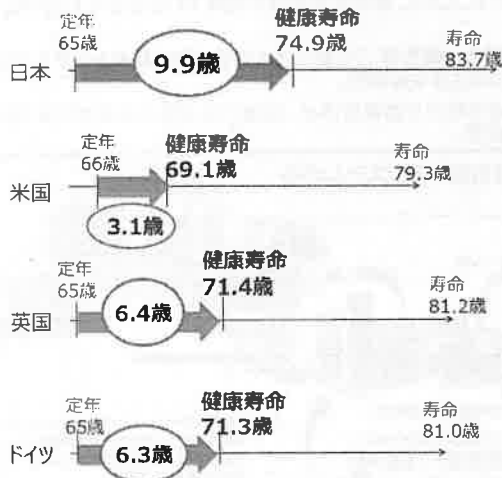


日本の健康寿命は世界一。
健康に過ごせる老後は、どんどん伸びている

65歳以上≠高齢者



高齢者の体力・運動能力の推移



(出典) OECD(2015), WHO(2016), 文部科学省(2015)より経済産業省作成

次官・若手プロジェクト(経済産業省)資料(H29.5)

みんなで支え合い・助け合う日野町をめざして

平成29年 8月 24日

公益財団法人さわやか福祉財団

高橋 望



私たちは夢の長寿を手に入れました
でも、、、
喜び、笑い、安心した生活を
送れているでしょうか？

高齢になっても、認知症になっても、障がいがあっても、
誰もが住み慣れた地域で、
いきいきと最後まで暮らしていけるために必要なこと

尊厳ある暮らしのためにー
日々の生活の安心・安全の確保
いきがいの創出

これらを満たすためには、
地域の『お互いさまの助け合い』が不可欠です

センテナリアン

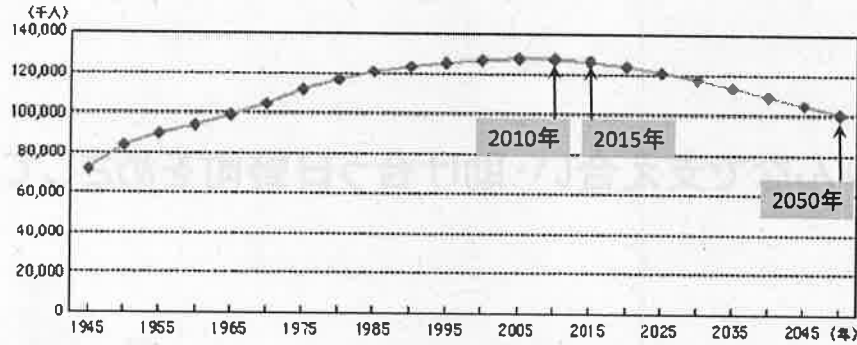
1世紀(100年)を生きた人
(centenarian/百寿者)

日本: 65,692人 (2016.9.15)
(米国 70,490人 (2010.9)に次いで世界2位!)

世界: 約450,000人

(110歳以上 → スーパーセンテナリアン)

日本の人口推移 (Population change of Japan)



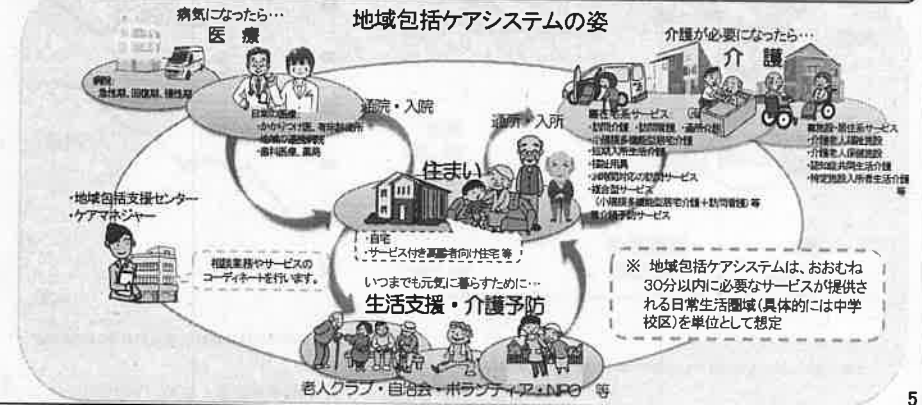
資料) 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口 (平成14年1月)」

2010年 人口 128,000,000人	高齢者人口 29,240,000人 (22.8%)
2015年 人口 126,000,000人	高齢者人口 33,960,000人 (26.9%)
2050年 人口 97,080,000人	高齢者人口 37,680,000人 (38.8%)

