



いきがい

季刊

Vol. 166

2025年4月10日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS

- 2 財団事業の紹介・報告**
令和7年度 健生財団の事業計画
「健康生きがい学会」「AD全国大会」に積極的に参加し、「健康生きがい権」の確立に向けて、実践的な意義の理解を深めましょう！
- 4** アドバイザー養成講座テキスト 改訂版 5月完成！
- 5** 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」研究成果報告 (2-1)
- 6** テーマ「多世代交流」 地域の活性化につなげよう！
～“ポッチャ”での実践活動を通じて～
- 8** テーマ「多世代交流」 “食”でつながる多世代交流
- 財団ねっとわーく**
- 10** 第2回フレイル予防推進会議総会・シンポジウムを開催
全国の首長や企業が参加し、フレイル予防啓発宣言を採択
- 地域協議会・ADだより**
- 15** NPO法人 ときめきライフ埼玉「第28回いきいき講座」を開催
- TOPICS**
- 「人生100年時代 3ステージ・シニアライフ講座・研究会」が発足
- 16** 「第9回AD活動支援講座」(6/28・土) 開催
新刊紹介
編集後記



巻頭言

フレイル予防は健康生きがいくくりアドバイザー活動の柱の重要な一つ

団塊の世代が後期高齢者となった2025年度以降は、85歳以上人口が急増しいよいよ人生100年時代となり、高齢者がどのような生き方をするのか次第で、超高齢社会日本の姿が決まってくるといって差し支えありません。

一方、今、高齢者自身が、フレイルの概念を地域の中で学び合い、励まし合えば、加齢に伴う衰えは遅らせることができ、かつ、より良い形で老いを受け入れていくことに繋がり、地域が変わっていくということが、各地の取組から見えてきています。

そして、このような取組は、あくまでも私たち地域住民自身が幸せになりたいという気持ちで地域の仲間とともに主体的に取り組み、それを地域の自治体行政や産業界が伴走して支援するという形をとることにより初めて持続的に発展していくものであると考えております。

以上のような観点に立って、フレイル予防の啓発活動を行おうとする有志の自治体と産業界等による「フレイル予防推進会議」が昨年7月に設置され、11月には、「フレイル予防宣言」が決定され、全国に向けて発信されました。もとより、フレイル予防は、健康生きがいくくりアドバイザーの活動の柱の重要な一つとされており、皆様の一層のご活躍を祈念いたします。

令和7年4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

令和7年度 健生財団の事業計画

「健康生きがい学会」「AD全国大会」に積極的に参加し
「健康生きがい権」の確立へ向けて、実践的な意義の理解を深めましょう！

(一財) 健康・生きがい開発財団 常務理事 松浦 隆志

1. 健生財団の行動指針

全国の健康生きがいづくりアドバイザー (AD) の皆さま、財団事業活動への日頃よりのご支援、ご協力に感謝申し上げます。

さて、令和7年(2025年)は、団塊の世代が後期高齢者となり75歳以上の人口が2,000万人を超え、まさに超高齢社会の到来といえます。一方で、日本人の平均寿命は男女とも世界のトップ3位内に位置しており、人生100年時代を迎える中で、多くの社会経済的課題に対して、国民ひとり一人が自分事として捉え、それぞれの立場で地域課題解決に向け、何らかの役割を担うことが求められてきており、「地域包括ケアシステム」を基盤とした地域共生社会の確立へ向けて待ったなしの時代に突入しました。

すでにご承知とおり、昨年11月の「第31回 AD 全国大会」において、辻 哲夫理事長から「健康生きがい権の確立を目指して」と題する以下の講話がありました。(本誌1月号・第165号に詳報)

- 1, 「健康生きがい」の概念が重要となっている背景
- 2, 「健康生きがい」という新しい概念、ICF (国際生活機能分類) モデルの紹介
- 3, 「健康生きがい権」の確立を目指す意義について

講話の骨子は、「AD 養成講座」でも学ぶ基本事項でもあり、私たち AD が日常活動の中で常に意識すべき基本理念と考えます。特に、辻理事長は「大事なことは健康生きがいを実現するには、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ない」、そして「社会の最前線を歩む AD として、『健康生きがい権』というものを私たち自身が「自覚」し、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なりたい」と述べています。

「健康生きがい学会」の5つの分科会での議論や、「AD 全国大会」での研究会成果報告などを通じて「健康生きがい権」について学び考えることにより、フレイル予防、100歳大学事業をはじめ、地域貢献活動など多様な健康生きがいづくり活動を通じた「健康生きがい権」の実践的な意義を理解することができると考えます。

令和7年度も11月土曜日の一泊、「健康生きがい学会」「AD 全国大会」を同日開催する予定です。詳細が決まり次第、財団 HP 及び季刊「いきがい」「Web いきがい」等で発表します。多くの AD の参加をお待ちしています。

【2040年に向けての財団活動の展望】

■ 活動の基本

各地の健康生きがい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

各地域協議会が主体的に財政基盤の確立と活動力の強化に取り組む一方、財団の財政基盤確立を目指し「フレイル予防事業」の普及啓発及び「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 哲夫理事長「講話」より)

2. 今年度の基本方針

辻理事長の「2040年に向けての財団活動の展望」を長期的な行動指針と位置づけ、財団・協議会・健康生きがいづくりアドバイザーが三位一体となって以下の基本方針に取り組みます。

- (1) AD 養成事業、フレイル予防事業、100歳大学普及事業及び各研究会活動を重点事業として取り組み、会員の拡大による協議会の基盤強化と活性化に支援・協力するとともに、財団本部の業務効率化や経費節減に取り組み経営基盤の安定化に努めます。

- (2) 超高齢社会、人生100年時代の多様な社会ニーズに応え得る活動や事業を展開するために各研究会の成果を「AD 全国大会」、季刊「いきがい」、「Web いきがい」、財団 HP など全国の AD に周知します。さらに、「AD 活動支援講座」(年4回)などで多世代の AD に対して、最新の知識や実践的なスキルを学ぶ機会を提供します。
- (3) 「東日本・西日本ブロック会議」(6～7月開催)で、協議会代表に財団事業計画の理解と協力を求めるとともに、各協議会の活動状況や課題などの意見交換を通じて、AD 養成事業の共同開催、フレイル予防活動や100歳大学普及事業などの推進に結びつけます。
- (4) 「第32回 AD 全国大会」および「健康生きがい学会第15回大会」を首都圏で11月に合同開催する方向で取り進めます。全国各地から参加する AD に対して、「健康生きがい権」の理論を学び実践につなげる機会を提供します。
- (5) 今年度は、新3か年計画(令和5年度～7年度)の最終年度であり、「新財団改革基本方針」に沿って、「AD 養成事業」の抜本的に強化を図るために、令和8年度から一部の協議会とのAD養成事業の業務提携の実施に向けての準備を進めます。また、2030年に向けた「新5か年計画案」を策定し、長期的に持続可能な健生財団の組織運営体制の確立へ向けて改革を進めます。

