラットフォームとしての地域協議会活動がベースとなり、各地域協議会が連携して日本の「健康生きがいがづくり」のより良いあり方を追求しつつ前進する。これが第一の目標です。その中で、①アドバイザー養成と協議会組織の強化、②「フレイル予防」の推進、③「100歳大学」の普及、④時代の変容を捉えた弛まざる研究活動、この4つの活動を柱に推進していきます。

この基本方針に沿い、今年度は5年ぶりのアドバイザー養成テキスト改訂や「アドバイザー活動支援講座」の新規開講、財団HPの充実化、各種「研究会」活動の深化をすすめているところです。「フレイル予防」については、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会において辻理事長が中心となり立ち上げた「フレイル予防推進会議」に、協力団体の一員として参画しており、従来の東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢機構長)のフレイルチェックをベースにして、さらに広く日本に「フレイル予防」活動への取組みが広がるよう支援していきます。

高齢者(シニア)の生き方・役割に関する提言(辻理事長講話より抜粋)

(1) 超高齢人口減少社会の到来

- ①人生100年時代 ⇒ 個人が100年生きられる可能性を持つ時代
- ②社会の大きな変化 ⇒ 高齢者が個人・世代として“どう生きるか”考える時代
- ③人口逆ピラミッド ⇒ 高齢者が支える側に移らないと社会が成り立たない時代

(2) 社会から期待される高齢者(シニア)の生き方・役割

- ①高齢者の生き方 ⇒ 未知の社会に向けて高齢者自身が“生き方を変える”模範を示し、次世代に背中を見せる
- ②期待される役割 ⇒ 就労(生きがい就労)、地域共生社会づくりを担う一員
- ③期待される効果 ⇒ 個人(QOL向上)+社会(労働力・経済成長・社会保障制度)

(3) 健生財団の活動

- ①ADの組織を中心に実践と研究を深めていく必要がある
- ②日本の「健康生きがいがづくり」のより良いあり方の追求が大事である

2040年に向けた健康・生きがい開発財団活動の展望(新たな行動指針)

■活動の基本

各地の健康生きがいがづくりアドバイザー協議会活動を基本に置き、各協議会が連携し日本の「健康生きがいがづくり」のより良いあり方を追求しつつ前進する。

■活動の柱

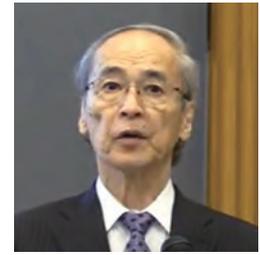
- ①健康生きがいがづくりアドバイザーの養成と協議会組織の強化
- ②フレイル予防の推進
- ③100歳大学の普及
- ④時代の変容を捉えた弛まざる研究活動

■留意点

各協議会が連携し主体的な活動力を強化することに取り組む一方、財団の財政力の強化が必要であり、フレイル予防の普及啓発やデータ関連事業のさらなる展開に取り組む必要がある。(令和5年度「第30回AD全国大会」辻理事長講話より)

講話

辻 哲夫（財団 理事長）



健康生きがい権の確立を目指して

1. 「健康生きがい」の概念が重要となっている背景について

私は、これまでずっと「健康いきがづくり」を求め、そのより良いあり方の追及のために、時代の変容を捉えた弛まざる研究活動をすすめてきた。本日は、自らが自らの力で獲得する権利という意味で、「健康生きがい権」という概念を理解することが、「健康生きがいづくり」のより良いあり方の追求につながるのではないかと提案を申し上げたい。

この概念が大事になっている背景には、平成元年（1989年）の「老人福祉法」の改正で、「生きがい」という言葉が「老人福祉法」に入った。そこに端を発してこういう概念が出てきたということが基本で、これをさらに、明確にしていこうというものである。

まずは人口構造の変化にともない高齢者は、こらからは「支える世代」に入るとのこと。そして、2040年に向けて85歳以上人口が急増する中で、データによれば、85歳の平均は「要介護1」である。平均値なのでより弱い人も元気な人もいるが、85歳以上の平均は「要介護」の状態になるということ。人生100年時代とは、誰もがこうした状態になる可能性がある時代が到来したと言ったことが出来る。こうした中、できる限り元気、今までの概念で言えばできる限り「健康でありたい」と万人が思っているが、現実には誰もが最後は弱る。ただし、弱ったらお終いかというとそうではない。例えば「認知症予防」というと、認知症の人は否定的な存在と捉えられがちだが、最後まで生きているわけで、そのようなことはあり得ない。では、最後まで残るものは何かというと、私は「生きがい」であると考えている。そこで、この「健康」に「生きがい」というものを足していく必要性が出てきている。

一方において「地域包括ケアシステム」という概念が2005年ぐらいから言われ始めており、その土台に「本人の選択と本人家族の心構え」とある。ここがポイントで、平たく言えば、自分のことは自分で決めるということ。憲法13条に「すべて国民は個人として尊重される」とあるが、要するに人それぞれに尊厳があり、その実現のために幸福を追求する権利がある。そして、国はそれを増進させる、国政の上で最大の尊重を要する。ということは、それが実現できる環境づくりへ向けて、国・行政の方も頑張りましょうという考え方をもっているわけである。