7

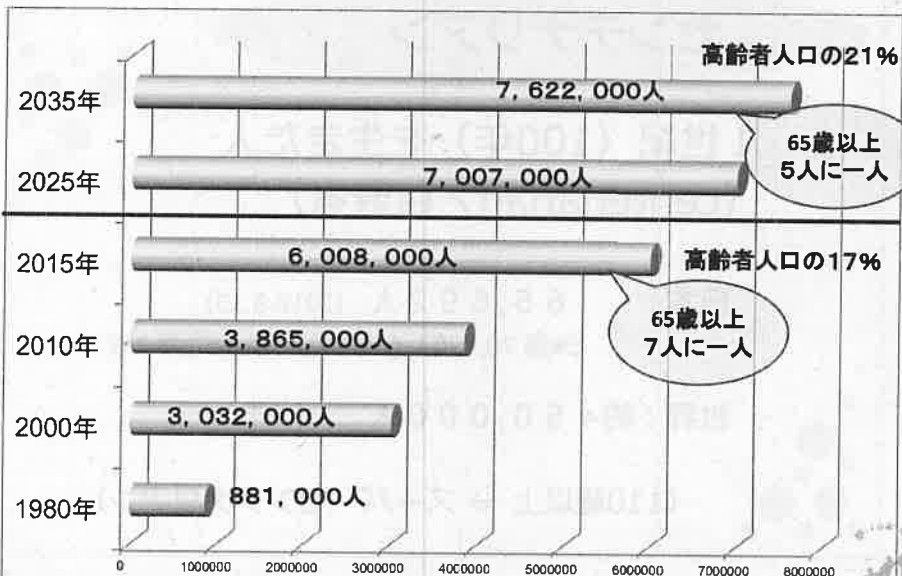
地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差。
- 地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。



5

ひとり暮らし高齢者数の推移 The elderly person who lives alone



8

支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について

- 地域包括ケアシステムの構築に当たっては、「介護」「医療」「予防」といった専門的サービスの前提として、「住まい」と「生活支援・福祉」といった分野が重要である。
- 自助・共助・互助・公助をつなぎあわせる(体系化・組織化する)役割が必要。
- とりわけ、都市部では、意識的に「互助」の強化を行わなければ、強い「互助」を期待できない。

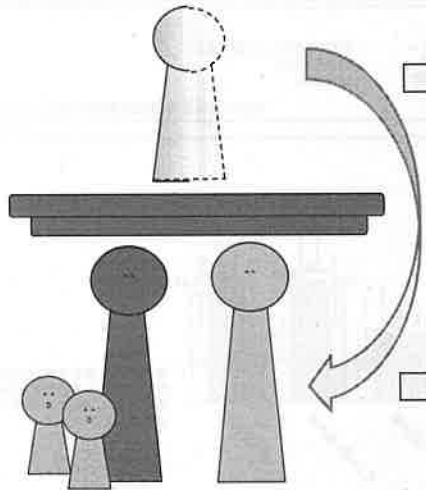


自助:	・介護保険・医療保険の自己負担部分 ・市場サービスの購入 ・自身や家族による対応
互助:	・費用負担が制度的に保障されていない ボランティアなどの支援、地域住民の取組み
共助:	・介護保険・医療保険制度による給付
公助:	・介護保険・医療保険の公費(税金)部分 ・自治体等が提供するサービス

出典: 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムと地域ケアマネジメント」
〈地域包括ケア研究会〉(平成28年3月)

