



いきがい

季刊

Vol. **167**

2025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 健康生きがい学会第15回大会・第32回アドバイザー全国大会
11月15日(土) 同日開催決定!

3 ・「健康生きがい学会」編集協力、辻理事長推薦図書
「老いの生きがい～『健康生きがい権』の提唱～」発刊紹介

4 ・健康生きがい学会第15回大会 プログラム

5 ・第32回アドバイザー全国大会 プログラム

財団ねっとわーく

6 「学会」第3分科会座長 特別寄稿
どのように、ロボット・AIを「生きがい」につなげるか

財団事業の紹介・報告

9 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」研究成果報告(2-2)

10 ・テーマ「ICT活用・ネット交流」 ICTを活用した“脳トレ”

12 ・テーマ「ICT活用・ネット交流」
“オンライン上の居場所づくり”で生きがいくくりへの提案

財団ねっとわーく

14 「大治町100歳大学」が6月17日開校!

財団TOPICS

16 アドバイザー養成講座テキスト 改訂版5月に発刊
第10回AD活動支援講座(9/6・土) 開催
編集後記



巻頭言

「医療・介護の福祉」から「教育・学習の福祉」へ

愛知県海部郡大治町で「町営100歳大学」がスタートした。

かねてから大治町では、村上昌生町長がリードして「100歳大学」の検討をすすめてきた。まず、100歳大学の発祥地、滋賀県栗東市へ村上町長を先頭に町の福祉と教育担当の幹部が視察。そして外部の有識者も入れて検討を重ねてきたが、今年6月17日に元中部大学学長山下興亜氏を学長に迎えて開校式を実施。

村上町長が健康生きがいくくりアドバイザーであったこともあり、これからの長寿社会は、「医療と介護の福祉」では費用とマンパワーで明らかに限界がある。従って、人生100歳時代は「医療と介護の福祉」から「教育と学習の福祉」へと自治体が転換しなければ、と準備をすすめてこられたもの。

入学式には、愛知県牧野利香副知事も招かれて「特別講演」があり、「基調講演」には山下学長が登壇。僕も(一財)健康・生きがい開発財団副理事長として「記念講演」をさせていただいた。

大治町は名古屋市郊外のベッドタウン、そして名古屋市は日本列島の中心部。その地域に自治体主催の「100歳大学」が誕生した。それも、健生アドバイザー仲間らの主導でスタートした。まさに「医療・介護の高齢者福祉」から「教育・学習の高齢者福祉」へと、それが「地方自治」として始まった事例だろう。「100歳大学」という花が日本で見事に花開いた事例といえるかもしれない。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
副理事長 國松 権左衛門

令和7年度 「健康生きがい学会第15回大会」「第32回アドバイザー全国大会」 11月15日(土)「林野会館」を会場に「同日開催」が決定!

今年の「健康生きがい学会」と「アドバイザー全国大会」は、11月15日(土)「林野会館」(東京都文京区)を会場に、同日開催いたします。開催方式は対面での開催とし、日程や遠方等により参加が叶わない方のために、学会の「1. 講演」及び全国大会の「1. 特別講演」の2題の録画を視聴いただけるよう準備中です。

学会会長でもある、辻 哲夫財団理事長が目指す「健康生きがい権」の確立へ向けて、社会の最前線を歩むアドバイザーが率先して、その理論を学び実践事例を共有する良い機会です。多くのアドバイザーが学会及び全国大会に参加されることを期待します。

午前中の「健康生きがい学会」では、辻 哲夫学会長による「講演」の後、分科会に分かれて各分野・領域での「健康生きがい権」の確立へ向けた考察がおこなわれます。昨年の「AD 全国大会」辻 哲夫理事長の「講話」で提起された「健康生きがい権」について、その背景と考え方を執筆した学会前会長京極高宣氏の最新刊「老いと生きがい〜『健康生きがい権』の提唱」も併せて紹介いたします。

続く「AD 全国大会」では、長年「健康格差」の研究を重ね、健康の地域間格差を生み出す要因として、「歩きやすい町(街)か、社会参加の場や機会が多くあるか」といった社会環境要因に着目した、「0次予防」を提唱している、千葉大学名誉教授・千葉大学予防医学センター健康街づくり共同研究部門特任教授 近藤克則氏による、特別講演「ソーシャルキャピタルと健康格差〜地域共生社会の担い手としてのアドバイザーへの期待〜」(仮題)をお聴きいただきます。

なお、「AD 全国大会」に登壇する近藤先生は、「健康格差の処方箋」「長生きできる町〜『町』の環境があなたの寿命を決める〜」など編著書も多く、辻財団理事長が事務局長を務める「フレイル予防推進会議」の学術メンバーでもあります。地域のソーシャルキャピタル(社会資源)の人的資源としての役割も担うアドバイザー必聴の講演です。ご期待ください。

<開催要領>

■ 開催日 : 令和7年11月15日(土)

■ 開催時間 : 受付開始 : 9時、開演 : 9時15分、終了 : 16時35分
 〔① 9:15~13:15 健康生きがい学会 第15回大会
 ② 14:00~16:55 第32回アドバイザー全国大会〕

■ 会場 : 林野会館((一財)全国林野関連労働組合会館)
 「大ホール(502・503・504号室)」他
 ・東京都文京区大塚3-28-7、TEL 03-3945-6871
 ・最寄り駅 東京メトロ丸の内線「茗荷谷駅」下車、徒歩7分

■ 開催方式 : 対面式

※日程及び遠方等で参加が叶わない方のため、後日学会「1. 講演(辻 哲夫学会長)」と全国大会「1. 特別講演(近藤克則千葉大学名誉教授)」の「録画」を視聴いただけるよう準備中です。

■ 申込方法 : ・こちらのQRコードからお申込みいただけます。
 また、今号に添付している「開催案内チラシ」及び財団HPからも申込みができます。
 ・会場には参加できないが、後日「録画」視聴希望の方は、メールアドレスをお知らせ下さい。

参加費無料!
一般の方も歓迎!