3. 今年度の主要事業・活動の重点施策

令和7年度 主要事業・活動の重点施策

事業・分野	重点施策	目的・目標
AD 養成事業	・協議会への支援・協力による講座開催推進と会員拡大 ・「AD 活動支援講座」受講者増とネットワークづくり ・「AD 養成講座テキスト」改訂版発行(5月発行予定)	・協議会基盤強化と活性化 ・AD 登録者の維持・拡大 ・協議会への円滑な導入支援
フレイル予防事業	・「フレイル予防推進会議」との新たな事業体制の検討 ・協議会および AD の「フレイル予防啓発活動」の推進 ・資材供給事業およびデータ電子化事業の展開策の検討	・啓発活動、情報事業連携 ・行政・住民への啓発活動 ・フレイル資材供給事業継続
100歳大学普及事業	・各地の事例・ノウハウ共有化による実行可能案の検討 ・卒業生の活動状況や行政・住民の評価を積極的に PR ・卒業生の AD 資格取得を協議会と協力して推進する	・地域ニーズに応え得る提案 ・「100歳大学」の成果を PR ・AD 会員増へつなげる
業務受託事業	・(一財)全国退職教職員生きがい支援協会との連携推進 ・支援協会の会員と AD との地域レベルでの交流促進	・安定的業務受託収入として ・AD 会員拡大策
研究会活動	・「人生100年時代3ステージ・シニアライフ講座・研究会」 ・「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」の研究成果	・「新講座」開発と書籍発行 ・成果の実践活動への展開
ブロック会議	・「東日本・西日本ブロック会議」を6～7月に対面で開催 ・AD 養成事業、フレイル予防、100歳大学の活動推進	・情報共有、連携強化 ・協議会間の支援・協力
AD 全国大会 健康生きがい学会	・11月に東京で合同開催を準備中 ・「健康生きがい権」を学び、考える機会の提供	・理論と実践を学ぶ機会
広報関連	・AD の知名度・認知度向上に重点を据えた施策の実施 ・「財団 HP」「Web いきがい」掲載情報の質量向上を図る	・「AD 養成事業」受講者対策 ・事業・活動紹介を積極推進

アドバイザー養成講座テキスト

5月発刊!

「人生100年時代の新ステージへ」改訂版が完成!

- ・2020年の「初版1刷」から5年が経過し、第1～7科目の全科目について法改正・制度の変更に対応するとともに、統計資料等についても見直し、新たに「初版2刷」として5月に発刊します。
- ・A4判、本文2色、中綴じで、総ページ数についても大幅な増減はありません。
- ・「地域共生社会」の担い手＝各協議会でのアドバイザー養成事業に活用ください。

※ P4に関連記事あり



AD養成講座テキスト改訂版 5月完成!



「人生100年時代の新ステージへ」改訂版が完成!

アドバイザー養成講座テキスト「人生100年時代の新ステージへ」改訂版が5月に完成し、令和7年度の養成講座から使用します。

初版第1刷(2020年)の内容を見直し、第1から7科目まで全科目の記述について新たな法改正・制度改正による変更、また統計資料等についても更新し、初版第2刷として発刊します。

少子超高齢社会の支え手としてのアドバイザー誕生に活用いただければ幸いです。

A4判、240P、本文2色、あじろ綴じ、AD頒布価格 2,800円(税込み)

改訂版制作の基本姿勢(判型、ページ数に変更はありません)

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 第1科目: 超高齢社会の展望と人生100年時代の生き方 | 第5科目: 地域コミュニティ活動と社会貢献 |
| 第2科目: 健康生きがいづくりアドバイザーの使命と役割 | 第6科目: 人生100年時代の家庭経済プラン |
| 第3科目: 人生100年時代の健康づくり | 第7科目: 人生100年時代の就労 |
| 第4科目: 超高齢社会の社会保障 | |

- ・初版から5年経過したことによる統計資料(厚生労働省、内閣府、国立社会保障・人口問題研究所他)の更新と、新たな法律や制度の改正に伴う本文の加筆修正をおこないました。
- ・なお、第3科目については辻 哲夫理事長による加筆修正があり、「フレイル予防」の重要性から、新たに「オーラルフレイル」と(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会がすすめる「フレイル予防推進会議」に関する記述を加えました。
- ・改訂版制作に当たりご協力いただいたのは、初版制作時に続いて卯尾直孝AD、白井幸久AD、大川洋三AD、曲尾実ADの方々です。ありがとうございました。

産業能率大学 課程・通信講座 テキストも同時に改訂!
(産能大学カリキュラムに対応した4分冊)

AD養成カリキュラムを組む、産業能率大学課程及び通信講座用のテキストについても、カリキュラムに対応した4分冊を昨年末に同時改訂し、令和7年度の新入生から使用しています。

- ・第1分冊: 超高齢社会の展望と人生100年時代の生き方
- ・第2分冊: 人生100年時代の健康づくり / 社会保障
- ・第3分冊: 地域コミュニティ活動と社会貢献 / 家庭経済
- ・第4分冊: 人生100年時代の就労



【人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ】

研究成果報告（2-1）

（一財）健康・生きがい開発財団 主任研究員 小川 文男

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の深堀り継続研究として、昨年4月にスタートした「新研究会Ⅱ」。テーマは「多世代交流」と「ICT活用・ネット交流」の2つで、公募により応募した6人のメンバーと財団から4名（事務局・オブザーバー）が参加し、月1回の開催で令和7年1月まで計10回のオンライン研究会を行い、研究報告書としてまとめました。

1. 「新研究会Ⅱ」の目的

財団活動の柱の1つである「時代の変容を捉えた弛まざる研究活動」の一環として推進するもので、「自主研究をベースに理論と実践を更に深堀りし、さまざまな社会課題や地域課題解決のヒントとなる提言」を目的に実施。

2. ゲストスピーカー（企業研究員・大学准教授）を招き、意見交換を実施

新たな試みとして企業の社会貢献活動及び大学の地域連携との協働により、第3回には日産自動車（株）交通安全未来創造ラボ堀越研究員より『シニアドライバーの健康・生活活動と交通安全』が、第5回には桐蔭横浜大学スポーツ科学部尾山准教授より『横浜市青葉区におけるこころと身体の健康調査の結果と考察』と題した専門的な視点からの発表がそれぞれあり、活発な意見交換を行いました。

3. 研究テーマの概要

いずれも今日的な社会課題であり実現したい内容です。詳細は研究報告書をご覧ください。

	テーマ（担当者）と目的	ポイント（訴求点）とkeyword
多世代交流	「地域の活性化につなげよう ～“ポッチャ”での実践活動を通じて～」 （八木一龍） ・地域の多世代交流を通じた健康生きがいの推進	・社会参加の必要性、行政・大学・地域包括支援センター等の社会資源との連携 ・BSPモデル・SOC理論 ・ジェネラティブティー理論・ポッチャ
	「“食”でつながる多世代交流」（川原明美） ・健康寿命延伸に向けた健やかな体づくり	・フレイル予防と栄養 ・孤食のリスクと「こ食」・コミュニティ ・「老化予防を目指した食生活指針」14カ条
ICT活用・ネット交流	「ICTを活用した“脳”トレ」（矢崎光彦） ・認知症予防のために必要な対策の整理 ・魅力ある脳トレ教室の実施	・「初期段階からの症状の予防」 「発症する前の予防」を中心に予防支援の実施 ・FINGER研究、J-MINT研究 ・「ぱぴぶ脳トレ」・認知症リテラシー
	「“オンライン上の居場所づくり”で 生きがいづくりへの提案」（西之園幹夫） ・人との繋がりによる生きがいづくり、健康づくりの場の提供	・オンラインプラットフォームを構築し高齢者が気軽に参加できる居場所をつくる ・居場所、つながり、ミッドライフクライシス