6

ではどうしたら良いか？ その対策は？



分子を減らす

高齢になっても健康で暮らせる人を増やし、支援が必要な人を少なくする

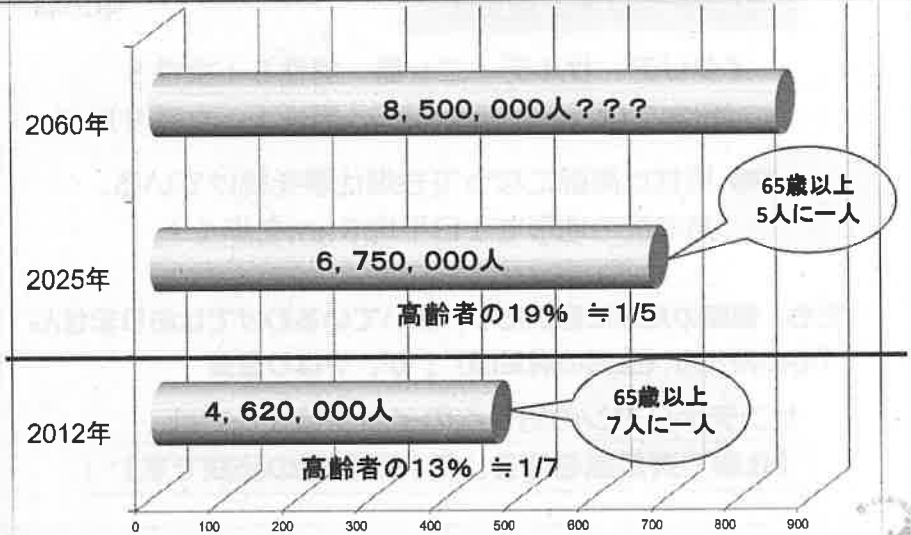
↓
介護予防・健康増進

分母を増やす

高齢でも元気に社会参加し地域を支える担い手となり、支援できる人を増やす

↓
高齢者の社会参加の推進

認知症高齢者人口の推移 Change of the dementia elderly person population



社会参加と介護予防効果の関係について①

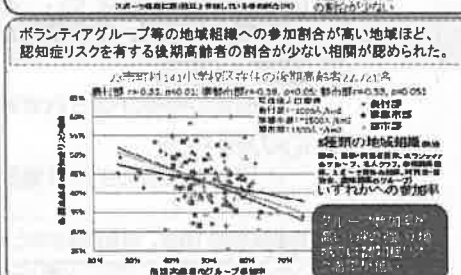
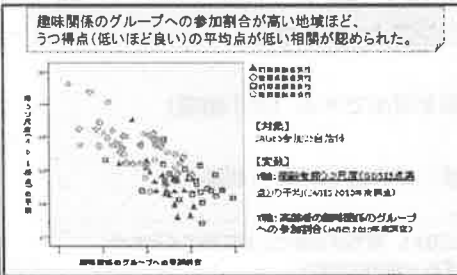
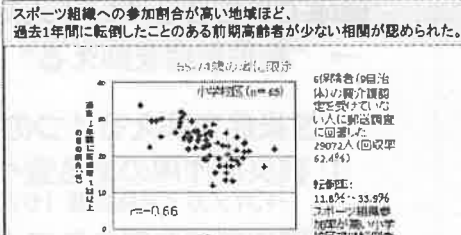
スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向がみられる。

調査方法
2010年8月～2012年1月にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査(一部の自治体は訪問調査)を実施。
112,123人から回答。(回収率66.3%)

JAGES2010/11調査フィールド

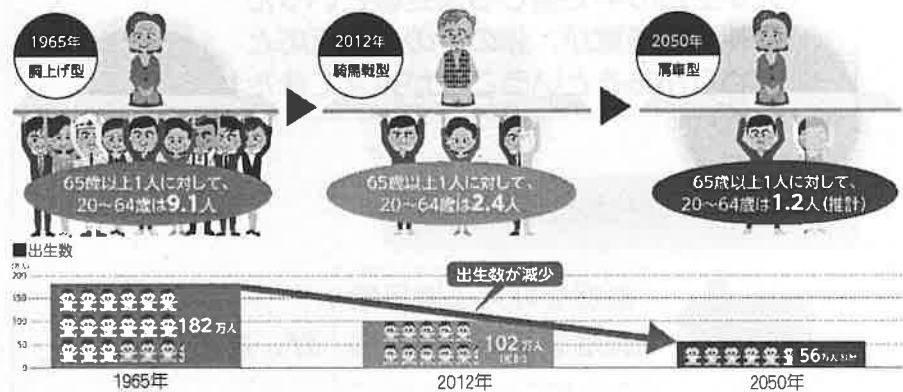
【研究デザインと分析方法】
研究デザイン:横断研究
分析方法:地域相関分析

JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト



大きく変化する社会・経済情勢

日本は、1965年には1人のお年寄りを約9人で支える「肩上げ」型の社会でしたが、今や支え手が3人弱に減少する「騎馬戦」型の社会になりました。今後も支え手の減少は続き、2050年には1人が1人を支える「肩車」型の社会になることが見込まれます。こうした社会の変化を踏まえ、給付・負担を人口構成の変化に対応したものとすることや、支え手を少しでも増やす努力として、子ども・子育て支援や高齢者が長く働き続けられる環境づくりなどが重要です。



(内閣府「社会保障と税の一体改革を考える」資料より)

センテナリアン男女比

イタリア サルデーニヤ島 男性5：女性5
(日本では、男性1：女性9)