「健康生きがい学会」が編集協力 辻理事長推薦アドバイザー必読の書！

老いの生きがい

「健康生きがい権」の提唱

2025年5月発刊！

著 / 京極高宣

編集協力 / 健康生きがい学会

「健康生きがい学会」前会長 京極高宣氏執筆の最新刊。昨年「第31回アドバイザー全国大会」での辻 哲夫学会長の講話「健康生きがい権の確立を目指して」の最後に、「健康生きがい権」をAD自身が「自覚」し、AD自身が「行動」し、行政に対しても地域の中でも「提言」出来る存在に我々はなりたい」という発言がありました。「健康生きがい権」提唱の背景を理解するのに最適の書です。本誌第165号(1月号)に掲載の、「第31回AD全国大会」辻理事長「講話」とあわせて是非ご覧ください。

はじめに

高齢者の「いきがい」に関しては、私の処女作『市民参加の福祉計画』（中央法規出版、1984年）の第20章3「広がる高齢者の生きがい対策」以来、高齢者の就労とのかかわりで、私の一貫した学際的研究テーマであり、必ずしも狭義の社会福祉研究ではない。それは、前書に続く拙著『長寿社会の戦略』（第一法規、1987年）の第3章の3「高齢者の就労と生きがい」や第4章の4「高齢者の労働の意味」を経て、本書掲載の論稿を含め、今日に至っている。

さて、本書は、私のオリジナルな問題提起としての高齢者の新しい人権である「健康生きがい権」に関する本邦最初の啓発書である。内容的には、人権に関するエッセイや健康生きがい学会会長（当時）としての講演等にオリジナルな原稿を加えたものを内容として、一般財団法人健康・生きがい開発財団理事長の辻 哲夫氏との対談を終章に加え、健康生きがい学会の10年の歩み等を巻末資料に掲載している。

この問題は、国際的に必ずしも十分な議論がなされていないようだが、総合的に論じられるべき幅広く、かつ深遠な課題であり、従来より一層広く深く議論していただきたいと願っている。

なお、本書の出版および当学会の推進については、一般財団法人健康・生きがい開発財団理事長の辻 哲夫氏のご支援の賜物であり、深甚な感謝の念を表させていただき次第である。やや難解なところもある本書を看に、特に高齢の皆様が生きがいと健康について明るく楽しく議論していただければ望外の幸せである。

令和7年4月5日

国立社会保障・人口問題研究所名誉所長

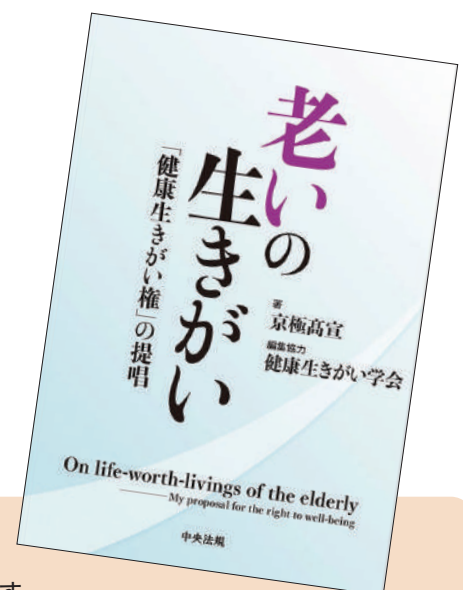
日本社会事業大学名誉教授

京極 高宣

（本書の「はじめに」より転載、下線は編集部）

<主要目次>

- 第1章 : 新しい人権としての「健康生きがい権」
人間の尊厳／人権について／高齢者と人権 他
- 第2章 : 健康生きがい権の展開
健康生きがい学会—この10年／健康と生きがい学会の関係 他
- 第3章 : 人間の「生きがい」を再考する
「生きがい」の意味／高齢者の生きがい 他
- 終章 : 健康生きがい権をめぐる今後の課題
辻 哲夫氏との対談
- 巻末資料 : 健康生きがい学会大会の記録（抜粋）
「生きがい」に関する文献紹介



- ・書籍名：老いと生きがい 「健康生きがい権」の提唱
- ・判型：四六判、128P ・発行：中央法規出版
- ・定価：定価2,420円（本体2,200円+税10%）、一般書店で購入できます。

※同封の「購入申込書」利用者に限り、AD 会員特別頒布価格（税・送料込み 2,300円）で購入いただけます。

令和7年度
11月15日(土)

健康生きがい学会 第15回 大会

参加費
無料!

主催：健康生きがい学会 共催：(一財)健康・生きがい開発財団

大会テーマ「新しい人権としての『健康生きがい権』の確立を目指して」

時間	11月15日(土)	会場/林野会館 5階大ホール (502・503・504)
9:00~	受付開始	
9:15~9:30	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)	
9:30~10:30 (60分)	<p><全体会場>—————【会場/ 5階 大ホール】</p> <p>1. 講演「地域共生社会と『健康生きがい権』の展望について」 辻 哲夫 (学会会長、健生財団理事長、 東京大学高齢社会総合研究機構客員教授)</p> <p>対談 (あるいはビデオメッセージ)「『健康生きがい権』提唱の背景」(予定) 京極高宣 (国立社会保障・人口問題研究所名誉所長、前学会会長)</p>	
10:30~10:45	会場移動 ※第2・第3分科会参加の方は各会場へ移動	
10:45~11:30 (45分)	<p>2. 分科会 (座長+発表者2名)</p> <p>第1分科会 フレイル予防と健康生きがい—————【会場/ 5階 大ホール】 ・座長：神谷 哲朗 (一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 政策推進部担当部長)</p> <p>第2分科会 在宅医療と健康生きがい—————【会場/ 6階 603号室】 ・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)</p> <p>第3分科会 ロボット・AIの活用と健康生きがい———【会場/ 6階 604号室】 ・座長：平野 貴大 (社会福祉法人 ニライカナイ 法人本部事務局 DX・IT 担当、前沖縄大学助教)</p>	
11:30~11:45	会場入れ替え	
11:45~12:30 (45分)	<p>第4分科会 地域共生と健康生きがい—————【会場/ 5階 大ホール】 ・座長：松山 博光 (大妻女子大学名誉教授)</p> <p>第5分科会 人生100年時代の学習と健康生きがい——【会場/ 6階 603号室】 ・座長：國松 権左衛門 (一財)健康・生きがい開発財団副理事長、元滋賀県知事)</p> <p>第6分科会 就労と健康生きがい—————【会場/ 6階 604号室】 ・座長：川廷 宗之 (一般社団法人 職業教育研究開発推進機構 代表理事)</p>	
12:30~12:45	会場移動	
12:45~13:15 (30分)	<p><全体会場>—————【会場/ 5階 大ホール】</p> <p>3. 学会のまとめ (総括)</p> <p>①「分科会」座長報告 (6分科会)</p> <p>② 辻 哲夫 学会長 総括 (学会会長、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来究センター客員 研究員、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会理事長)</p>	
13:15~14:00	昼食・休憩 (午後の部「アドバイザー全国大会」へ)	