その「生き方」の基本は自分のことは自分でする「自助」。しかし、年を取って頑張れと言われてもしんどくなる。そうなると助け合い、みんなで励ましあう「互助」がある。そして「共助」。これは介護保険、医療保険など保険料でヘッジされる医療や介護サービスを時代に合わせてつくっていく。そして最後に行政による「公助」。生活保護あるいは一般福祉事業、一般介護予防事業等の環境整備。こうした構造で成り立っている。これをいかに実現していくかということが求められている。

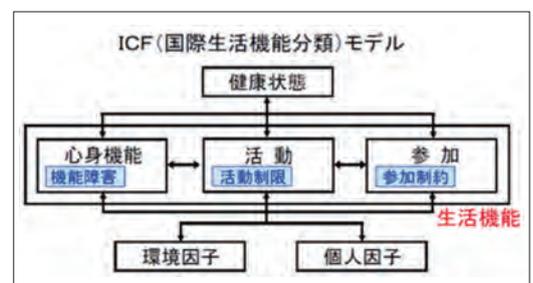
2. 「健康生きがい」という新しい概念について…ICF（国際生活機能分類）モデル

「健康生きがい」という概念をどのように構築していくかであるが、まず「健康」の概念は、WHOによると「肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は虚弱の存在しないことではない」とある。しかし「完全に」といっても死ぬまで完全ということはない。そこででてきたICF（国際生活機能分類）の概念では、「心身機能」と「活動」能力がある。これは健康状態を示すシンボルだが、それに加えて「参加」が出てきた。「参加」とは「社会参加」あるいは家族や地域における「役割」である。こういうことができる人は健康だということに概念は変わってきた。

そして「治し支える医療」である在宅医療の評価指標は、単に治すことだけ、あるいは痛みを取るだけではなく、その人の「生活の充実」、あるいは生きてよかったという「生きがい」、こういうものを確保するのが在宅医療である。このように、すでに在宅医療の目標としての健康の概念も変化しており、そこに「生きがい」という概念が入ってきている。

精神科医神谷美恵子さんの「生きがい」についての見解では、「生き生きした喜びという素朴な感情」と「誰か、あるいは何かに認められるほりあい」があるということである。そして、1989年（平成元年）改正の「老人福祉法」の条文に「生きがいを持つ健全で安らかな生活を保障されるものとする」という一文が入った時に、当時私は厚生省の担当課長であったが、研究会において、健康生きがいづくり

アドバイザーの合言葉である「一人称、二人称、三人称の生きがい」。つまり自分一人がうれしいのが、誰かと一緒にうれしい。そして特定の誰かではなく第三者（地域社会）と一緒にやると言える一番よいという循環構造を持っているということが分かってきた。結局、「生きがい」というものは、神谷美恵子さんの考え方をベースにして「自らの主体的な生きがい」、自分自身の喜びと「社会」（地域社会）とのかかわりの中で「三人称の生きがい」を感じるというのが一つの到達点では



ないかと考えるようになった。そうすると、「健康」というものに、「第三者とともに喜びという生きがい」をパッケージにした新しい概念が必要ではないかと考えるに至った。そこで、私が強調したいことは、やはり「生きがい」は全ての人々が持っている尊厳を認め合うということが非常に大事ではないか、ということである。

私は滋賀県で糸賀一雄さん（※戦後日本の障がい者福祉を切り拓いた社会福祉の実践家）の仕事を介護施設に何回も泊まり込んで勉強してきた。そこで彼はこう言っている。重症心身障害児、自分の意思表示さえできない普通ならばただ生きているだけ、と思われるような人のケアを行っているわけだが、一生懸命に取り組んでいるとしっかり応えてくれる。場合によっては本当に生きているの？と言われてしまうような方が応えてくれる。その時に、はっと気が

付く。みんな一緒なのだ。生きている尊厳に驚いて、それで大転換をする。普通ならばこの人たちは可哀想な人だから光をあててあげよう、というのが違う。この人たちが本当に生命の尊厳を輝かせている。これを光にするような社会にしようじゃないか、とおっしゃった。

そして、私が尊敬してやまない在宅医療の祖である佐藤智先生は、「老人は最後の時まで生き続ける者であり、個性的である。無限の可能性を持つ。最後まで、主人公である」と、同じことを言っている。重い障がい者の方も人生最後に全うして亡くなる人も、根源は同じだ。それに学ぼうということを行っているわけである。そして、神野直彦さん（※経済学者、専門は財政学、地方財政論）は、「自己の存在が他者にとって必要不可欠な存在だと実感できた時に、人間は幸福や生きがいを実感する」と、「幸福を追求する社会では他者の悲しみを分かち合う権利が制度として保障される必要がある」とおっしゃっている。美しい言葉ですね。要するに、究極の価値というのはお互いに認め合う社会ではないかと。「存在価値」と彼は言っている。そして、今までは「所得」「所有価値」が尊重される社会、その典型が GDP であるが、それに対して、これからは「認めあう価値」が尊重される社会がやってきている。