➡ 男性は高齢になっても畑仕事を続けている。
急勾配の地形で1日平均8kmを歩く！

でも、健康のために働いたり、歩いているわけではありません
「心の持ち方(生活の満足感)」が、やはり重要

センテナリアンの男性へのインタビューでは、
「仕事で満足感を得る。それが健康の秘訣です」

社会参加と介護予防効果の関係について②

高齢者では、同居以外の他者との交流が「毎日頻繁」な人と比べて、「月1～週1回未満」の人は1.3～1.4倍その後の要介護認定や認知症に至りやすく、「月1回未満」の人はそれらに加えて1.3倍早期死亡にも至りやすい。

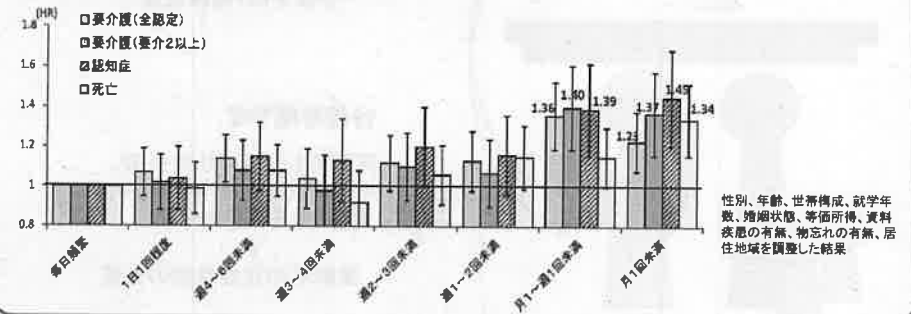
調査方法

2003年10月に愛知県下6市町村において要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者14,804人を対象に、郵送調査を実施し(回収率50.4%)、調査時点で歩行・入浴・排泄が自立していた12,085人について、調査後の約10年間で追跡し、要介護状態への移行、認知症の発症と死亡状況を把握。

【研究デザインと分析方法】
研究デザイン：
分析方法：

AGES(愛知老年学的評価研究)プロジェクト

同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関係



カリフォルニア大学 医学部 スティーブン・コール教授によると

「人が生活の中で感じる満足感といった精神的な感覚が、体の中の炎症反応と関わりがあるということが見えてきた」

“満足感”が慢性炎症を抑える

さらに

炎症を抑える満足感
炎症を進める満足感 がある

現在、世界では100歳を超えても健康で長生きしている人たちの研究が進んでいる
→ “慢性炎症を抑える” ことが健康長寿に重要

『慢性炎症を抑える4つのキーワード』

- ① 抗炎症作用のある食べ物をとること
→ オメガ3系脂肪酸(サバ、ホウレンソウ、エゴマほか) など
- ② 腸内環境を整えること
→ 様々な食材、栄養素をバランスよく摂取する
- ③ 適度な運動
→ 血管の循環が促され老廃物を排出できる(微小循環)
- ④ 心の持ち方
→ 日々の生活の中の「満足感」が炎症を抑える効果

慢性炎症：持続的な弱い炎症。自覚症状はほとんどない。誰もが加齢とともに出てくるもの。
⇔ 急性炎症(ケガなどで腫れたりする一時的な炎症)

生きがいの効果②

脳梗塞で杖をつかないと歩けない人が、
10年ぶりにハサミを持つと・・・
(もうひとつの家 NPO法人たすけあい遠州/静岡県袋井市)

えっ！
立ってる！！



介護予防・引きこもり防止
・生きがい

老化を防ぐ秘密！ ④

出所：NHKスペシャル

炎症を進める “快樂型”

行動ひとつで炎症が進むわけではないが
欲を満たすことで満足しがちな人のこと

食欲、性欲、買い物、娯楽

炎症を抑える “生きがい型”

人や社会に貢献して満足を感じやすい人のこと

ボランティア活動、世のために働く、
家族を大切にする、アート作品を発表する

(カルフォルニア大学 医学部スティーブン・コール教授による)

17

生きがいの効果③

人と関わりを持ちにくかった若者も、
みんなの仲間として活躍中

(コミュニティ喫茶「樺」

NPOたすけあいの会ふきのとう/千葉県四街道市)