※分科会の内容については変更になる場合があります。

令和7年度
11月15日(土)

第32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

参加費
無料！

大会テーマ「人生100年時代の健康生きがいの体現者としてのアドバイザーへ」

時間	11月15日(土)	会場/林野会館 5階：大ホール (502・503・504)
13:30～	受付開始	
14:00～14:15	開会挨拶 松浦 隆志 (財団常務理事)	
14:15～15:15 (60分)	<p>1. 特別講演</p> <p>ソーシャルキャピタルと健康格差 ～地域共生社会の担い手としてのアドバイザーへの期待～(仮題)</p> <p>近藤 克則</p> <p>千葉大学 名誉教授、千葉大学予防医学センター健康街づくり共同研究部門 特任教授、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研究部長、 日本福祉大学客員教授、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター研究所 老年学・ 社会科学研究所 老年社会科学部 客員研究員。医学博士、社会福祉学博士。 著書に「健康格差社会～何が心と健康を蝕むのか」 「長生きできる町～『町の環境』があなたの寿命を決める～」他</p>	
15:15～15:30	休憩	
15:30～16:50 (80分)	<p>2. 研究成果報告</p> <p>「人生100年時代 3ステージ・シニアライフ講座・研究会」より</p> <p>(1) 研究会の目的と経過 ————— (吉田 隆幸 / (一財)健康・生きがい開発財団副理事長)</p> <p>(2) 成果報告</p> <p>①総論 ————— (富田 徹 / (一社)神奈川健康生きがいづくり協議会)</p> <p>②各論 (研究会メンバーからの報告)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生きがい ————— (曲尾 実 / 神奈川健生) ・健康 ————— (江口 典秀 / 神奈川健生) ・家庭経済 ————— (浅井 卓也 / 神奈川健生) ・生きがい就労 ————— (仲谷 佳純 / 神奈川健生) ・社会参加 ————— (矢崎 光彦・関根 千佳 / 神奈川健生) ・事例研究 ————— (芳賀正保 / 神奈川健生) ・報告書まとめ ————— (曲尾 実) 	
16:50～16:55	閉会挨拶 吉田 隆幸 (財団副理事長)	

※プログラム及びテーマ等について変更がある場合があります。あらかじめご承知おきください。

■交通

- ◆メトロ丸の内線「茗荷谷駅」徒歩7分
- ◆メトロ丸の内線「新大塚駅」徒歩10分
- ◆メトロ有楽町線「護国寺駅」(3番出口)徒歩12分
- ◆都営地下鉄三田線「千石駅」(A4出口)徒歩12分

■昼食 茗荷谷駅周辺に飲食店があります。

今年度の「学会」「大会」は昨年と同様同日開催ですが、対面での開催になります。参加が叶わない方には、後日学会「1. 講演」と全国大会「1. 特別講演」2題の「録画」を視聴いただけるよう準備中です。同封の申込書でメールアドレスをお知らせ下さい。

どのようにロボット・AIを「生きがい」につなげるか

社会福祉法人 ニライカナイ（沖縄県南城市）
法人本部事務局 DX・IT担当

平野 貴大



東京都出身。立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科博士後期課程単位取得退学。
東京都老人総合研究所客員研究員、駿河台大学、大妻女子大学、沖縄大学等での教員を経て2025年4月から現職。
専門は福祉情報学、研究テーマは福祉分野における情報化。2023年より「健康生きがい学会」の第3分科会テーマ「ロボット・AIと健康生きがい」の座長を務める。

1 そもそもロボットやAIとは何か？

皆さんは、ロボットというと何を想像するのでしょうか？

「鉄腕アトム」や「ドラえもん」など昔のテレビや映画などに出てくる、人に近い形をした機械でできたキャラクターを思い出される方が多いのではないのでしょうか。近年では、「pepper」などのように、実際に動いているロボットを目にされているかもしれません。または、鉄鋼や機械製造に関わる会社に勤めていた方であれば、工場で稼働している各種作業機械がロボットと呼ばれ、実際に活用されていたかもしれません。このどちらも、ロボットと呼ばれるものです。

改めて、ロボットとは何かというと、「センサー」、「知能・制御系」、「駆動系」の3つの要素技術を有する、「知能化した機械システム」のことを言います。この言葉から想像するものは、先ほどの例に挙げたキャラクターや目に見える、人の形をしたロボットになるかと思えます。これ以外にも、3つの要素を持っているものとしては、各種作業機械やコンピュータ、携帯電話、一部の乗用車、家電製品、コンピュータやスマートフォンにインストールされているアプリケーションなども含まれ、必ずしも人の形をしたものに限定されることもなく、目に見えないものも多くあります。こう考えると、みなさんの生活の中に多くのロボットが存在しており、必要不可欠な存在になっているのではないのでしょうか。

また、AI（人工知能 Artificial Intelligence）は、人間の「言葉の理解」や「認識」、「推論」などの「知的行動をコンピュータに行わせる技術」のことを言います。このAIはロボットの中で知能の部分の一つとして組み込まれるようになっていきます。ニュースなどで「生成AI」や「ChatGPT」という言葉を見聞きする場面も増えているかと思えます。

生活の中に入ってきているものとしては、ボタンを押すだけで入っている食品に必要な調理時間を判断する電子レンジなどの調理器具、写真の背景に映り込んでいる人を削除し自然な風景に修正するスマートフォンのアプリケーションなどが、実際に生活の中で活躍しているAIの例となります。

さて、皆さんは、このロボットやAIがあるだけで、多くの人の「生きがい」の実現につながると想像できるのでしょうか？

2 ロボットや AI が「生きがい」につながる2つの可能性

ロボットや AI が「生きがい」になると言われても、その姿は想像しにくいのではないのでしょうか。実際に、ロボットや AI が「生きがい」につながる形として、大きく2つの形が挙げられると考えられます。