3. 「健康生きがい権」の確立を目指す意義について

「健康生きがい」とは、こうしたことを背景にした概念であると考えている。しかし、実際に健康生きがいというのは具体的にどういうシーンで、どういうもので、どのように獲得できるのか、ということを実体的に考察する必要がある。言葉だけ泳いでいても仕方がない。多面的に迫る必要がある。そのことを学習しようということで、「健康生きがい学会」もそういう方向を目指している。そのような中で、大事なことは健康生きがいを実現するには、やはり自らの主体的な活動と助け合いがベースにあるということ。そうでないと、少しも嬉しくないし面白くもない。ただ単に「あなた達やればいいでしょ」という話ではない。行政の公的な支援や環境整備も必要となる。例えば「100歳大学」の開校にしても、自分たちで資金を出し合って塾をつくれといってもそう簡単にできることではない。「フレイルチェック」にしても、行政がフレイルサポーターを育て横で応援しサポートしてくれている。こういう公的な支援も必要なのである。これを具体的に我々アドバイザーは地域の実践の中で自ら行動し、連帯しあい、そして良い意味で行政にサポートを求める。一方で行政も悩んでいるので、そこに対して提言するという活動が必要ではないかと思う。

そこで「健康を生きがい権」という、「権」をつけると、自分の実感として上述の内容を理解しやすくなるのではないかと思う。「健康生きがい権」というものを、「生きがい追求して自分は実現したいのだ」というときに、「まず自分は何をしなければならぬのか?」、「地域でどのように行動したらよいのか?」、けれど「行政だってこうしてほしいはずだ」ということを、皆で共有することができる。そして、共有する中から自分達の在り方、生き方、そして社会システムが見えてくると考える。「健康生きがいづくりアドバイザー」は、そのために生まれたのではないか、ということ言い過ぎだが、こうした方向性で前進していきたいと思ふ。皆さまは社会の最前線を歩む高齢者である。そういう意味で、「健康生きがい権」というものを私たち自身が「自覚」し、そして私たち自身が「行動」して、そして行政に対しても、良い意味で地域の中で「提言」できるような存在に我々はなりたいと思ふ。

「人間の尊厳」「幸福」ということ

■糸賀一雄先生の言葉（著書「福祉の思想」より）

- おしめを毎日取り換えられている一人の重症の青年が、ある日、力んで、力んで、一所懸命腰を持ち上げていた。その力が電気のように手に伝わって保母はハッとした。丸太のように寝ているだけだと思っていたのにそうでなかったのだ。伝わってくるその響きに生命というものを感じ察せられたのだ。その喜びと驚き。これこそ自己実現、自己実現の姿なのだ。これが生産でなくて何が生産なのか。
- すべての人間は生まれたときから社会的存在なのだから、それが生き続けている限り力いっぱい命を開花していくのである。
- 「この子らに世の光を」当ててやろうという憐みの政策を求めているのではなく、この子らが輝く素材そのものであるから、いよいよ磨きをかけて輝かそうというのである。「この子らを世の光に」である。

■佐藤智先生の言葉（著書「在宅老人に学ぶ」より）

- 老人は、最後の時まで生き続ける者であり、個性的なものである。
- 老人は、無限の可能性をもつ。
- 老人は、主人公である。

■神野直彦先生のお考え（2021. 9. 1講演資料より）

- 自己の存在が、他者にとって必要不可欠な存在であると実感できた時に、人間は幸福や生き甲斐を実感する。
- 幸福を追求する社会では、他者の悲しみを分かち合う権利が制度として保障される必要がある。

提言 人生100年時代を生きる『100歳大学』への期待

大和 哲（推進チーム事務局長）、村上 昌生（愛知県大治町長）、國松 権左衛門（財団副理事長）

各地で取り組みの始まった「100歳大学」開校へ向けた現状について、財団「100歳大学推進チーム」大和哲事務局長から報告の後、来年度の開校を目指し鋭意準備中の愛知県海部郡大治町村上昌生町長より、行政として取り組む目的と意義、その効果等について披露いただきました。

村上町長自身が健生アドバイザーであり、令和元年（2019年）開催の「第27回 AD 全国大会」（滋賀県大津市）において、元滋賀県知事國松権左衛門財団副理事長の講演、「100歳大学のススメ 介護の福祉から教育の福祉へ」を聴講したことがきっかけとなり、以降平成27年（2015年）9月日本で最初に開校した「栗東100歳大学」への見学及び取材等を通じ、自治体組織の一部署で取り組むのではなく、横断的な部署の連携による取り組みがベストであるとの結論に至ったこと等、これまで検討を重ね導入を決定した経緯を紹介。熱い想いの伝わる発表に会場参加者も大きく頷き聴き入っていました。

最後に、國松財団副理事長から、人生100年時代は「人類の歴史初」の長い老後の初めての体験であり、日本が「100歳人生の老後安心モデル創り」の先陣を切ることが求められている。その為には、「老いの生き方の基礎、基本を体系的に学ぶ仕組みづくり」が必要であり、成長のための学習システムと同様に「老いの生き方を学ぶ義務教育」の確立が急務である。100歳大学の創設は、「人生100歳時代の新しい自治の実践」であると解説。その為には、「自治体トップの自覚と実行＝議員の自覚と認識＝市民の理解と認識」を説き、自治体の自覚と努力がカギであるとし、大治町の取組みに大いなる期待を寄せているとの応援の言葉がありました。



▲ 左から、大和 哲、村上昌生、國松権左衛門の各氏

成果報告 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～

吉田 隆幸（財団副理事長）、富田 徹（神奈川県健生副会長）、椿 史子（神奈川県健生）、大津 新一郎（神奈川県健生）

「80歳からの生き方研究会」の後継研究として、2021年に発足した「50歳からのシニアライフ生き方研究会」の1年間にわたる研究の成果報告がおこなわれ、初めに財団吉田隆幸副理事長から研究会発足の経緯紹介がありました。