引きこもり防止・生きがい

生きがいの効果① 要介護4から自立に！

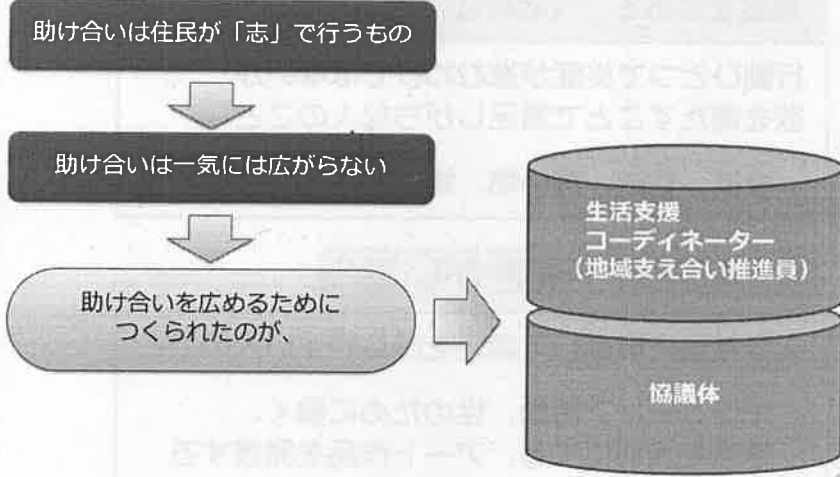
(幸せの家・ありがとう / 徳島県藍住町)

腰を痛め、要介護4だったが、
今では、ほとんど毎日、
居場所に来て、みんなの
ボランティアとして活躍中！



引きこもり防止、介護予防、生きがい、子育て支援

地域での『支え合い、助け合いを広める』ために 生活支援コーディネーター・協議体が誕生しました

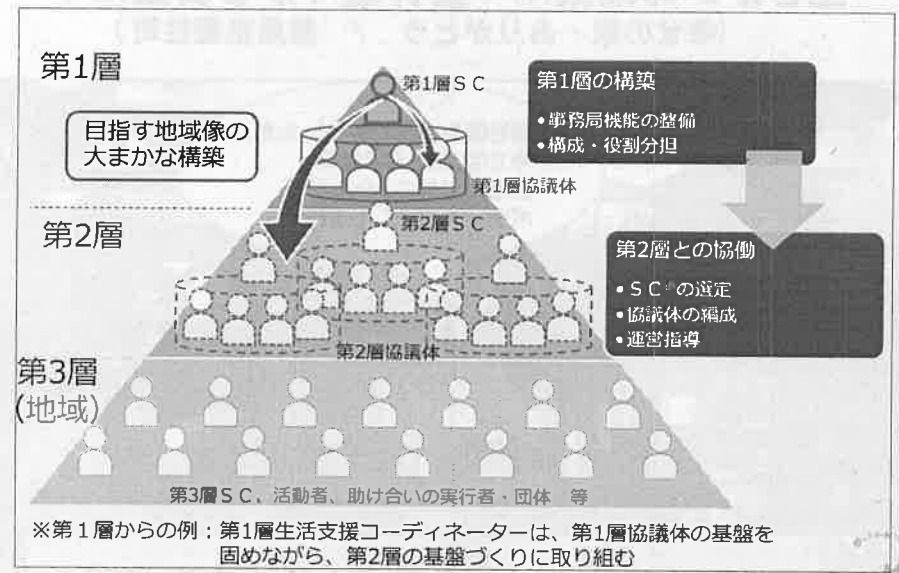


1人で食べる食事と違って
ここで食べるお昼は、
とってもおいしい

生きがいの効果④
生活が変わり
元気をなくした方が、
居場所のスタッフに！
(「樺」千葉県四街道市)

引きこもり防止・介護予防・生きがい・子育て支援

その①：第1・2層協議体の基盤づくり (※SC=生活支援コーディネーター)



介護保険制度の改正(2015年4月)

“全国一律”のサービス
→ 地域毎に特色のある活動が可能に！

“提供される”サービス
→ “参加可能”な仕組みに

“新しい地域づくり”への変革

行政が主導してつくる社会から、住民が主体の地域づくりへ

地域のみなさんの出番です！

鍵は助け合いの創出



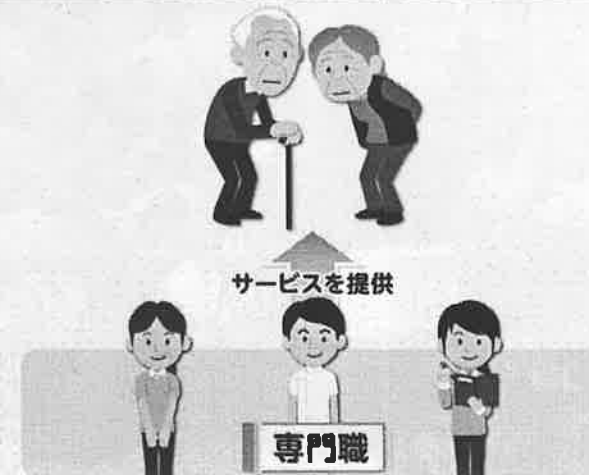
関心が高まる地域助け合い

各地のフォーラム・研修会には多くの皆さんが参加しています



(さわやか福祉財団実施のフォーラム・研修会の模様)