一つ目としては、利便性の高い道具または低下した身体機能の代替手段としてロボット・AI を活用することです。自身でできなくなったり困難になったりしていることをロボットに代わりに行ってもらうことで、「生きがい」を新たに生み出すきっかけとする形です。

例えば、足腰が悪くなって家の中にこもりがちになっていた人が、電動の車いすなどを利用することによって、いろいろな場所への外出機会を得ることができるようになるかもしれません。または、寝たきりに近い生活をしていた高齢者の家族が介護ロボットを活用することによって、介護をしやすくなり、生活の質が上がる可能性もあります。

私が10年以上前に関わった例としては、遠隔地にいる方々とのコミュニケーションを通じた活動などがあります。東京在住で外出が難しい高齢の方とテレビ電話を活用して京都などの観光地の映像を見ることによって、擬似的に観光気分を味わっていただいたことがあります。このコミュニケーションをきっかけに、自分の足で京都に行ってみたくてリハビリなどに積極的に取り組まれるようになりました。

もう一つは、「生きがい」を失わない為の補助機能としてロボット・AI を活用することです。それぞれの人が既に「生きがい」として持っているやりたいこと等の目標達成に向けて、「生きる張り合い」を産み出したり、「幸せ」を感じたりする方法の一つとして、「生きる価値や経験を還元する方法」や「場を作り出す可能性」もあるかもしれません。

東京の自宅から携帯電話を活用して京都からの映像を見る高齢者



携帯電話を活用したコミュニケーション



京都の観光地から携帯電話を活用して観光案内をする男性

昨年の「健康いきがい学会」で報告していただいた、沖縄の精肉店のご主人の例があります。当初、煩雑な事務作業が苦となり引退、閉業を考えていましたが、事業承継などを行う中でコンピュータなどのIT導入を行いました。その結果、事務作業から解放され、精肉店のご主人が行いたかった精肉の作業に注力できるようになったそうです。

この場合、精肉店のご主人の「生きがい」とも言える精肉の作業が、煩雑な事務作業に邪魔をされていた状態でした。コンピュータなどのIT導入、つまりロボットの導入によって、「生きがい」である精肉の作業を今も続け、後継者の育成にも注力されているそうです。さらに、コンピュータにも興味を持つきっかけになり、コンピュータでさまざまな操作を試みることを新たな楽しみとしているそうです。

どちらも、できなくなったことや苦手としていることをロボット・AIに肩代わり、または補助をしてもらうことで、それぞれの人が「生きがい」を新たに得ることや持ち続けることを可能にした例でしょう。ここから、さらに「幸せ」を感じる可能性があるかもしれません。ロボットやAIは自身が生きる価値や新たな経験をするためのきっかけを作る便利な道具となるかもしれません

3 ロボットやAIが誰もの「生きがい」につながるのか？

ただ、先に挙げた例が、誰でもできるのかという点と少し難しいかもしれません。

ロボット・AIも道具の一つです。使い方を間違えると、便利さよりは不便さが先立ってしまうことがあります。一步間違ると、チャップリンの映画「モダンタイムス」の一場面のように人間が機械に使われてしまう形になることもあり得るかもしれません。そのような光景を見て、ロボットやAIが「生きがい」につながっているとはいえないでしょう。

皆さんの生活の中で、「便利ですよ」という触れ込みで買ってみた家電製品などで、実際に便利だったか振り返るとそうでもなかった、逆に不便になったというような経験はないでしょうか。私もスマートフォンが便利と言われて機種変更をしたものの、機能が多すぎて使いこなせず、ガラケーと呼ばれる数字のボタンのついた携帯電話の方がいいという話を聞くことが今もあります。

ロボットやAIは便利な道具であることは間違いありませんし、さまざまな人の生活を変える可能性があり、「生きがい」に影響を与えるものになっていくものかもしれません。同時に、これらの技術進歩の速度は非常に早く、少し前にできなかったことが可能になったということも多くあります。

ロボットやAIをどう使えたらいいか、ADの皆さまとともに考え、よりよく活用できる方法を模索できればと考えております。



社会福祉法人 ニライカナイ

経営理念 「障がいがあっても一人の人間としてその人なりに幸せな人生があるべし」

- ・ 主要施設名 障がい者支援施設 鶴生の叢
- ・ 所在地 〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1388-1
- ・ 法人設立認可 昭和62年2月26日 ・ 事業開始 昭和63年8月1日

※今年3月天皇陛下より優良社会福祉法人施設として御下賜金が下賜されました。

(HPより作成)

■平野様には、9月6日(土)「第10回AD活動支援オンライン講座」で、また11月15日「健康生きがい学会第15回大会」第3分科会「ロボット・AIの活用と健康生きがい」の座長として登壇いただきます。この機会に「ロボットとAI」について、平野氏とともに考えてみませんか？ 同封の「申込書」によりご参加いただけます。

【人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ】

研究成果報告(2-2)

(一財)健康・生きがい開発財団 主任研究員 小川 文男

全国から研究員を公募し2024年4月にスタートした、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」の1年間にわたる2テーマ4題の研究・討議の成果報告第2回。今号では「ICT活用・ネット交流」テーマの2題、「ICTを活用した“脳トレ”～認知症予防～」と「“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」の研究成果の概要を紹介します。

1. 研究の方法

自主研究をベースに理論と実践を深掘りするために、理論的なエビデンスや活動を通して得られたデータや情報を、①研究の主旨と背景、②研究の目的、③研究スケジュール、④研究方法、⑤課題及び対策、⑥研究成果、⑦考察に落とし込み「研究報告書」としてまとめました。

2. 研究会で討議した主な内容

(前号/第166号のP5で紹介した「ポイント（訴求点）とkeyword」項目は除く）。

- (1) 理論的アプローチ：セリグマンのPERMAモデル（ポジティブ心理学）、リースマンのヘルパーセラピー原則、キャロル・S・ドゥエックの「マインドセット」、脳を活性化させるシナプソロジーメソッド、生きがいとIKIGAI（4要素4項目）、結晶性知能と流動性知能
- (2) 実践的アプローチ：世代を超えて助け合う仕組みづくり、インクルーシブな地域づくり、参加意欲を高めるプログラム、社会的ネットワークづくり、ADの役割と概念図
- (3) 包括的アプローチ：体の健康・心の健康・経済の健康、高齢者と食事と栄養 など。