1991年のバブル崩壊以降経済情勢が低迷する中、50歳世代の退職後生活に対する不安が大きく、シニアライフの生き方への準備がままならない状況を招いている。各地の地域協議会においても、50代会員が減少し協議会組織の活動停滞を招いている。そこで、同年代の不安を払拭すべく、不安や課題の抽出と整理、課題解決へ向けた解決策の提示を目的に研究討議を重ねてきたこと。

続いて、富田 徹研究員（神奈川県健生理事）からは、1年間にわたる研究会の成果として ①50代からのリスクマネジメント ②ライフキャリア ③厳しい展望と明るい展望 ④収入・支出・投資 ⑤社会的・精神的・肉体的健康 ⑥社会参加による生きがいづくり ⑦生きがい就労・第二のキャリアデザイン、の7つの「視点」が提示されました。

最後に、「研究会からの学び」発表者として神奈川県健生協議会の50代研究員から、「人生100年時代の50歳は未だ正午、人生の午後をどう生きるかは自分自身で決めないといけない。先輩方に倣い三人称の活動に積極的に関わっていきたい。先輩方の勧めにより「ポール・ノルディックウォーキング」「脳トレ士」活動等を始めた」（椿史子氏）、「シニアライフに大切なのは、「お金」「健康」「生きがい」の3つで、このバランスが大切である。しかし、世の中の50歳台は未だ自分事とは思っていない方が多いのが現状であり、当研究会の研究成果を多くの人に伝えていくことが我々の役目であると感じている」（大津慎一郎氏）との意見が披露されました。

なお、今後の研究課題として、①「ライフキャリアの考え方」「人脈づくり・生き方」といった内容を入れた50代向けの「学び講座」カリキュラムの作成、②経済的不安を乗り越えるための「働く場（生きがい就労）の獲得」に向けた「学びと・相談の場」設置、の2点を挙げ、継続研究の必要性を提言していました。



▲ 左から、吉田隆幸、富田 徹、椿 史子、大津慎一郎の各氏

「長岡100歳大学大学院」第1期修了生23名による 1年間の“成果”発表が行なわれ、目指す活動へ向けた抱負を披露

2023年9月9日に開校した「長岡100歳大学大学院」。1年間の学部履修を終えた第1期修了生による卒業発表が、昨年8月11日長岡造形大学でおこなわれ、60～80歳代の修了生23名が発表しました。

「長岡にある未来社会の扉を探し拓きたい」を目標に開校した同大学院。その設立目的は、「未来社会に必要な基礎的教養を獲得し、個人や仲間ですべて自立・互助で生きる新たな自分を見出し、未来社会に参加する自分を創り出す」というもので、2021年2月長岡健康生きがい創生ネットワーク（長岡健生）が中心となり開設準備のための組織づくりをスタート。5月に「長岡100歳大学開設検討会」を立ち上げ、6～8月に「長岡100歳大学プレスクール」（全8講義、受講料5,000円）を開催。行政担当者、市議会議員、市民31名が参加し「長岡100歳大学」開校につながる意識の共有を図りました。

2022年1月に入り「開設検討会」を「長岡100歳大学開設準備委員会」にステップアップ。理念・目的の整理、組織・運営形態、受講生募集要項の確立、カリキュラムと講師選任等の精査・検討を重ね、2023年9月正式に「長岡100歳大学大学院」が開校となりました。

2023年9月9日の入学式には定員40名を超えて長岡市民62名の受講生が出席、2024年8月まで毎月第2・第4土曜日の2回（90分×2コマ×2日）全38講座、20日間がおこなわれました。学部卒業認定者には「長岡100歳大学学士号」が授与され、次年度は大学院へ入学し修了認定者には「長岡大学院大学修士号」が授与されます。

「長岡100歳大学大学院」設立目的

長岡100歳大学大学院は、人生100年時代の社会と個人の新たな生き方を学び実践することを目的とする。

人生の長期化に伴う生きがい創造のための基礎的知識と実践的知識の獲得、健康寿命延伸、持続可能な未来社会参入に必須の知識獲得と実習を通じて、自立したアクティブシニアの育成を目指す。

また、壮年以降の人々が、今までの人生で獲得した経験と知識を活かし、仲間と共に新たな知と技術を高め合い、協学創生で新たな人生100年時代の社会を融発創造し、長岡三大敬哲を礎に地方創生の一翼を担う活動を目的とする。

※長岡三大敬哲：米百俵・令終会・互尊独尊への思いと実践

長岡100歳大学大学院

◆登録団体名 一般社団法人 長岡100歳大学大学院

・理事長：田宮 崇 ・学長：新原 皓一 ・副学長：五十嵐 安夫、田中 晋 ・事務局長：小熊 正志

◆履修テーマとカリキュラム内容

第一部

- ・社会構造の変化と対応 ・長岡の産業構造の変化と課題 ・人生100年時代の生き方・働き方
- ・人生100年時代のSDGs ・デジタル化によるイノベーションとその限界
- ・多様性豊かな社会が未来を拓く ・日本の社会保障の現状と課題
- ・地域経済・社会構造の変化に対する対応 ・人生100年時代のファイナンシャルプラン