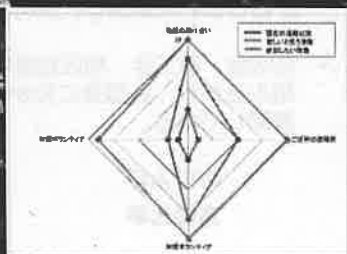
これまでの高齢者支援



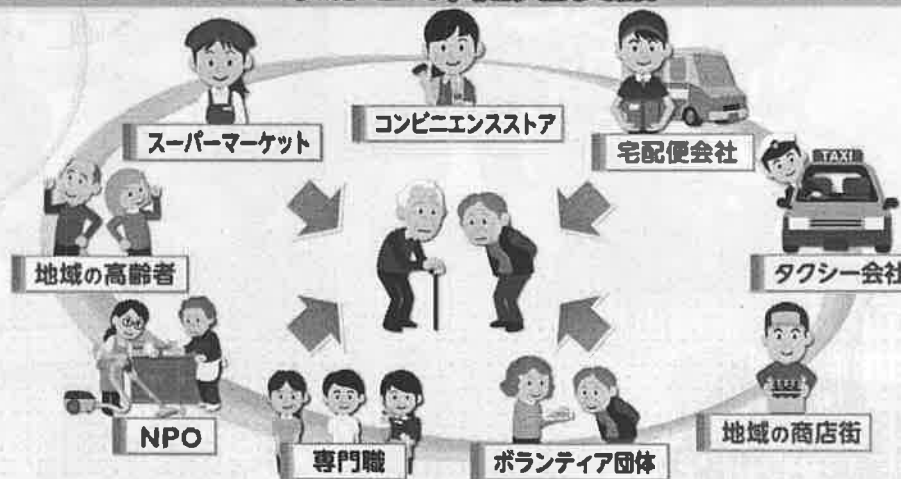
出所)三貴UFリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」(平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業)

助け合い見える化チャート

- 自分が住む地域でのサービスの充足状況をカードをあげて数をカウント
- 「地域にある」「地域に欲しい」「活動に参加したい」の3点を確認
- 図式化して全員で共有することで、地域の状況を視覚からも理解する



これからの高齢者支援



出所)三貴UFリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」(平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業)

ワークショップには若者から高齢者まで多くの住民が参加



「助け合い体験ゲーム」を使用して、話し合いの場の雰囲気や、住民の気持ちを盛り上げるといった方法もあります



29

自主サロン(自分たちで企画・運営)



事務局長 高橋由和さん



住民主体の地域づくり、助け合い活動が
全国で広がっています

山形県東置賜郡川西町吉島地区(約728戸)
NPO法人きらりよしまネットワーク

- 平成14年、5人の住民が地域の将来についての危機意識を共有したことをきっかけに、周囲の住民に働きかけを開始。平成16年、地域にある各種団体が、それぞれに「将来的な会計の一元化と地域全体でのNPO法人格の取得」を決議し、全世帯加入のNPO法人の設立が決定された。
- 同年、地域住民が広く参加するためのワークショップを開始、多くの住民が話し合いに参加し、30年先を見据えた地区計画を策定した
- 自治会、商工会、地区社協などもNPO法人の部会の中に組み込まれ、各部会に分かれた組織の中で各種の事業を展開している。

町の人口	約 16,600人
高齢化率	31.14%

川西町



30

こんな居場所もあります①（食を通じた居場所づくり）

「真地団地自治会」

沖縄県・那覇市「真地(まあじ)団地」
(12棟 約380戸)

●「百金食堂」

男性高齢者の地域参加の場を設けるべく毎週金曜日に集会所で百円でランチを提供。若い世代や団地外の近隣住民も参加する多世代共生の場。運営はNPOや学生、小規模作業所等さまざまな人・団体がボランティアで協力

●自治会福祉—地域福祉部の新設

協働という新しい仕組みで、社協、地域包括支援センター、民生児童委員、NPOなどの外部委員も加わった「真地団地自治会福祉5か年計画」を策定。配食・見守り支援も予定。移動サービスなどの活動も行っている。