3. 参加メンバーの感想

1年間の研究・討議を通じて、参加研究員から寄せられた意見・感想の一部を紹介します。

- ・「アドバイザーとは何か、何ができる資格であるのか」自問自答する中での研究会参加でしたが、回を重ねる中で、全国のADが各人の人生経験をもとに「世の中の役にたつ活動を実践している」こと、そして「自身の生きがいにもなっている」ことに気付いた。
- ・「定年後第2の人生」ではなく、現役世代から積極的に社会貢献に関わり、人や社会と「つながり」続け、人との関わりから学び続けることが、人生を豊かにするのだと思いました。
- ・全国の皆さんの具体的な活動がわかり「つながり」ができた。また、研究成果のまとめ方についても学ぶことができ、今後もアカデミックな研究の機会を楽しみにしています。
- ・研究会を通して多くの文献を読み「人とのつながり」を大切に実践してきました。「ボッチャ」を手段として「多世代交流」の取り組みを継続してきたことで、「人とのつながり」が「温かい心のつながり」に変わりつつあります。



6/28（土）AD活動支援講座当日の「すすき野地域ケアプラザ」会場の様子

4. 研究会終了後の活動

- ①6月28日（土）開催の「AD活動支援講座」で4テーマの研究成果発表を行い、会場の1つ「すすき野地域ケアプラザ」にボッチャ会員、ケアプラザ職員、ADなど20人が視聴しました。
- ②横浜市青葉区の「タウンニュース社」から取材があり、当日の様子が近々同誌に紹介される予定です。
- ③小学校や高齢者施設等からボッチャ脳トレの依頼があり、活動の裾野が広がっています。

「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
「ICT活用・
ネット交流」

ICTを活用した“脳トレ” ～パワーポイントを活用した認知症予防プログラム～

矢崎 光彦 ((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

インターネットが日本で一般にも利用できるようになったのは1995年で、スマートフォンが登場したのは2008年です。約30年でコミュニケーション手段は劇的に変化しました。

シニアライフにおけるICT活用の例として、今回2つのテーマを取り上げました。一つは「ICTを活用した“脳トレ”」、もう一つは「“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」です。前者はパワーポイントを活用した認知症予防脳トレプログラム、後者はシニア世代の孤独、孤立を防ぐためにオンライン上の居場所を確保することを目指したものです。

高齢者の活動量は、体力面・認知面での衰え、また知人友人の減少などによってどうしても少なくなります。人生100年時代に向けて、高齢者こそICTを大いに活用して豊かなシニアライフを楽しむべきだと考えます。

1. 背景 — 80歳代後半では3人に一人が「認知症」

超高齢社会を迎え80歳代後半では3人に1人、90歳代では2人に1人が認知症を患っています。現在高齢者が最も気にしている病気が「がん」ではなく、「認知症」だともいわれています。認知症はいったん発症してしまうと元に戻るのが難しい病気ですが、予防することは不可能ではないと言われています。厚生労働省では、従来の早期発見・早期治療から新たに「初期段階からの症状の予防」と「発症する前の予防」を中心に予防支援の実施を呼びかけています。認知症予防対策として、専門家による試みで一定の効果を確認できたのは、「適度な運動」、「バランスの取れた食生活改善」、「認知トレーニング」などです。

2. 認知症予防に関するFINGER研究

認知症予防に関する研究としてはフィンランドで行われたFINGER (The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) 研究が知られています。

2009年から2011年にかけて実施された、「高齢者の生活習慣への介入による認知機能低下予防の研究」で、認知症のリスクがやや高い60歳から77歳までの高齢者1,260人を対象に行われました。対象者をランダムに2グループに分け、「生活習慣改善グループ」は食事療法、運動、脳のトレーニング、生活スタイル指導など認知症発症のリスクを減らすと考えられるプログラムを、「対照グループ」は一般的な健康アドバイスのみを、2年間にわたって実施しました。そして、プログラム開始前、1年後、プログラムが終了した2年後に認知機能テストを行い、その結果を比較。研究の結果得られた結論は、「生活習慣の総合的改善が認知症予防に効果的」であるというものでした。

3. 「ぱびぶ脳トレ」とは

「ぱびぶ脳トレ」は、筑波大学の田中喜代次名誉教授とNPO法人こころとからだの介護予防協会(小貫榮一代表)が開発したもので、「ぱ：パワポ」で編集された脳トレコンテンツを、「び：PC」にインストールし、「ぶ：プロジェクター」でスクリーンに投影して、スクリーンの画面を見ながら進行する脳トレのことを表しています。

「ぱびぷ脳トレ」には5つの特長があります。

「ぱびぷ脳トレ」5つの特長

① スクリーンに映した画面で進行するので、参加者全員が集中でき、ドリルを通して互いにコミュニケーションが取れること
② パワーポイントのアニメーションを活用することにより、ワクワク感をもって楽しく行うことができること
③ パワポのアニメーションにより、ヒントを順に出すことができるので、ドリル挑戦者の脳が正解に向けて活発になること
④ 紙媒体のドリルと違って、パワポのアニメーションにより、答え合わせのページを開くことなく、すぐに正解かどうかの答え合わせができること
⑤ 投影された画面で進行するので、印刷する必要がないこと

認知症には、「記憶障害」、「理解力・判断力低下」、「見当識障害」、「言語障害」、「実行機能障害」といった中核症状があります。「ぱびぷ脳トレ」では中核症状に対応する10ジャンルのドリルを用意しており、偏りのある脳の機能の活性化ではなく、中核症状そのものの予防を狙いとしています。

4. 「脳トレ教室」の実践

脳トレ教室は通常1時間で、時間配分は以下を標準としています。

導入	15～20分	認知症を始めとして、役に立つリテラシー提供 テーマ（認知症、食事、美しい姿勢、記憶、睡眠 他）
前半部	15分	ぱびぷ脳トレ
気分転換タイム	5分	親指体操・指回し体操
後半部	15～20分	ぱびぷ脳トレ
おわりに	5分	音読、合唱

脳トレ教室を数回開催した時点で、アンケートを実施したところ、多くの方から「認知症／認知症の予防に関する知識が増え、脳トレ教室に参加して楽しかった」との意見をいただき、大いに励みになりました。