4. 成果報告の発表

研究成果の概要を今号（テーマ「多世代交流」）と次号（テーマ「ICT活用・ネット交流」及び「まとめ」）の2回連載し、6月28日（土）開催の「第9回 AD 活動支援オンライン講座」で発表します。（P16に関連記事あり。詳細は同封の「開催案内」をご覧ください。）

なお、「研究報告書」は財団HPに7月掲載予定です。

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」 成果報告

テーマ
「多世代交流」

地域の活性化につなげよう！

～“ボッチャ”での実践活動を通じて～

八木 一龍 ((一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会)

はじめに

現在、日本は超高齢化・少子化・核家族化等の進行にともない、高齢者の社会的孤立や孤独死等多くの問題を抱えています。これらの課題解決のため、国や地方公共団体等ではさまざまな取り組みを行っていますが、有効な解決策となっていないのが現状です。高齢者の社会的孤立や孤独死等の問題を解決していくには、人とのコミュニケーションの大切さは言うまでもなく、地域において高齢者間だけでなく、子どもや若者との多世代交流がとても重要であるとの提言をするものです。

「多世代交流」では、メンバーの健康生きがいづくりアドバイザー（以下、AD）が取り組む「多世代交流の実践例」を取り上げ、「地域の活性化につなげる実践例」および「食でつながる多世代交流」が全国のADの取り組みの一方法として参考となるよう紹介します。

1. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」より

昨年4月「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」は、新たな課題から継続研究を開始することになりました。研究を振り返るに当たり、これまでの3年間の研究テーマは以下の通りです。

- ・2022年の研究テーマ「地域の居場所に出かけよう」……季刊「生きがい」159号に発表
- ・2023年の研究テーマ「異世代のつながりをつくろう」
- ・2024年の研究テーマ「地域の活性化につなげよう」

高齢者のコミュニケーションの機会や回数を増やす為、「高齢者の居場所づくり」を行い、子どもと高齢者等との多世代交流により、人とのつながりの機会を増やし地域の活性化へ繋げました。

2. 自治体・大学・地域包括支援センター等との連携・協働

① 近隣小学校放課後キッズクラブでの多世代交流実践

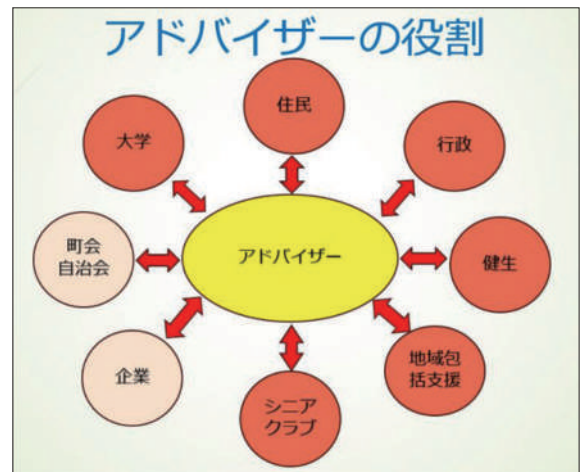
2022年から3年間「ボッチャ」を通じて多世代交流を実施する中で、2024年10月に近隣の小学校体育館で小学校放課後キッズクラブと「ボッチャ」の多世代交流を行いました。130名以上の子供が参加しゲームを楽しみました。これまでは、子どもと高齢者のみの交流でしたが、以前からかかわりのあった地元大学のスポーツ科学部学生と共に、コーディネートをしてくれた地域包括支援センターの職員も加わり、総勢21名で支援等に当たりました。

子どもたちは、高齢者だけでなく若い学生とのかかわりを好み、私たち高齢者も学生のエネルギーを改めて感じた一日でした。コーディネートをしてくれた職員からも「子どもたちは、普段できないかかわり合いができて幸せですね。」という話がありました。今回は異なった3つの団体が連携・協働して行いましたが、このよう連携は一朝一夕に出来るものではありません。個々のネットワークづくりを継続して行ってきた結果であり、その中でハブの役割を担うのが私たち「ADの役割」であり、「地域社会の中でコーディネーターとして、異世代とのかかわりづくり等を積極的にすすめる地域の活性化へつなげていく」ことが大切だと思います。



▲ 体育館で「ボッチャ」を通しての多世代交流

以下、ADである私たちの役割について述べます。前述の通り、ADの大きな役割の1つに「地域でのコーディネーター」としての役割があると考えます。自治体・大学・企業・地域包括支援センター・地域関係団体といった「社会資源」、そして地域住民等と積極的にかかわりを持ち、それぞれとつながり連携・協働等をすすめることが重要であり、AD同士だけでなく「自治体と地域関係団体」、「大学と住民」等のように、横のつながりをつなぐコーディネーターとしての役割が大切です。横のつながりをつくることにより、それぞれの機能をより大きくすることができると考えられます。「地域でのコーディネーター」は、地域活性化のためにとても重要な役割といえ、ADは地域での下支え役だと考えています。



※八木 一龍 作成

② 100歳大学「青葉シニア大学」が2024年7月に開催

2024年6月に横浜市青葉区老人クラブ連合会主催「横浜シニア大学」で講師を担当したのですが、この経験は100歳大学「青葉シニア大学」での参考になりました。



▲ 2024年7月の「青葉シニア大学」

私はこれまでの研究会活動の成果及び内容を、ぜひ地域の方々に伝えたいと考えていました。幸い自治体との連携・協働の形として「横浜市青葉区役所後援」を取り付けることができました。講師には私の他、桐蔭横浜大学准教授尾山裕介さん、会場である「横浜すずき野地域ケアプラザ」職員土屋環さん、健康財団主任研究員小川文男さんの4名が担当しました。地元横浜市青葉区の健康意識調査の結果の紹介や、高齢者の生きがいや健康づくりの為には人との交流やつながりの大切さについての講座は、多くの参加者にとって参考になったものと思います。参加者38名のうち男性・女性はそれぞれ半数で、70・80歳以上の方が20名。都内や川崎市の方もいました。アンケートでは、「地域のつながりの大切さが良かった」（70代男性）、「フレイル予防には社会参加と継続した運動の大事さを確認した」（80代女性）といった評価とともに、「参加者同士で話し合う機会があると良かった」（60代男性）、「参加者の体験談や日々実践していること等を発表したり、聴いたりすることも良い」（80代男性）という前向きな意見もあり、今後の参考になりました。