よしまっ子見守り隊

隊員47名
青パト車両部隊14車両

「真地団地は34年目を迎えました。30代で入居した自分も周りも皆高齢社会まっしぐら。そんな中で自治会活動のあり方も変化が求められています。

私が自治会活動を務めるようになって20年になりますが、一昔前であれば、夏祭りの準備をし、終わったら一休み、次は秋の敬老会と、行事中心で動いていれば十分でした。ところが高齢社会の到来によって、近年では認知症などの病気に関することや年金、生活保護などの経済的なことなど様々な相談ごとが持ち込まれます。独居認知症の方もいます。こうした課題は従来の自治会活動の枠組みの中では対処しきれません。

これからの自治会活動は行事中心型から365日の通年型に質的転換をせざるを得ません。自治会は常に時代の変化に対応して活動していく柔軟な機能を持った組織でなければなりません。魅力ある自治会づくりを目指し、意識改革も含めて、試行錯誤を繰り返しながら、少子高齢社会にチャレンジしていきたいと思えます。「180日の夢」自治会で2日に1回は楽しいことを！が目標です」



会長 眞榮城 嘉政 さん



よしまっ子おはよう隊

「しあわせなまち」ってどんなまち？
宿題！
まち(吉島)に対して、ぼくは、わたしは、こんなおてつだいができます。
ひとり3個以上考えること。

吉島小学校6年総合学習

明治地区 H27.12.6



こんな居場所もあります②(自然に生まれた男の居場所)



地域：高知県室戸市
 時間：毎日
 午後2時頃～4時頃
 (自然に集まり、自然に解散)

菅生地区 H27.12.17 H28.3.26



地域づくりの鍵は「住民同士の話し合いの場」

各地区の話し合いの様子 玉来地区 H27.10.1



ワークショップは難しい？

ワイワイがやがや、楽しい話し合いの場！

助けることと助けられることを体験してみよう！！

助け合い体験ゲーム

- ◎ テーブルにカードを広げ、「自分がしてもらいたいこと」が書かれているカードを1人3枚選んでください。
- ◎ 選び終わったら、1人ずつ順番に取ったカードへの助けを依頼します。グループ全員に1枚目のカードを見せて「〇〇に困っています。誰か助けてもらえますか」とお願いしてください。1周回ったら、もう一巡します。
- ◎ 「それならできると思った人は手を挙げてカードを受け取り、頼んだ人は「ありがとう」の握手のお礼をします。周囲の皆は“交渉成立”の拍手をしましょう。受け取ったカードは、自分が選んだカードとは別に手元に置いておいてください。

※できるだけ助けてもらえるよう、困っている状況を詳しく伝えたり、自分が他にできることを伝えたりしてお願いしていきます。

※それでもどうしても、助けてくれる人が見つからなかった場合は、そのカードは、裏返して手元に置いておきます。



43

地域づくりへの参加は「一石三鳥」！！

- ① 自分の住みやすい地域をつくっていきける
→ 自身の知識、経験を活かして地域力UP
- ② 健康寿命の延伸
→ 地域活動への参加が自然に介護予防になる
- ③ 毎日の生活が充実する
→ 感謝される喜びを知り、生きがい生まれる

自分が支える地域は、自分を支えてくれる地域



「モノの豊かさ」から「心の豊かさ」へ
「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

(全国老人クラブ連合会の現在のメインテーマ)

41

【ミニワーク】

それぞれの地域で必要な「助け合い」を考えてみよう！！

何をする？

- ①各グループで、出されたテーマについて「ワークショップ」を行います。
- ②【個人ワーク】
課題に対する各自の意見として、できるだけ多くの項目を考え、用紙のメモ欄に書いていきます。
- ③【グループワーク】
書かれた多くの意見は、それを書いた理由とともに順番に発表していきます。
- ④出された項目について話し合い、グループの意見として、まとめていきます。
- ⑤話し合いの結果を、それぞれのグループから発表して、全員で共有します。