4. 今後の展開

認知症予防には、食事／運動／知的活動／社会活動などの生活習慣の総合的な改善が有効であることを理解しました。脳トレ教室では、楽しく問題を解くこと、簡単な体操、みんなで歌を歌うことなどの多面的なメニューを取り入れることによって、認知症への理解が進み、発症リスクの低減につながることを狙っています。

シニアステーション等での「脳トレ教室」の開催によっては、脳トレを主体としたコミュニケーションを通じて、参加者が楽しく時間を過ごせることを実感しました。最近デイサービスからの脳トレ教室開催の要望もあり、ニーズの高さを感じています。今後、教室の内容をさらに充実させていくとともに活動の場を広げていきたいと考えています。



「脳トレ教室」で説明する筆者

※6月28日（土）開催の「第9回 AD 活動支援講座」で“脳トレ”の一部を体験いただき、大いに盛り上がりました。

「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
「ICT活用・
ネット交流」

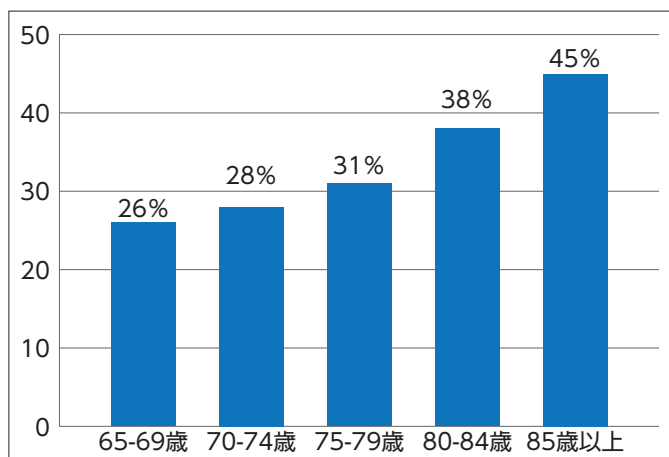
“オンライン上の居場所づくり”で 生きがいづくりへの提案

西之園 幹夫（岐阜県可児郡御嵩町 AD）

1. 背景と課題

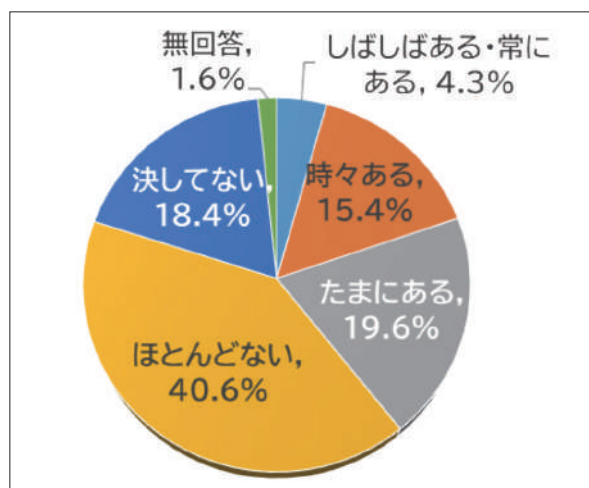
日本の少子高齢化の進展にともない、年齢が上がるほど単独世帯の割合が増加しています。孤独感については、内閣府の令和6年人々のつながりに関する基礎調査によれば、全体の約4割が孤独を感じていると報告されており、それが健康リスクを高める要因にもなっていると考えられます。

シニア層の単独世帯比率
(同年代の世帯主数に占める単独世帯主数の割合)



出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」から富士通総研が計算・作成

ほぼ4割の人が「孤独」を感じている



出典：内閣府「令和6年人々のつながりに関する基礎調査」

2. ミッドライフ・クライシスへの着目

中年期（40～50代）に訪れるミッドライフ・クライシスは、自己の存在意義や人生の選択に悩みやすい時期であり、「居場所の喪失」がその要因の一つとされ、また親の介護や子どもの自立、キャリアの悩みなどが重なり、孤独や不安を抱えやすくなっているといえます。

本研究では、そうした不安を和らげるために共感的なコミュニティや交流の場が重要であるとし、オンライン上の居場所が精神的安定を支える手段となり得ることを提案しています。

<「ミッドライフ・クライシス」チェックリスト>

- 家庭生活や仕事にやりがいを感じられない
- 人生の決断をするなら今しかないと思っている
- 子育ての終わりに満足より寂しさを感じる
- 続けていけそうな趣味がない
- 人間関係に不満を持っている
- 今までの生き方に限界を感じている
- 老いや身体の変化をうまく受け入れられない
- これらの悩みについて話せる相手がいない

4つ以上当てはまったら、ミッドライフ・クライシスの可能性あり

出典：令和6年 羽鳥慎一モーニングショー

3. 研究目的と方法

(1) 本研究の主目的

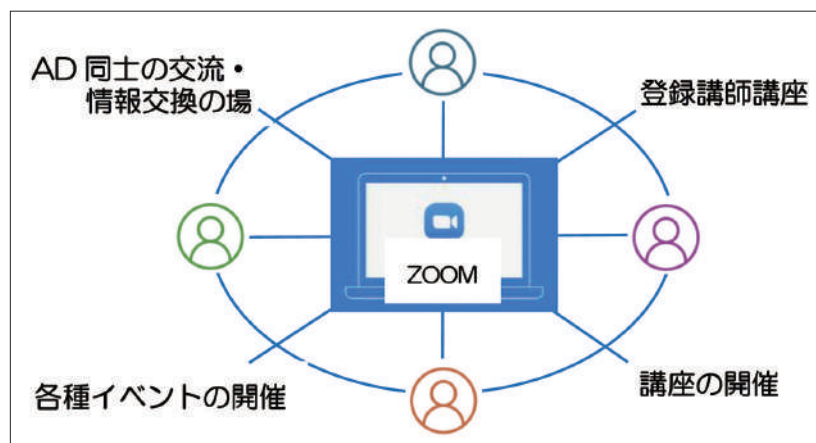
孤立した高齢者や中年層に対し、人とのつながりを通じて健康と生きがいを支援するオンライン上の「居場所」を創出することを主目的に、特に以下の点を意識して設計しました。

- ・全国どこからでも参加できる
- ・ZOOM を活用し、高齢者にも扱いやすい
- ・AD（健康生きがいアドバイザー）同士の交流・情報交換の場
- ・各種イベントや講座を定期開催
- ・登録講師が活動できるプラットフォーム
- ・多世代や地域外とのつながりも視野に