第二部

- ・生活習慣病とその予防 ・フレイル予防 ・オーラルフレイル ・農と食と健康長寿
- ・認知症とその予防 ・メンタルヘルス対策と社会参加

第三部

- ・人生100年時代の社会貢献 ・生きがいづくりと文化活動 ・長岡三大敬哲を基礎とした新規事業の提案
- ・サステナブルな未来社会へ向けて ・大学院入学のためのカウンセリング

※各90分間、講師は各界分野の専門家が担当、受講料は20,000円/年

昨年8月11日(日)長岡造形大学でおこなわれた、「長岡100歳大学大学院」1期修了生による「学生発表・報告会」には男女23名が出席。新原皓一学長の「挨拶」に続き、1年間の講座履修の成果と長岡市の課題・問題解決へ向けて取り組みたいテーマ・活動の発表がありました。

新原学長による「総括」では、

- 新しい大学院は学生自身が創っていくことが大切である。
- 皆さんの発表は心強かったが、何かもう一つ物足りなく感じた。講師は学生のやりたいこと、意欲を支援するのが役割で、基本は自分自身の意欲と自分の力を信じることである。
- そして、皆さんの力で長岡を生まれ変わらせて欲しい

とのコメントが披露されました。

修了生の発表内容の一部

発表者	取り組みたいテーマ・活動
男性 60歳代	・ファイナンシャルプランナー活動 ・「おから」の商品化
女性 50歳代	・企業の保育所、療養施設づくり ・「空き家問題」の解決
男性 50歳代	・ファイナンシャルプランナー会(代表)活動 ・老後の経済的不安の解消
女性 60歳代	・長岡健康生きがい創生ネットワーク活動 ・フレイル予防
女性 60歳代	・「おから味噌」の開発 ・食品廃棄物のビジネス化
男性 60歳代	・「シニアロボコン」サポート育成 ・世代間交流活動の支援
女性 60歳代	・全ての車に「太陽光パネル」の搭載を ・働く人からの「給与端数預金」の募集活動



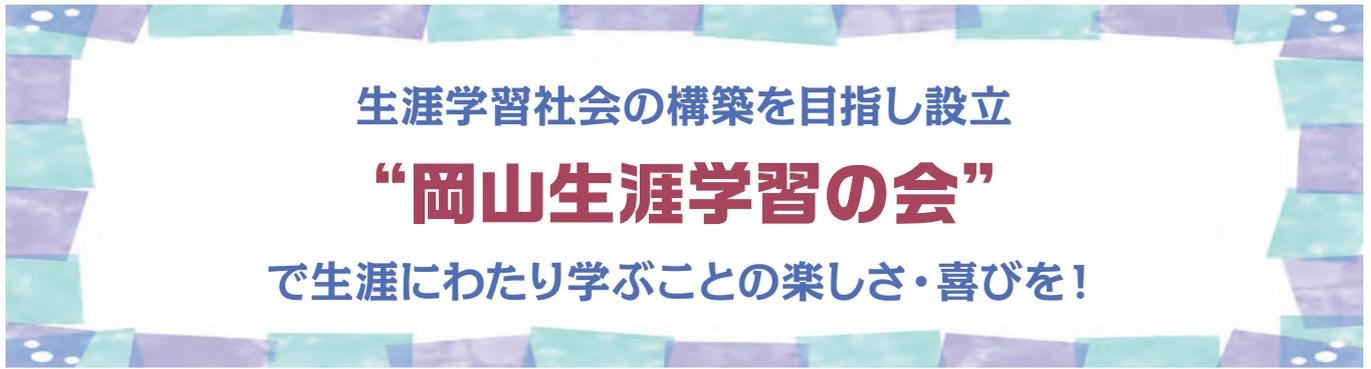
第1期修了生「学生発表・報告会」に参加した感想を以下に記します

- 「事業開発活動」より「社会貢献活動」に関する発表が多かった
- 「事業開発活動」では、“おから”の再生事業、ロボコン開発、空き家問題、資産運用など
- 「社会貢献活動」では、クロスアポイントの会(長岡独尊互惠会)、ノルディックウォーキング会の推進、ドクター若松の健康づくり推進、農業のSDGs化の推進、子育て支援活動に取り組みたい、自立・互助、フレイル予防活動、災害に備える地域社会づくりに貢献、長寿企業にみる日本経営の神髄研究、といった内容であった。

中高年齢学生中心の第1期生ということもあり、新原学長が目標とする「日本的社會貢献活動」の開発には未だ時間が必要であると感じた。現状では「長岡市地域限定の社会貢献」レベルだが、継続することにより同大学院の目標・目的が浸透し、全日本レベルまで広がるのが期待できる。

新原学長は、2～10年かけて研究プロジェクトを立上げ、行政、民間企業との連携による産官学一体となった取り組みになることを求めており、「日本的社會貢献活動」の開発というレベルの高い目標に向かって情熱を燃やす学長の指導理念に感動しました。

(一財)健康・生きがい開発財団 副理事長 吉田 隆幸



<活動概要>

活動団体名	岡山生涯学習の会（2008年5月設立）
活動メンバー（会員）	12名
活動領域	岡山全県（主に岡山市・倉敷市）
活動対象	全世代（主に40歳以上）
活動の目標	地域に生涯学習社会の構築を目指す
連携団体	岡山かっぱ国（河童連邦共和国に加盟）
アピール・モットー	生涯にわたり、学ぶことの楽しさ・喜びを！