役割決め

グループの『進行役』と『発表役』を決めます。

出された意見を否定することせず、自由に様々な意見を出し合しましょう。

44

地域には、

誰にも役割があり、誰にも出番があります。

10年後、20年後、日野町をどんな「まち」にしたいですか？

あなたが住む場所を「暮らし続けられる場所」にするためには、どんな活動があったら良いと思いますか？

そのために・・・



できることを一緒に考えてみませんか？



公益財団法人
さわやか福祉財団

42

時間	プログラム	内容	担当	準備品
	受付	受付開始 参加用紙に氏名、地区名を記入 番号を渡す	【受付】	参加者用紙 筆記用具
		案内・指導 座席に誘導する	【案内】	
開会 (5分)		開会の挨拶 精進祈願 (生活支援について) (参加者の目的) など簡単に	【挨拶】 【祈願】	巨匠表 (参加者のスケジュール)
		日程説明 ・全体の日程 ・本日の日程	【説明】	
		スタッフ紹介 ・自己紹介 ・挨拶者、進行者、記録係補助者の 了解を得る	【自己紹介】	
	名刺づくり (5分)	名刺づくり 氏名を書く	【説明】	名刺用の用紙(少し厚紙)
	自己紹介 (10分)	グループの中で自己紹介をする より打ち解けた雰囲気をつくる ために自己紹介をする。	【説明】 【発表】	
		1) 握手をする 2) 自己紹介 3) シェアマンをして貰った人 は貰った人に感謝を渡す		自己紹介の用意について準備 担当者にお任せします。 3) についてはそのときの 状況により変更あり
		グループ内の全員と自己紹介が 終わったら離席する。		
		議長を決める その時の流れを決めてください	【説明】	議長は議長の座席に就く
	体験ゲーム (30分)	「助け合い体験ゲーム」	【説明】	体験ゲームキット
		①テーブルごとにカードを並べ その中から自分がしてもらい たいカードを交換する。 ②自分のカードを渡せば自分 その内容を見てくれる人を 探し、交渉する。 ③感じたこと、気づいたこと を出し合いグループ内で話し 合う。	【発表】	各席取り口は、各グループに 適当のカードを渡す ・あくまでもゲームなので、 気楽に楽しんでください
		準備の上と助けられ上手を 紹介する。		

カードゲーム+ミニワーク
シナリオ(例)
(合計 120 分間)

【ミニワークのテーマ ①】

テーマ①(個人ワーク)

あなたの住んでいる地域で、必要だと思う活動は何ですか？

あなたの住んでいる地域を「どんな状態の人でも安心して心豊かに暮らせる社会」にするには、どのような助け合いの活動が足りないか、考えてみましょう。
こんな活動があったら便利、こういうサポートがあれば暮らし続けられる等、
5年後、10年後を考え、具体的に生活をイメージすると考えやすいと思います。

例えば、生活支援のボランティアや居場所ほか、生活を支える様々な活動が
考えられると思います。

時間	プログラム	内容	担当	準備品
	ワークI (5分)	「地区の気になること」探し 1) 個人作業 付箋紙に地域の気になること を書き出す。 ・できるだけたくさん！ ・真より善の勝負です！ ・どんな些細なことでもOK!	【進行】	付箋紙(横) ラッシュオンペン 揮毫紙にあらかじめ区分けを 書いておく ○自分たちでできそう ○誰かがあればできそう の両方にチェックする 【発表】 グループワーク発表用紙
		2) グループ発表 個人作業で書いたことを発表 ・書いた内容を発表する ・発表内容については、批判や 否定をしない		議題の区分けに通り 読む場所に貼っていく
		3) グループ内検討 ・区分けをみんなで見直す		
	ワークII (5分)	「どんなことができる？」 1) 個人作業 自分たちでできそうこの ところに、私ができること を記して、誰ができるかを 付箋紙に書いていく。	【進行】	付箋紙(横) ラッシュオンペン 揮毫紙 貼ることは、どんな ことでも書いてください
		2) グループ発表 個人作業で書いたことを発表 ・書いた内容を発表する ・発表内容については、批判や 否定をしない		出された議題の周りに、 1) で書いた付箋を貼る。
		3) グループ内検討 付箋紙の周りを回って、 タイトルをつける。		議題別に余裕がある場合は、 議題の周りでできそう等の 「誰」「何」「どこ」「いつ」 を書き出して議題に記入 することができる。
		全体発表 ワークIIの内容を、各グループ 発表する。	【進行】	議題の順番を決める
	まとめ (5分)	参加の振り返り アンケートの記入をお願い		アンケート用紙は前に置いて
	あいさつ (5分)	両者のあいさつ	【挨拶】	
	終了	席片付け 確認		

【ミニワークのテーマ ②】

テーマ②(グループワーク)

**グループで出した様々な活動の中で、
今、最も必要だと思う活動は何ですか？**

テーマ①で考えた「必要だと思う活動」をグループで発表しあい、その中で
「今、地域に最も必要だと思う活動」は何か、その理由も一緒に考えてみましょう。