(2) オンラインコミュニティの構築

「オンラインコミュニティ」とは、AD 同士が情報交換や交流 のできる場を通して気軽に交流できる居場所を構築し、生きがいや健康増進につなげることを目的としています。

「オンラインコミュニティ」(仮題) の概念図



4. 今後の展開と成果目標

2025年7月～2026年12月の実証期間を経て、2027年3月までに成果を報告する予定です。期待される研究成果は以下の通りです。

- 健生 AD のネットワーク強化
- 健康リスクの低減
- 孤立防止および生きがい向上
- 地域間・世代間の交流拡大

5. 結論と展望

この研究は単なる ICT 利活用の枠にとどまらず、「心地よく、安心でき、自分らしくいられる」場所をオンライン上に創出する試みです。同時に、健生 AD のスキルアップや地域間連携の促進にもつながり、日本全国に「生きがいづくり」を波及させるための実践的な一歩として期待するものです。

<本誌に同封の「オンラインコミュニティづくり」アンケートにご意見をお寄せください>

皆さまのご意見をもとに、より良い「オンラインコミュニティ」構想を実現したいと考えております。本誌に同封している「アンケートのお願い」にある QR コードから回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

100歳大学

健康長寿社会の実現に貢献する人材育成



愛知県海部郡

大治町100歳大学」が6月17日に開校！

主催/大治町100歳大学事務局（大原町役場 福祉部長寿支援課内）

町制施行50周年記念事業

昨年11月の「健康生きがい学会第14回大会」において、今年度開校を目指し準備中である旨発表のあった愛知県海部郡大治町が主催する「大治町100歳大学」が、この6月17日に開校しました。

村上昌生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、「100歳大学」の提唱者 元滋賀県知事の國松善次氏（現國松権左衛門（一財）健康・生きがい開発財団副理事長）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でスタートしたプロジェクト。令和6年4月に「大治町100歳大学開設準備委員会」を設置し、以降各地の取り組みを見学するとともに、町役場内部での検討を重ね、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いう結論に至り、行政が主体となった「大治町100歳大学」がスタートしました。



昨年の「健康生きがい学会14回大会」での村上町長と國松財団副理事長

1. 「大治町100歳大学」の基本構想

全国で取り組みの始まった「100歳大学」開校までの経緯はさまざまですが、「大治町100歳大学」の特徴は、國松財団副理事長が説く“100歳大学の創設は、「人生100歳時代の新しい自治の実践」であり、「自治体のトップの自覚と実行＝市民の理解と認識」により設置”されたケースで、まさに、町長自身が先頭に立ち推進したことではないでしょうか。

昨年の「健康生きがい学会第14回大会」で発表した、「人生100年時代を見据えた施策に取り組み、高齢者の健康と生きがいづくりを進めながらフレイル予防、介護予防・認知症予防の各対策を図り、健康寿命延伸を目指す必要」から、いくつかのプロジェクトチームを立ち上げ、令和5年度に高齢者施策の更なる推進と体制強化を図るため組織改編を行い、新たに「長寿支援課」を設置して取り組んだ経緯は、そのことをよく表しているといえます。

村上町長「年頭挨拶」

本年は、昭和50年4月の町制施行から、50周年を迎える節目の年となります。この記念すべき年を、町を挙げてお祝いするとともに、さらなる発展と持続可能な魅力あふれるまちづくりへとつなげるため、さまざまな記念事業を実施いたします。

（略）

健康長寿社会の実現を目指し、いつまでも健康で自分らしく活躍するシニア世代を育成するため、6月に「大治町100歳大学」を開校いたします。実践できる健康づくりを始めとして、音楽、文化教養講座、多種多様な講義、社会見学などのイベントを盛り込んだカリキュラムにより、人生100歳時代をどう生きるかの基礎を体系的に学ぶことができます

（略）

（大治町HPより）

大治町100歳大学 基本理念

人生100年時代をどう生きるか、その基礎を体系的に学び、健康で自分らしく活躍できるシニアを育成するとともに、健康長寿社会の実現に貢献する人材育成を進める。

「大治町100歳大学」の基本理念は、「人生100年時代をどう生きるか、その基礎を体系的に学び、いつまでも健康で、自分らしく活躍するシニアを育成するとともに、健康長寿社会の実現に貢献する人材育成を進める」というもので、基本目標として、①アクティブシニアの育成、②地域貢献シニアの育成、③つながりと支え合いの仕組みづくりの3点を掲げています。

2. 大学の概要－カリキュラムと講師陣

人生100年時代を見据え、誰もが生涯活躍できるウェルビーイングの高い健康長寿社会の実現に向けたまちづくりを推進し、市民の健康推進を図ることをコンセプトに開校した同大学の開設期間は、令和7年6月から令和8年3月まで、対象者は町内の65歳以上の人で定員は30名、授業料は3,000円（年額）です。

カリキュラムは、①運動、②栄養、③社会参加・脳の活性化を基本分野とした各種講座に、社会見学、公開講座、卒業旅行等のイベント・行事を織り交ぜた多様な多彩なプログラムが用意され、講師陣には、大学教員、認知症ケア専門士、音楽療法士、落語家、カラーアナリスト、ラフターヨガインストラクターを始めとして、行政からも村上町長、社会福祉協議会、スポーツ推進委員、社会教育課の各職員が担当し、地域課題解決へ向けた人材（担い手）育成に力を入れていることが理解できる布陣です。

なお学長には、もともと地元 中部大学とまちづくりなどに関する連携協定を締結している関係から、中部大学名誉学事顧問の山下興亜（おきつぐ）氏に、準備委員会のアドバイザーとして助言をいただくとともに学長に就任いただきました。

「大治町100歳大学」開催案内ポスター

令和7年6月17日開設

大治町100歳大学

人生100年時代を見据え、誰もが生涯活躍できるウェルビーイングの高い健康長寿社会の実現に向けたまちづくりを推進し、市民の健康推進を図るため「大治町100歳大学」を開校します。