岡山生涯学習の会
会長 湯浅 二郎 (AD)

1. 「岡山生涯学習の会」の目的と活動内容

「岡山生涯学習の会」は、これまでの呼称「岡山生涯学習インストラクター協会」を、本年度の総会で名称変更したものです。名称変更の理由は以下のとおりです。①「インストラクター協会」という名称が、有資格者でないと会員になれないと思われやすい。有資格者だけでなく、当会の目的に賛同する者であれば誰でも入会し易くする為。②全国にある「生涯学習の会」57の内、「インストラクター協会」としているのは5会のみであること。③会の名称を短くして親しみやすくする為。

当会は、2008年5月に一般財団法人社会通信教育協会が認証した岡山県在住の「生涯学習インストラクター」有資格者10名で立ち上げた団体で、設立の目的は、会則2条に明記する「生涯学習社会構築のため、生涯学習に関して、自ら学習するとともに、調査・研究および支援・助言・指導を行い、もって生涯学習の地域振興に寄与することを目的とする。」というものです。

会員は一時19名になったこともありますが、高齢化や健康上の問題等で次第に減少し、現在は一昨年度新たに加入した2名(80代)を含め12名で活動しています。活動内容は右の通りです。

主な活動内容	
1. 総会・会員間の交流会や懇親会	
2. 「おかやま子ども応援人材バンク」に登録	2013年より
3. 「おかやま教育支援活動メニューフェア」(岡山県教育委員会主催)に参加出展	2014年の第2回から3年連続参加
4. 「中国・四国地区生涯学習研修会・交流会」に参加 第1回(広島)、第2回(香川)、第3回(岡山)、第4回(高知)、 第5回(愛媛)に参加、第6回の本年は広島県で開催	
5. 会報「ももちゃんの樹」を発行	2015年から発行

2. 人生100年時代に備えた「いきいきライフ講座」を開設…生涯学習の重要性を広く周知

6年前会長と事務局長が同時に退任し後任が決まらない中で、「会を解散したらどうか？」と言う声もありましたが、当時副会長の私が会長職を引き受けることで解散の危機を免れました。その後、当会の主催事業として「いきいきライフ講座」を開設。同講座を「岡山県生涯学習センター」に申請し、「岡山県生涯学習大学連携講座」(後述)として認定され現在に至っています。人生100歳時代が到来し、高齢者の健康・生きがいづくりや生涯学習の重要性が大きな課題となってきた中で、これらの課題に応えるものの一つとして「いきいきライフ講座」を開設することにしました。

「いきいきライフ講座」の概要

1. 講座の目的	
① 生涯学習を広め、学ぶ楽しさを知る ② 講師・受講者がともに学び合い、新しい出会いを楽しむ ③ 自己研鑽につとめ、講座講師として担当し資質向上を図る	
2. 要項	
(1) 開催日	原則 毎月第3土曜日の13:30~15:00
(2) 会場	岡山市の総合福祉会館 (NPO会館) 7階 あるいは2階会議室
(3) 会費	講師料、参加者の受講料ともに無料 (ボランティア活動として実施)
(4) 会場使用料	「岡山生涯学習の会」経費から支出
(5) 講師	会員及び会員知人が担当。講座開催に際しては「講座開設申請書」を会長に提出
(6) 広報 受講生募集チラシ	① 岡山市・倉敷市を中心とした公民館に配布 ② 「岡山県生涯学習センター」が認定した、岡山県内の生涯学習講座をまとめた冊子「のびのびキャンパス岡山」「ばるネット岡山」等に掲載 (無料) ③ 地元「山陽新聞」の木曜日掲載『情報ひろば』に掲載 (無料)
(7) 共催団体	岡山かつぱ国 (河童連邦共和国に加盟)

この3年間、コロナ禍で会場が使用できない時以外は月1回定期開催し、お蔭さまで多くの受講者から好評をいただいていることが張り合いとなり継続できています。「いきいきライフ講座」に取り組むことで得られるメリット・効果は以下の通りです。

- 当会役員全員が講師として登壇できたこと。最初は尻込みしていた役員も講座が好評で自信が付き、脳の活性化と自己研鑽、そして役員間の団結にも繋がっている。
- 講師料のないボランティア活動でありながら、有り難いことに会員の友人・知人や講座受講者の中からも講師を担当してくれる人が出てきて、これも継続できている大きな要因。
- 講座を通して、生涯学習の楽しさ・学ぶ意欲の向上・受講者同士また講師と受講者の交流が深まり、新しい出会いを楽しめている。
- 講座受講のため外出すること自体が「社会参加」であり、参加者 (高齢者) の「フレイル予防」、そして「健康・生きがいづくり」につながっている。

<6年度岡山県生涯学習大学連携講座> (前期) 受講者募集

いきいきライフ講座

「人生100歳時代」といわれ、高齢者の健康・生きがいづくりや生涯学習の重要性が益々大きな課題となっています。当会では、その課題に応える一環として「いきいきライフ講座」を開催します。私たちがいきいきと人生を楽しみ、幸せな日々を過ごすためお互いに学び合おう。