3. 実践研究により見えてきたこと

自治体・大学・地域包括支援センター等との「連携・協働」を経験して解ったことに中に、異なる立場の方々とかかわることにより、各立場の役割と内容がより理解でき、自分自身の役割が明確になったことでした。逆に、縦割り社会のため横のつながり不足等の課題も多く見えてきました。また、国や地方公共団体の調査・研究データや研究資料活用の手法、さらに大学などの学術分野での測定・調査等の結果に裏付けされた研究が如何に説得力のあるものかを知り、エビデンスの重要性を理解しました。

引き続き、地域における実践を継続していくとともに、地域の社会資源との関係をより深め、新たに企業等との連携・協働にも挑戦していきたいと思えます。また、課題でもある「活動資金」の面や、より大きな視点に立った実践研究につなげていくことも重要であると感じています。

「地域でのつながりをつくる」ことにより、さまざまな立場の人達が参画した「地域のプラットフォーム」となり、地域課題の解決や活性化の基点となるよう実践に努めてまいります。

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」 成果報告

テーマ
「多世代交流」

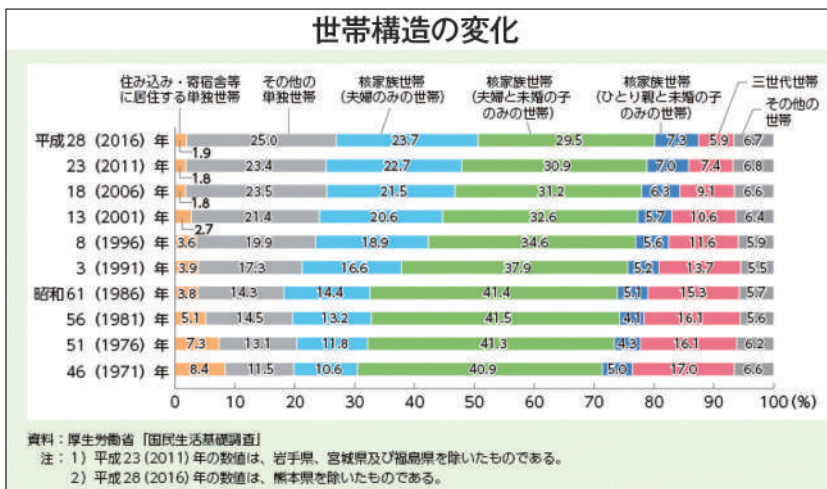
“食” でつながる多世代交流

川原 明美（徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会）

少子超高齢化時代を迎え、平均寿命・健康寿命の延伸とともに地域社会において高齢者の役割は大きくなっています。地域コミュニティの「つながり」が希薄になった社会の中で人と人をつなげるには、生きていくうえで必要な“食”と、積み重ねてきた知識と経験を持つ高齢者ではないかと思えます。また、アドバイザーの活躍する場でもあります。

1. 世帯構造の変化と「孤食」

核家族化などの世帯構造の変化により、特に高齢者の一人暮らしが増加しています。食事でも一人で食べたくないが、仕方なく「孤食」になってしまう背景として世帯構造の変化があります。単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯の増加により、誰かと一緒に食事を供する機会が得られない、または少ないといった、食事を通じたコミュニケーションや豊かな食事体験が期待しにくい状況も見られます。



2. 「孤食」のリスクとその他の「こ食」

「孤食」とは、「孤独な食事」という意味で、家族がいる・いないに関わらず、一人で食事をすることを「孤食」と呼びます。「孤食」は「生活リズムの違い」や「食の多様化」「個人の考え方や健康上の理由」によって、家族で別々に食事をとるケースも増えています。

『Life Hugger(ライフハガー)』のコラム(ライター：角谷小百合氏)によると、「孤食」以外にも、さまざまな現代の食卓の問題点としての「こ食」があるそうです。

- ・「**個食**」家族がいても一緒に食事できない
- ・「**固食**」一緒に食事をしているがそれぞれが好きなものを食べる
- ・「**粉食**」パンや麺類、ピザなど小麦粉を使った食事を好んで食べる
- ・「**小食**」少量しか食べない
- ・「**濃食**」濃い味付けのものばかり食べる
- ・「**子食**」子どもだけで食べる
- ・「**戸食**」外食が多い食生活
- ・「**虚食**」食欲がなく、何も食べないとその他の食事で大量に食べ、翌朝また食欲がなくなるという悪循環

「Life Hugger(ライフハガー)」は、自分にも地球にも優しいサステナブルなライフスタイルを応援するウェブメディア。
「一度きりの今日、一度きりの人生だからこそ、少し立ち止まって、ぎゅっと Hug してみる。Life Hugger では、毎日の暮らしをより豊かに過ごすためのアイデアや商品、サービスの情報を紹介します。」(HP より)

一人で気兼ねなく好きなものを食べられる点は、「孤食」のメリットといえますが、「孤食」のリスクは、栄養バランスが崩れる、子どもの発達に影響する、食事のマナーについて知る機会が減る、コミュニケーション力が養われない、などが挙げられます。

3. 地域の力で、食卓を囲み食事を共にすることから始まる食育の環

アドバイザーのできる事（デコパージュ・折り紙・防災・認知症予防など）を、テーマに沿って「移動サロン」的な形式で県内各地を巡回し、「孤食」で“食”への興味が薄れた人に食事の大切さを思い出してもらい、初めて会った参加者同士が会話することにより、人と人の「つながり」の心の温かさを感じて欲しい。

「フレイル」予防には、「栄養・口腔機能」・「運動」・「社会参加・こころの健康」の3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要となっています。“食”でつながる多世代交流はこれらの要素をすべて含んだ活動といえるのではないのでしょうか。

アドバイザーの特技を活かし、食とデコパージュのコラボ



簡単料理とデコパージュ



令和6年11月6日（水）開催



写真提供：川原明美

4. 徳島健生協議会の取り組み — “食”をテーマにした多世代交流の場＝「移動サロン」構想

徳島県健康生きがいくくりアドバイザー協議会では、昨年9月15日（日）「防災を考えよう 備蓄食品を使った調理実習」と題し、パッククッキングや備蓄食品を使った簡単料理と「防災士」資格を持つアドバイザーによる防災講座を、また、11月6日（水）には「デコパージュづくり&簡単料理講習会」を開催し、石鹼に紙ナプキンを貼って作る「デコパージュ」と市販品を使って簡単に出来る、きんぴら寿司・わかめスープ・あずきミルク寒天等を作りました。なお、いずれの会場費についても徳島市に後援名義使用承認申請を行い開催しました。

参加者募集には、チラシ作成と地元徳島新聞の『情報とくしま（催し物情報）』への掲載により募集したのですが、新聞掲載の効果は大きく多くの市民に参加いただきました。両会場とも初対面の人同士であるにもかかわらず、一緒に作業することで会話も弾み、次回開催の質問をいただくなど大変に好評でした。「料理」を通じた協働作業は、初めて会った人同士でも会話が弾み、料理以外の情報交換の場にもなり、一つのサロンのような場面づくりができたのではないかと思います。