●大学の概要

(1) 対象者 町内に住所を有する65歳以上（昭和31年4月1日以前に生まれた方）で、継続修業を志して通学できる方。

(2) 定員 30名

(3) 授業料 3,000円（年額）※旅行費及び材料費は、別途各自負担です。

(4) 開講等 令和7年6月17日（火）～令和8年3月15日（金）（休講半日あり）
開講日数の2分の1以上の出席者に卒業証書を授与します。

(5) 授業時間 午前9時30分～正午

1日目	午前 9時30分～10時30分
2日目	午前 11時45分～12時45分
ホームルーム	午前 11時45分～正午

●カリキュラム

大学教員を始めとした、多彩な講師陣による「①運動、②栄養、③社会参加」の活性化を推進する様々な講座を行います。また、社会見学、卒業旅行等のイベント・行事を予定しています。
※詳細は町ホームページをご覧ください。

●入学申込

(1) 受付期間 令和7年3月26日（火）～4月16日（水）※郵送
「大治町100歳大学（事務局）入学申込書」別紙
※申込書の提出日、窓口で取付または、ホームページからもダウンロードできます。

(2) 申込方法 次のうちいずれかの方法でお申し込みください
①窓口にお持ち ②郵送 ③メール ④オンライン

(3) 入学確定 「入学決定通知」を5月上旬までに発送します。応募多数の場合は、抽選にて決定します。
※併、定員を越える応募があった場合は、16～17歳を優先して追加いたします。

●申込・問合せ先

大治町役場 福祉課長文書課
〒490-1782 大治町大治町大字大門口1-1
TEL: 052-444-2711（内線141） Fax: 052-443-4463
メールアドレス: chiquahanka@town.ogachi.jp

3. 「入学生代表宣言」では75歳女性が元気いっぱい宣言

6月17日（火）の入学式では、村上町長の「町長挨拶」、山下興亜（元中部大学学長）の「大治町100歳大学学長式辞」に続き、「来賓祝辞」には國松財団副理事長と若山照洋大治町議会議長が登壇、最後に「入学生代表宣言」があり、75歳女性が意欲溢れる宣言を読み上げて終了しました。

続いて行われた「講演会」では、第1部「特別講演会」に「超高齢社会を生きる」と題し愛知県副知事の牧野利香氏、第2部には「記念講演会」として國松財団副理事長、第3部には「記念講演会」として学長の山下興亜氏の各氏がそれぞれ登壇しました。

「大治町100歳大学」第1期生の皆さまが、健康寿命の延伸及び地域課題解決の担い手として活躍されることを期待しています。



▲左から山下興亜学長、村上昌生町長、國松権左衛門財団副理事長、若山照洋町議会議長、柳谷啓子中部大学副学長、横尾和久愛知医療学院大学学長



▲赤シソの妖精“はるちゃん”を囲んで第1期生の皆さま

大治町の概要

- ・昭和50年に町制を施行、今年施行50周年を迎えました。
- ・人口33,559人（男性17,000人、女性16,559人）、高齢者人口6,982人、高齢化率20.8%。（令和6年10月）
- ・愛知県西部に位置し、名古屋市市中村区、中川区、あま市と隣接。名古屋市への通勤・通学者が多く、名古屋市のベッドタウンとして子育て世代の転入も多く、順調な人口増加を続けている。
- ・特産は「赤シソ」で、「大治赤シソ」としてブランド化に成功。葉の色が他のシソより強く、風味良く梅を漬けるには最適で、特徴を活かしたシソジュースが有名。町のマスコットキャラクターは、赤シソをモチーフにした赤シソの妖精「はるちゃん」。

AD養成講座テキスト「人生100年時代の新ステージへ」改訂版

5月に完成!



初版第1刷(2020年)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「人生100年時代の健康づくり」については辻 哲夫理事長による加筆があり、「フレイル予防」の重要性から新たに「オーラルフレイル」と、「フレイル予防推進会議」(事務局:(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会)が提言をまとめ、産官学が連携してすすめるポピュレーションアプローチの取り組みが始まったことが追記されました。

A4判、240P、本文2色、あじろ綴じ、AD頒布価格 2,800円(税込)

第1～第7科目のタイトルと基本的な内容、また判型、ページ数については初版1刷りと同様です。

- 第1科目: 超高齢社会の展望と人生100年時代の生き方
- 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3科目: 人生100年時代の健康づくり
- 第4科目: 超高齢社会の社会保障

- 第5科目: 地域コミュニティ活動と社会貢献
- 第6科目: 人生100年時代の家庭経済プラン
- 第7科目: 人生100年時代の就労

楽しくて面白い!

そして為になる!

「AD活動支援講座」 次回は9月6日(土)開催!

好評いただいている「AD活動支援オンライン講座」、お蔭さまで第10回を数え次回は9月6日(土)に開催します。「健康生きがい学会」の第3分科会「ロボット・AIの活用と健康生きがい」で座長を務める平野貴大氏に登壇いただき、ICTを活用した健康生きがいづくり活動、特に福祉分野において、ロボット・AIの利活用がどのように「生きがい」につながるか?についてお話しいただきます。

平野氏は、東京都老人総合研究所客員研究員、駿河大学、大妻女子大学、沖縄大学等での教員を経て、今年4月から沖縄県南城市の社会福祉法人 ニライカナイ法人事業本部 DX・IT 担当として勤務。沖縄からのオンライン講義となります。「AIとロボットは生きがいを変えるのか?」是非お楽しみに。

開催日	第10回 AD 活動支援講座 9月6日(土)オンライン開催	参加費無料
9:45	◆Zoom入場 (開催日の1週間前(8/29)と前日(9/5)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	
10:00~11:20 (80分) ※意見交換	「ロボット、AIと生きがい ~ AIとロボットは生きがいを変えるのか?~」 講師 平野貴大 … 「健康生きがい学会」分科会座長 社会福祉法人 ニライカナイ 法人本部事務局 DX・IT 担当、元沖縄大学助教	

➡ 申し込みは、本誌に同封している「開催案内(申込書付)、または財団HPから

編集後記

■ 令和7年度「健康生きがい学会第15回大会」「第32回 AD 全国大会」は、11月15日(土)同日開催いたします。新しい人権としての「健康生きがい権」の確立へ向けて、その理論を学び実践事例を共有する良い機会です。「AD 全国大会」に登壇いただく近藤克則千葉大学名誉教授の「特別講演」とともに AD 必聴の大会です。多くのAD及び一般の方の参加をお待ちしています。(木村)