☆主 催…岡山生涯学習インストラクター協会 (「生涯学習協」) ☆共催…岡山かつぱ国
 ☆会 場…NPO会館 (ゆうあいセンター)
 7階の会議室 or 2階の会議室 (中会議室 or 研修室)
 ☆時 間…13:30~15:00
 ☆対 象…県民一般 (特に概ね40歳以上の中高年)
 ☆定 員…12人 (先着順) ☆受講料…無料
 ☆日 程・内 容 <※各回ごとの受講も可>

回	月 日	曜	講座テーマ	講師 (会場)	資 格 等
1	4月20日	土	夏時節を楽しみたい！ 準備と心構	安 藤 理 (701 会議室)	臨床検査技師 認定管理士
2	5月18日	土	シニアで楽しくマンボ とブルース	高 川 雅 利 (702 会議室)	生涯学習インストラクター 日本ダンススポーツ連盟公認 指導員
3	6月15日	土	リサイクルカクテル作り リ〜ごみの減量化を考 えてニシライフ	藤 永 洋 子 山 崎 智 里 (701 会議室)	環境学習指導者 エコロジャー賞優等賞 会員
4	7月20日	土	ふる夏の思い出 輝太からの贈り物、回想録	中 嶋 和 夫 (701 会議室)	労働安全コンサルタント 健康生きがいづくりアドバイザー
5	8月17日	土	おもしろい「歴史の中の裏 話」	藤 山 洋 子 (701 会議室)	生涯学習インストラクター 全国万葉協会会員
6	9月21日	土	新幹線と新幹線について	田 辺 典 明 (701 会議室)	元消費者生活アドバイザー

☆締 切…開催日の1週間前まで。(定員に余裕があれば当日でも可)
 ☆問合せ・申込先…岡山生涯学習インストラクター協会 会長 (議決)
 (裏面に申込用紙有) 〒713-8115 倉敷市玉島道口3938
 TEL: 090-4674-3692 FAX: 086-522-4078
 Eメール: kyarotto@mx2.tamatele.ne.jp



▲ 講座受講風景

以上のような点から、講座の狙いは果たせているのではないかと自負しています。なお、私が担当したテーマは「私の健康・生きがいづくり」「人生寝たもの勝ち〜睡眠の大切さを考える〜」「ボランティア活動からの贈り物」「運動を楽しみましょう〜シニア健康体操の理論と実技〜」「忘れな草をあなたに〜感動的な出会い・触れ合い・巡り合い〜」等で、講座準備のための情報収集作業など「学習の楽しさ」「受講者との交流」「新しい出会いに感謝」を実感しています。

3. 「岡山県生涯学習大学連携講座」の認定で 広く県民に周知！

岡山県生涯学習センターが主催する「岡山県生涯学習大学（愛称：のびのびキャンパス岡山）」は、県民が自分に適した学習内容を選択できるよう、県内各地で開催されている団体及び民間が主催するさまざまな講座を体系化し学習機会を提供しているもので、講座には岡山県教育委員会や大学等が主催する講座とその他の機関・団体等が主催する連携講座があり、私たちの「いきいきライフ講座」は、後者の連携講座として認定された講座です。



なお、認定されると「岡山県生涯学習大学 受講案内」に掲載され、多くの県民に講座の紹介が可能になります。

「岡山県生涯学習大学」は入学試験や年齢制限もなく、誰でも入学でき希望する講座受講が可能です。連携講座では、1時間以上の受講でシール1枚を受取り、10枚で1単位、30単位で「修了証書」が授与されます。なお、「修了証書」受領後も講座受講は可能で、1,000単位取得にも及ぶ受講者もいます。

▲「岡山県生涯学習大学（愛称：のびのびキャンパス岡山）受講案内」（20P）の表紙と裏表紙

私と「岡山県生涯学習大学」とのかかわりは、以前所属していた健康生きがいくりおかやまで10年余り事務局長を務めた中で、4年目からでした。現在、一般社団法人として活動する健康生きがいくりおかやま（健生おかやま）では、「生涯現役ワクワク大学」として継続開催しています。

健生おかやまでの10年間の経験、また私が退職教員で担当者とのつながりが構築できていたこと等から、「いきいきライフ講座」の「岡山県生涯学習大学連携講座」としての認定は比較的簡単でした。年度ごとの「講座開設申請書」や年度末の「実績報告書」作成等手間はかかりますが、「岡山生涯学習の会」設立当初の趣旨・目的に沿って、今後も生涯学習社会の構築を目指し「いきいきライフ講座」開催の取り組みを継続していきたいと思えます。



▲ 講座終了後 講師・参加者を交えて（2列目右から3人目が筆者）

▲ 「講座」会場入口の案内



NPO 法人 和歌山保健科学センター（健生わかやま）市野 弘理事長が 令和6年度 内閣府「エイジレス章」を受章！

「健生わかやま」市野弘理事長が、令和6年度の内閣府「エイジレス・ライフ実践事例（個人）章」を受章し、昨年9月9日同氏を推薦した和歌山県社会福祉協議会から表彰状を授与されました。

受章理由は、ボランティアを繋げる「いわで地域ボランティアネットワーク」の代表を務め、自宅の一部を開放した「ふれあい処ぶらり赤垣内（相談所を併設）」で地域の高齢者のさまざまな相談に応じるとともに、子どもも大人も集う「ふらり図書館」を開設。また、地域の元気な高齢者で「健康生きがいづくり一座」を結成し、歌や舞踊お神楽、フラダンスなどメンバーの特技を活かした出前公演を高齢者施設や公民館等で披露している等、というものです。