徳島県健生協議会のメンバーは、県西部・南部・北部にも在住し徳島市内での定例会になかなか出席できない方もおり、以前から県西部や南部へ出向いて同様の活動をしたいという意見が出ていました。しかし、遠方での活動にはそれなりの予算が必要になり、その費用をアドバイザー自身が全額負担にするのは難しいという思いがありました。今回「新研究会Ⅱ」に参加して、継続した活動には公的機関や他団体との「連携・協働」が必要であることを学び、何か公的資金の助成・補助はないかと考えていたところ、徳島県地域共生推進課の「生活支援ネットワーク 活動応援事業支援金」募集を知り、幸運にも徳島県から支援金承認をいただくことが出来ました。お蔭で令和7年度から「食と会員の特技を活かした活動」を県下に広げる準備が出来つつあります。

なお、活動の内容は各地域・会場の要望に合わせ、内容も変えていく予定です。今回の支援金は1回きりですが、今後は自治体含め、さまざまな他団体と連携・協働を推進していきたいと思っております。

食事は生きていくうえで大切なものでありながら、自分一人になると億劫になり簡単に済ませがちです。バランスが良い食事が大切だとわかっていても、自分好みの偏った食事になってしまいがちです。初対面であっても、一緒に食事するなど大勢の仲間がいれば食欲も湧くものです。アドバイザーの知識と経験を活かし、運動不足解消・認知症予防・新しい知人との出会いの場（移動サロン）ができれば「三人称の活動」になります。高齢者だけでなく子供から成人まで多世代が集う「移動サロン」＝「食でつながる多世代交流の場」、私の健康生きがいくくりアドバイザーとしての夢が広がります。

第2回フレイル予防推進会議総会・シンポジウムを開催 全国の首長や企業が参加し、フレイル予防啓発宣言を採択

昨年11月22日（金）、フレイル予防推進会議・一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会（辻 哲夫理事長）主催の「フレイル予防推進会議第2回総会」とシンポジウム「住民主体によるフレイル予防のポピュレーションアプローチに向けての新しい取組」が、全社協・灘尾ホールで開催されました。今号では、総会の模様及び総会で了承された全国の自治体に向けた啓発パンフレットの内容について紹介します。

「フレイル予防推進会議」の会長である黒岩祐治神奈川県知事は、総会の冒頭挨拶で「超高齢社会、人口減少社会はこれまでの取り組みの延長では乗り越えられない。一人ひとりが高齢になっても笑顔でいきいきと、自立して生活できる社会を、行政だけではなく産業界と一体となって実現していくことがカギとなる。こうした危機感を背景に、昨年（2024/7月）に、有識者会議から行政と産業界が連携して高齢者のフレイルの理解を深め実践に取り組む「フレイル予防推進会議」を立ち上げ、その具体的な活動内容についてはさまざまな検討を重ねてきたところです。今回の会議は自治体の首長や、企業の経営層が参加する初めての総会である。これまでの検討を踏まえ、本会議の活動方針を正式に決定したい」と総会の目的を述べました。

1. 「フレイル予防推進会議」発足の経緯

高齢化が進み、要介護認定率が上昇するなかで、要支援・要介護認定を受けた年間継続受給者の多くは、現状の要介護度を維持していますが、要介護度の改善は進まないのが現状です。そうした中で、フレイルの判定を受けた高齢者が5年後に非フレイルへと改善する割合は約15%。プレフレイル者は約24%という先行研究もあり、可逆性が高いフレイルやプレフレイルのうちに要支援、要介護の状態になる時期を少しでも遅らせることが喫緊の課題だと言われています。

日本老年医学会をはじめとする学会、産業界、行政、教育界、市民など、関連する分野の第一人者で構成する「フレイル予防啓発に関する有識者委員会」が2022年12月、「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」を公表しました。（本誌2023年1月号第157号で紹介）急速な高齢化に対応するため、地域全体でフレイル予防に取り組む「ポピュレーションアプローチ」が不可欠であるということで、フレイル予防に先駆的に取り組んでいる2県6市町村が準備会を開き、2024年7月24日にフレイル予防のポピュレーションアプローチを推進するため「フレイル予防推進会議」を発足させ、第1回総会を開きました。現在は、4県35市町村、11企業と8人の学術関係者が所属しています。なお、推進会議の事務局長は、当財団の辻哲夫理事長です。

第1回総会（2024年7月24日）では自治体担当者が出席して住民啓発用パンフレット案などについて了承。今回の第2回総会で正式決定することを合意し、その後、実行委員会や行政部会、産業部会、アドバイザー委員会などで検討を重ね、第2回総会とシンポジウムを東京・霞が関の全社協・灘尾ホールで開催しました。

2. 「第2回総会」の概要

会場となった灘尾ホールには、黒岩会長と9自治体の首長、自治体関係者、学術関係者、企業関係者等「フレイル予防推進会議」の参加自治体の首長や企業関係者が一堂に会し、総参加者は268名（現地114名・オンライン154名）でした。

総会では、「フレイル予防住民啓発パンフレット」や「フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集」を活用した、フレイル予防のポピュレーションアプローチが全国各地で展開されることを目指し、関係機関・関係者が一体となってフレイル予防の普及啓発活動を推進する「フレイル予防啓発宣言」が採択されました。

続いて、参加自治体及び企業の参加者26名から、「フレイル予防啓発の推進への抱負」についてのメッセージが会場で、またビデオメッセージで紹介されました。黒岩会長からは、「神奈川県では『未病』という考え方を提起し続けてきた。健康と病気を二つに分けて考えるのではなく、その間はグラデーションでつながっていて心身の状態は連続的に変化して

いる。それが『未病』である。病気になってから治すのではなく、『未病』の状態、グラデーションの状態のどこにいても、少しでも健康な状態に近づけていくこと。そういった『未病』の改善で、自分の健康状態を“自分ごと化”して行動変容することが大事だという考え方である」と紹介。神奈川県では『未病』の改善に向けて、高齢者に対して平成27年から13市町と連携してフレイルチェックプログラムを実施しており、令和5年度までに約9千人の県民に対してフレイルチェックを実施してきており、「非常に多くの県民がフレイル対策を“自分ごと化”してくれた手応えを感じている。今後も会長としてフレイル対策に積極的に取り組み、神奈川県内の実践成果を全国に共有することなどを通じて、本会議を盛り上げていきたい」とのメッセージが、また、発起人の一人である濱田省司高知県知事からは、ビデオメッセージで「住民の主体的なフレイル予防活動は健康寿命の延伸に留まらず、地域活性化に資する大変有効な取組みだと考える。各界の代表者がさらにつながりをもつことで、フレイル予防の成果を全国に広げ、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、支え合いといった地域づくりの一助になるように、ともに取り組んでいこう」との呼びかけがあり、徳島県の後藤田正純知事からは、「徳島県では『健康寿命徳島』を目指し、『フレイルサポーター』の養成を進めている。昨年度からは独自に理学療法士を常勤職員として配置し、専門職種の知見をフレイル予防施策に活かすとともに地域特性をAIで分析し、適切な介護予防施策の提案につなげる努力をすすめている」との発表がそれぞれありました。

総会の終わりにあたり黒岩会長は「100歳以上の高齢者は1963年には153人だったが、いまは9万5千人を超えている。今後誰もが経験したことのない超高齢社会を迎える。日本でこの課題を乗り越えるモデルをつくることができれば、世界に発信できる大きなモデルとなる。皆が一体となってさらに『大きなうねり』をつくっていききたい」と力強く宣言しました。

3. ポピュレーションアプローチを進める推進ツール3点を開発

「フレイル予防推進会議」では、フレイル予防のポピュレーションアプローチを進めるツールとして、①「フレイル予防住民啓発パンフレット」、住民説明や質問対応に活用できる②「フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集」、地方自治体の担当者が理解を深めるための参考資料③「フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する担当者用基本問答集」の3点を作成しました。いずれも専門有識者が監修し、全構成員が確認しているものです。

▼ フレイル予防住民啓発パンフレット



◀ フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集



▲ フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する担当者用基本問答集

① 住民啓発パンフレット

地域住民に対する一般広報啓発のほか、地域住民の健康に関するさまざまな学びや集いの場などの資料として幅広く活用することを想定しています。フレイルまたはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防でき健康寿命の延伸につながることを、そして、フレイル予防の3本柱「栄養（食事・口腔機能）」「身体活動（運動）」「社会参加」に積極的に取り組むことが効果的であることなどをわかりやすく説明しています。

①「フレイル予防住民啓発パンフレット」(A4、カラー、4ページ)

人生100年 フレイル予防で生涯ハツラツと過ごしましょう

「フレイル」を知っていますか？
「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。

項目	0-健康	1-2つ→プレフレイル	3つ以上→フレイル
体重減少(半年で体重が1kg以上の減少)	はい	いいえ	いいえ
筋肉低下(握力:男性<28kg、女性<18kg)	はい	いいえ	いいえ
ここ2週間歩かない日あり	はい	いいえ	いいえ
歩行速度の低下(1歩あたりの歩行速度)	はい	いいえ	いいえ
身体能力の低下(歩行や日常生活のスピードが1割以上遅くなり、日常生活に支障をきたす)	はい	いいえ	いいえ

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

では、どうすればよいのでしょうか？
今から、フレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」の取組を始めましょう。

詳しくは次ページへ

〇〇市(連絡先)

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識!

フレイル予防は、1人ひとりが日常生活の工夫で3つの柱に取り組むことが効果的です!

栄養 (食事・口腔機能)

- 食事をしっかりとる (多様な食品、適切で十分な量のエネルギー、たんぱく質やビタミンD)
- お口の機能の維持 (歯科受診や口腔体操などオールフレイル予防を含む)

身体活動 (生活活動、運動など)

- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも

社会参加 (社会活動) (つながり、地域交流など)

- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人の交流を

3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します!

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。

「指輪がテスト」で筋肉量の低下の自己チェックを!

サルコペニア(筋肉量及び筋力の低下)の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

低いサルコペニアの危険度 高い

フレイルの気づきのため、指輪がテストによる筋肉量の減少(低下)の危険度のチェックも身近な1つの方法です。

「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です」

栄養

お口の機能を守りながら食事をしっかりとって、痩せに気をつけましょう。

～【栄養】の基本は「3食の食事」です～

1 痩せに注意しましょう!
特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5 (kg/m²)未満に当てはまる方は特に要注意です。

2 食事は4つを心がけましょう!

① 多様な食品を食べよう
② 適切で十分な量のエネルギー
③ たんぱく質
④ ビタミンD

① 多様な食品を食べよう
② 適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。
③ たんぱく質を意識してとることが大切です。
④ ビタミンDをとることも忘れないで。

フレイル予防のための食事のとり方
必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

● 3食しっかり食べよう

● 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう

● いろいろな食品を食べよう
それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・利用が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用できましよう。
- ・バランスの整った食卓弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

～「オールフレイル予防」も重要です～

3 お口の「軽微な衰え(オールフレイル)」に気をつけましょう。

① 毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診が大切です。

② 噛み応えのある食事を意識して心がけ、より早い段階から歯を守り、口腔機能を高めるために口腔体操などを取り入れるなどの工夫が大切です。

【オールフレイル概念図】

「健康」 → 「軽微な衰え」 → 「フレイル」 → 「サルコペニア 低栄養」

「健康」: 咀嚼力、嚥下力、唾液分泌、口腔粘膜の状態が良好である。

「軽微な衰え」: 咀嚼力、嚥下力、唾液分泌、口腔粘膜の状態が軽微に低下している。

「フレイル」: 咀嚼力、嚥下力、唾液分泌、口腔粘膜の状態がさらに低下している。

「サルコペニア 低栄養」: 筋肉量、筋力、栄養状態が低下している。

身体活動

身体活動(生活活動・運動)を意識して増やしましょう。

～【身体活動】で筋力が維持できることが分かっています～

1 身体活動は家事などの生活活動の全てを含みます。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しずつ積み重ねましょう! 今よりも1日10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めましょう!

2 有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(おもりや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング)は、筋肉を増やす効果が期待されます。

2種類の運動間でも!

ウォーキング(心肺機能を高め体力を向上させる) + 筋トレ(太ももやインナーマッスルを鍛える)

これらの運動をバランスよく組み合わせると、週2～3回行うことが推奨されています。運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。体調不良のときは無理に行わず、痛みが生じたり強くなるときはその運動をやめましょう(必要に応じてかかりつけ医との相談も)。

社会参加

人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

～【社会参加(社会活動)】はフレイル予防の基本です～

1 食事や身体活動は重要ですが、1人で食事をするよりも誰かと一緒に食事をしたり、誰かと一緒に動くことが大切です。

2 様々な社会活動(文化活動と地域活動など)に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役に立ちます。

【様々な活動を構想的に】

- 趣味のサークル**: 陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。
- 地域貢献・ボランティア**: 人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。
- 研修・講座**: パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心を満たされます。
- 仕事**: 現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してあるのもよいでしょう。

監修: フレイル予防推進会議アドバイザー委員会
発行: (一財)医療経済研究・社会保険福祉協会

② 「フレイル予防住民啓発パンフレット 説明問答集」(A4、中綴じ、24P)

フレイル予防住民啓発パンフレットの趣旨を、自治体職員や住民活動のリーダーが地域住民への説明、また地域住民等からの質問に応じる際に活用することを想定した説明問答集。



【目次】

- 第1部 総論 フレイル予防の重要性
- 第2部 各論 フレイル予防の3本柱
 - ① 栄養（食事・口腔機能）
 - ② 身体活動（運動）
 - ③ 社会参加

③ 「フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する担当者用基本問答集」(A4、あじろ綴じ、44P)