「エイジレス章」の趣旨は、「地域共生社会」の担い手として地域の活性化等に貢献する人材＝健康生きがいづくりアドバイザーの役割とも合致するもので、アドバイザーとして3人目の受章となりました。

エイジレス章

- ・内閣府が提唱するエイジレス・ライフ（年齢にとわられず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること）を実践している高齢者に贈られるものです。
- ・「令和6年度エイジレス・ライフ実践事例」は内閣府 HP からご覧になれます。



次回「第8回アドバイザー活動支援講座」(3月1日・土)のテーマが決定！ 京都市 AD より“越境 EC”の現状報告と富山県射水市 AD による“スピーチプレゼン”講座

第1テーマは、訪日外国人に人気の京都市で「京都名品館」を運営するADより、インバウンド需要への対応のみならず、国境を越えて行なわれる電子商取引により世界中の消費者が簡単に商品購入が可能になった“越境EC”にも対応している、国際的な観光都市京都の最前線からの報告です。憧れの地 京都の現状を是非お聴きください。

第2テーマでは、長年「ビジネス実務・ビジネスコミュニケーション」の分野で研究及び実践を重ねてきた富山県射水市のADから、さまざまな場面で活用できる自己表現“スピーチプレゼンテーション”についての講義です。AD活動のさまざまな場面で活用できる“スピーチプレゼン”手法を理解して、AD活動の幅を広げましょう。



◆お申込みは、右のQRコードから



※同封の「開催案内チラシ」からもお申込みができます。

9:45 Zoom 入場	3月1日(土) オンライン開催
10:00~11:00	1. 京都で「京都名品館」を運営するADからの“越境EC”景気の現状報告 ～「京都市老人クラブ連合会」活動にも参加し地元応援団としても活躍中～ 関 弘武 AD (京都市)
11:00~12:10	2. さまざまな場面で活用できるアドバイザーの自己表現 ～やってみよう“スピーチプレゼン”～ 岡野 絹枝 AD (富山県射水市)



「2025年 健康長寿カレンダー」購入は済んでいますか？



「2025年健康長寿カレンダー」の購入はお済ですか？ 要介護を遠ざける秘訣 フレイル予防の3本柱（食・口腔、身体活動、社会参加）から熱中症予防、インフルエンザ、ノロウイルス感染予防といった健康テーマを月別に記載した同カレンダー。健康講座の参考資料（教材）、また地域協議会メンバーやサークル仲間へのプレゼント等さまざまに活用いただいています。

申し込みは、同封の「購入案内」を参照ください。

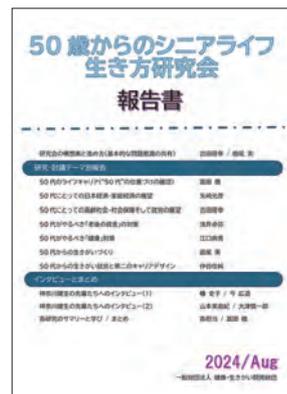
新刊紹介

50歳からのシニアライフ生き方研究会 報告書

A4判、60P、オールカラー、定価550円（本体550円＋税10%）
発行 / （一財）健康・生きがい開発財団

「第31回アドバイザー全国大会」において成果発表した、「80歳からの生き方研究会」の後継研究として、「今の50代が元気な 80代になるには？」をテーマにスタートした「50歳からのシニアライフ生き方研究会」の、1年間にわたる研究・討議の結果をまとめた「報告書」です。
「家庭経済」「健康」「生きがいづくり」といったライフプラン3本柱の視点、そして再雇用終了後の充実を目指した「キャリア開発」の視点から見た人生100年時代の対応策を提示。

購入申し込みは財団まで。



1週間で勝手に10歳若返る体になる凄い方法
～食べれば食べるほど髪・肌・体型が劇的改善！～

A5判、128P、オールカラー、定価990円（本体900円＋税10%）
管理栄養士 菊池真由子 著 発行 / 日本文芸社

「第2回 AD活動支援講座」の講師として登壇いただいた管理栄養士・菊池真由子氏の最新刊。「本書のメインテーマは、『若返り』です。誰も平等に歳はとりますが、実年齢より“若く見える人”と“老けて見える人”がいるのはなぜでしょう。

私は、これまでの経験から、身近な食材の中から目的にあわせた食材を選択し、それをおいしく食べるというシンプルな方法を実践している人ほど、若く見えるという答えにたどりつきました。本書には体がみるみる若返る食事のヒントをたっぷり詰め込みました。食べる物のパワーは想像以上です。できることから実行してみてください。」（「はじめに」より抜粋）



編集後記

- 11月9日（土）東京大学を会場に初めて同日開催した、令和6年度「健康生きがい学会」での IOG 飯島勝矢教授の「基調講演」、「AD 全国大会」での辻哲夫理事長「講話」の各講演要旨を中心に紹介しました。熱い想いの伝わった講演要旨を是非ご覧ください。
- 次回「第8回 AD 活動支援講座」(3/1・土)も“楽しくて面白い、そして為になる”内容です。どうぞご期待ください。(木村)