フレイル予防のポピュレーションアプローチをすすめる地方自治体において、地方自治体職員の理解を深めるための共通の参考資料として作成。



【目次】

- I フレイル予防の推進の必要性について
- II フレイル予防のポピュレーションアプローチの必要性について
- III 一般介護予防事業等市町村事業とフレイル予防のポピュレーションアプローチとの関係について
- IV フレイル予防の特性に留意した新たなポピュレーションアプローチの手法について
- V フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果について
- VI 今後のフレイル予防の総合的な展開について

※パンフレットは、一般財団法人医療経済・社会保険福祉協会 医療経済研究機構ホームページ (<https://www.frail-yobo.jp/>) よりダウンロードできます

4. フレイル予防推進会議構成員

<p>《自治体》</p> <p>都道府県：神奈川県 山梨県 徳島県 高知県</p> <p>市町村：北海道 奈井江町、宮城県 仙台市、秋田県 秋田市、茨城県 常陸太田市、埼玉県 春日部市、埼玉県 志木市、埼玉県 富士見市、埼玉県 鶴ヶ島市、千葉県 茂原市、千葉県 柏市、千葉県 市原市、東京都 文京区、東京都 豊島区、東京都 八王子市、東京都 国立市、東京都 西東京市、神奈川県 平塚市、神奈川県 逗子市、神奈川県 三浦市、神奈川県 厚木市、神奈川県 海老名市、神奈川県 山北町、神奈川県 湯河原町、山梨県 笛吹市、岐阜県 神戸町、岐阜県 輪之内町、岐阜県 安八町、奈良県 生駒市、和歌山県 紀の川市、鳥取県 境港市、徳島県 那賀町、高知県 大豊町、高知県 仁淀川町、福岡県 飯塚市、沖縄県 北中城村</p>
<p>《企業》</p> <p>イオン株式会社、キューピー株式会社、株式会社マルタマフーズ、伊藤ハム株式会社、日清オイリオグループ株式会社、株式会社ニッスイ、株式会社ニチレイフーズ、はごろもフーズ株式会社、フジッコ株式会社、株式会社明治、株式会社ロッテ</p>
<p>《学識経験者》</p> <p>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、</p> <p>岡本 茂雄 国立研究開発法人 産業技術総合研究所招聘研究員、</p> <p>神谷 哲朗 東京大学高齢社会総合研究機構学術専門職員 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会客員研究員、</p> <p>小松 仁視 NPO法人フレイルサポート仁淀川理事</p> <p>清水 浩一 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会常務理事・医療経済研究機構政策推進部部長、</p> <p>辻 哲夫 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会理事長、</p> <p>服部 真治 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構政策推進部研究事業担当部長・研究部首席研究員、</p> <p>矢島 鉄也 (公財) 日本健康・栄養食品協会理事長 (一財) 医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構政策推進部企画戦略担当部長</p>

住民主体のフレイル予防推進のためには、住民自らが学び、行動することです。その背景には自治体や企業による普及啓発や活動支援等も必要になりますが、フレイル予防推進会議に参加の自治体や企業ではすでに具体的に動き始めています。

■ 住民主体のフレイル予防の推進に向けて ■

■ 住民主体のポピュレーションアプローチをすすめること

85歳以上の要介護認定率は約6割（「介護保険事業状況報告」2024年12月末）。今後団塊世代の高齢化がすすむと、要介護認定者が急増することは明らかで、そうなると、介護保険財政が厳しくなる⇒介護事業者の経営が厳しくなる⇒高齢者もその家族も苦しむこととなります。さらに要介護者の多くは慢性期の疾患を抱えるため国民医療費の高騰を招くことが予想されます。そのため、今後特に重要なことは、できる限り要介護状態になることを遅らせ、要介護者の増加を抑えることです。

現在全国の要介護認定率は約19%ですが、例えば、「通いの場」等の住民主体の活動を通じた介護予防の町づくりをすすめている奈良県生駒市では14%に留まっています。一般介護予防事業の実施とともに、住民主体のポピュレーションアプローチをすすめることによって要介護認定率の上昇を抑えることにつながると考えられます。

イオン株式会社では、フレイル予防普及啓発に向けて、①フレイル予防の風土をつくるため、従業員にフレイルを学んでもらい、顧客にもフレイルを知ってもらう。②通常の営業活動を通じた啓発の実施、行政・市民・大学・取引先とグループ各社の連携により組織的に取り組む。③フレイルチェックができる体験イベント等の気づきの機会の提供や、フレイル予防の3本柱栄養（食事・口腔）、身体活動、社会参加に関わる商品・サービスの準備等包括的に取り組む、という3つの取り組みを行っています。

■ 住民がフレイルを学ぶことの重要性

フレイルを学ぶということは老いを学ぶということでもあります。老いは病気とは違い誰にでも必ず訪れるものですが、老いは自分自身で遅らせることができます。フレイル予防には「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱がありますが、とりわけ「社会参加」社会とのつながりを持ち続けることは、本当に老いを遅らせることにつながります。辻理事長は、業界誌のインタビューで「住民主体によりフレイルを学び、フレイル予防に向けた行動をすることで、住民自らがそれに納得したときに大変大きな効果があると自信をもって申し上げたい」と語っています。

同時に、フレイル予防を学ぶことで地域住民の助け合いがすすみ、町そのものが元気になる。住民に「フレイル予防の取り組みをやってください」といっても、一人だけではなかなか頑張れるものではない。しかし、それがフレイルとともに学ぶことを通じて自分と仲間が元気になり、それが嬉しいから他の人にも教えたい。互いに学んで励まし合っていくことで皆がよくなっていき、活動が長く続く。さらには、これからの超高齢社会の町づくりを皆で前向きに考えることにつながっていきます。

このような展開をすすめるには、住民が納得して自ら動き始めることを促す伴走支援型の市町村行政の取り組みが鍵となります。表舞台はサポーターやボランティアに任せて、行政は頑張る住民を見守りながら側面的にしっかりと支援するという活動の仕方がとても重要になります。しかし、ボランティアやサポーターの養成には時間と手間がかかります。また、行政として、地域で新しい事業を始めるというハードルは低くないのが現実ですが、これら乗り越えた先には大きな効果が期待できます。

辻理事長は「住民の心が動くというのが一番心強い。そういう方向に行政の舵を切っていくのが欲しい。フレイルを学ぶことは超高齢社会に向けて非常に重要な提案であることを強調したい」と発言し前述のインタビューを閉めています。

フレイルを学ぶことで自分が元気になる、それを仲間と共有し、ほかの人にも教えたい。その活動を続けることで町が元気になる。フレイル予防はまさに一人称・二人称・三人称の生きがいづくりの実践といえるのではないのでしょうか。

生駒市における住民主体の介護予防活動を写真で一部ご紹介

高齢者サロン わくわく教室 ひまわりの集い

エイズエクササイズ教室 いきいき100歳体操 地域型のびのび教室

脳の若返り教室 コグニサイズ教室

お客さまにフレイル予防を知ってもらう | 地域連携啓発イベントと食提案

フレイル予防訴求方法の検討および実現性検証のため、売場での献立・レシピ提案の実証実験を実施。

フレイルサポーターさまによる質問席 ヘルスメイトさまによる食相談

イオン生駒店イベント全席 メーカーさまのオールフレイル啓発 売場でのレシピ展開(LOG実証実験)

生駒市の住民主体の活動紹介とイオンの啓発イベント紹介
出典：シンポジウム資料より

出典及び参考資料：「国保実務第3436号」(令和6年12月2日発行)

管理栄養士 菊池真由子氏の講演「長寿の秘訣は食事から！」とアトラクション NPO 法人ときめきライフ埼玉 3月6日に「第29回いきいき講座」を開催



今回で29回となるNPO 法人 ときめきライフ埼玉（磯 竹栄理事長）が主催する「いきいき講座」が、3月6日（木）新所沢まちづくりセンターで開かれ、一般市民含めて120人が参加しました。

アドバイザーでもある小野塚勝俊所沢市長、財団松浦隆志常務理事の来賓挨拶に続く第1部「基調講演」には、財団主催「AD 活動支援講座」でも講演いただいた、菊池真由子管理栄養士が登場し、「長寿の秘訣は食事から！～食べれば食べるほど若くなる食事術～」を講演。続く第2部のアトラクションには「サーフ ベンチャーズ」のギター演奏と「歌謡ショー」（ティチクレコード所属：エドアルド歌手）が披露され、3時間のプログラムを楽しみました。



財団TOPICS

「人生100年時代 3ステージ・シニアライフ講座・研究会」が発足 ～人生100年時代・元気で楽しい高齢者の生活づくりを目標に～

2021年の「80歳からの生き方研究会」、2023年の「人生100年時代シニアライフ50歳からの生き方 研究会」の研究成果として提言されたのは、人生100年時代に則した、3ステージ（再雇用終了後）の充実を目指した「ライフキャリア」の視点を持つことであり、この視点に立った対応策（備え）として、3ステージでの生き方・働き方を視野に入れた「ライフキャリア・プランニング」をテーマにした“学びの講座”開発必要性の提案でした。

研究会の目的

人生100年時代に相応しい
「3ステージ・シニアライフ講座」の確立

- ・50歳からの準備
- ・65歳からの準備
- ・80歳からの準備

新たに発足した「3ステージ・シニアライフ講座・研究会」では、人生100年時代に相応しい「50歳代向け“学びの講座”」開発を目的に、人生のライフステージでの重要な節目である、「50歳からの準備」「65歳からの本番」「80歳からの挑戦」に整理したカリキュラムの開発をすすめ、「モデル講座」として各地域協議会での導入開催を支援する予定です。ご期待ください。

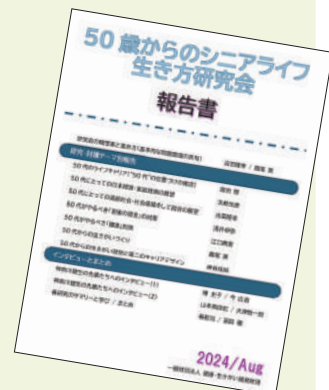
- 推進体制 …………… 健生財団と神奈川健生協議会による協働事業
- 期間 …………… 2025年1月～10月に、月1回の会合を実施
- 参加メンバー …………… 吉田隆幸副財団理事長、神奈川健生協議会曲尾会 実会長長他15名

■ 研究内容と担当

- ・総論－「50歳からの準備」 富田 徹、「65歳からが本番」 曲尾 実、
「80歳からの挑戦」 青木羊耳
- ・各論－「健康」 江口和也、「生きがい」 曲尾 実、「社会参加」 矢崎光彦・関根千佳、
「活動事例」 芳賀正保（まとめ） 他

■ 成果発表

- ・2025年度「第33回 AD 全国大会」で発表するとともに、秋に川崎市多摩区市民会館において、健生財団+多摩シニアライフ研究会主催で「モデル講座」を開催する予定です。



2024年8月発刊、A4、60P、
販売価格550円（税込）、
送料別途

次回「第9回アドバイザー活動支援オンライン講座」は 6月28日(土)に開催!

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」での研究テーマ、『多世代交流』と『ICT活用・ネット交流』から計4題の成果発表をお聴きいただきます。

「ボッチャ」ゲームを通じて、また栄養士として「料理教室」活動の実践を通じて得られる『多世代交流』の効果。『ICT』を活用した「脳トレ教室」の推進、さらに「オンライン上の居場所づくり」から得られる生きがいづくりへの提案といった、実践から得られた報告及び新たな取り組みの提言等大変興味深い内容です。いずれも今後のAD活動にとって重要なテーマです。多くの方の参加をお待ちしています。

1. テーマ『多世代交流』：9:45～11:05

①「地域の活性化につなげよう～“ボッチャ”での実践活動を通じて～」

八木一龍(神奈川県横浜市AD)

②「“食”でつながる多世代交流」川原明美(徳島県徳島市AD)

2. テーマ『ICT活動・ネット交流』：11:25～12:45

①「ICTを活用した“脳トレ”」矢崎光彦(東京都大田区AD)

②「“オンライン上の居場所づくり”で生きがいづくりへの提案」西之園幹夫(岐阜県御嵩町AD)

参加費無料!
どなたでも可

※お申し込みは、右のQRコードから
※同封の「開催案内チラシ」からもお申し込みいただけます



新刊紹介

電子書籍

「アメリカを基点にした“世界の年金・投資事情”」
(2016～2022年)



- ・332P、オールカラー、販売価格1,200円(税込)、発行所:Kindle
- ・発行年月日:2024年7月24日
- ・著者:大川洋三(AD養成講座テキスト第6科目執筆者、千葉県柏市AD)

【閲覧方法】

Amazonで書籍(Kindle版)を購入後、「スマホ」、「タブレット」、「PC」等の端末でアプリ(Kindle)をダウンロードすることで閲覧できます。

【目次】

- ・はしがき
- ・用語解説
- ・第1章(2016年)
2016年1月のテーマ「州主催の年金制度に賛否両論」から2016年12月までの各月テーマ
- ・第2章(2017年)～第7章
- ・第8章
論文(2021年4月)「人生100年時代における従業員の生活設計と企業の役割」

【内容紹介】

- ・毎日、アメリカ発信のニュースやレポートなどをインターネット経由で追うことを中心に、世界の年金・投資動向をフォローしています。今回はその一環としての電子書籍です。
- ・少子高齢化の中で避けられない公的年金の先細り、それを補うための企業年金などの私的年金の拡充、老後の安定した生活を実現するための年金水準の確保、低所得高齢者救済への公的資金の活用など、各国とも課題は尽きません。
- ・先行する国が存在する一方で、完璧な体制が存在することなどなく、アメリカなどの多くの国は更なる改革に苦闘する日々です。



編集後記

- 令和7年度「健康生きがい学会」と「AD全国大会」は、11月15日(土)に同日開催の予定で準備中です。辻理事長が提唱する「健康生きがい権」の確立を目指す意義について、社会の最前線を歩むADとしての理解と自覚が求められており、理論と実践を学ぶ良い機会です。多くのADの参加をお待ちしています。
- 大会日程等詳細は次号(7/10発行号)で紹介します。(木村)