

第21回ASEAN・日本社会保障ハイレベル会合

端も楽にする、三方よしの地域づくり

～誰もが役割を通しウェルビーイングの維持・向上を



2023/11/28 於 別府温泉杉乃井ホテル
東京都健康長寿医療センター研究所

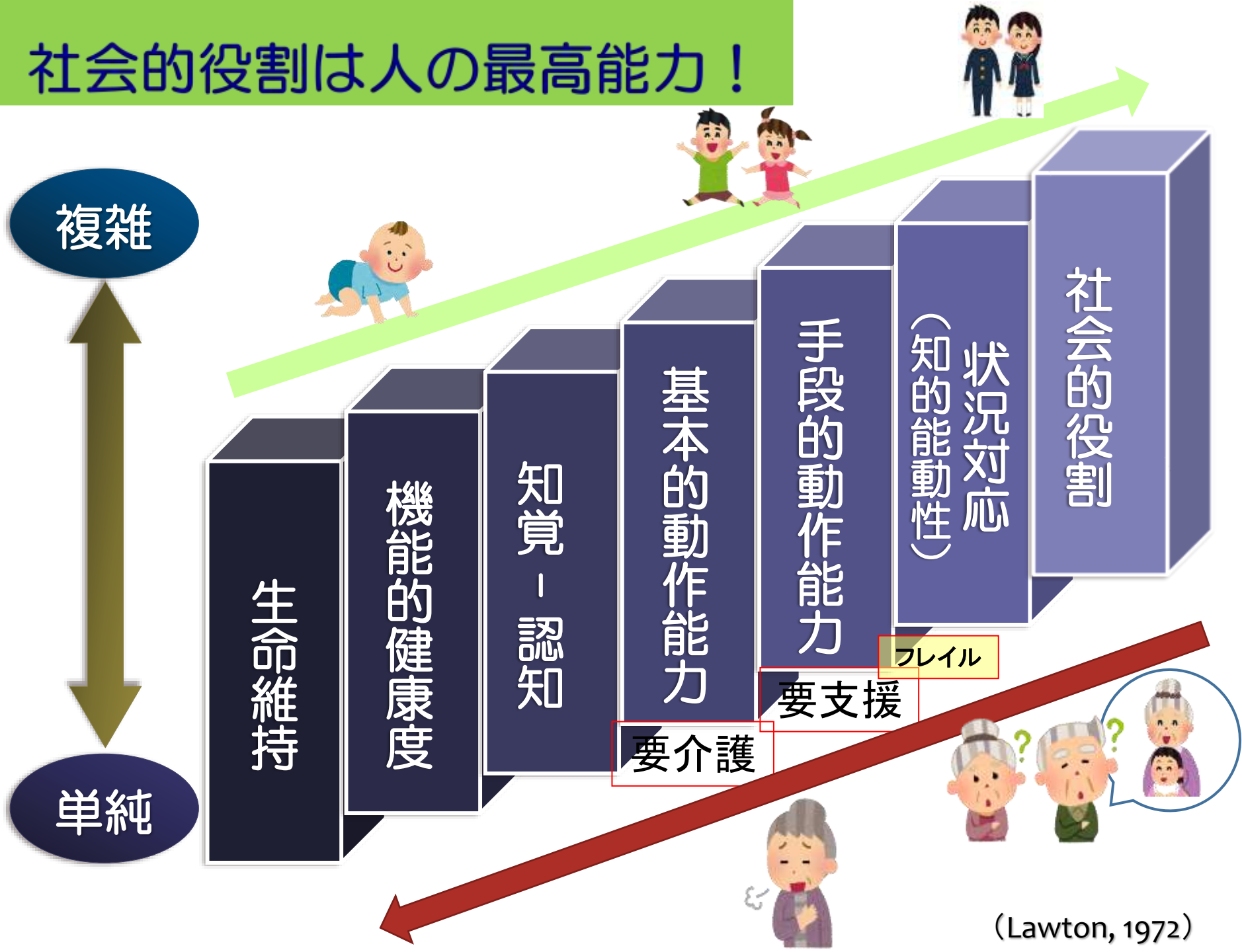
藤原佳典

本日の話題

- フレイルの予防策は「役割」
- 就労・ボランティアがもたらす「三方良し」
- 支えられる人が、支える人へ



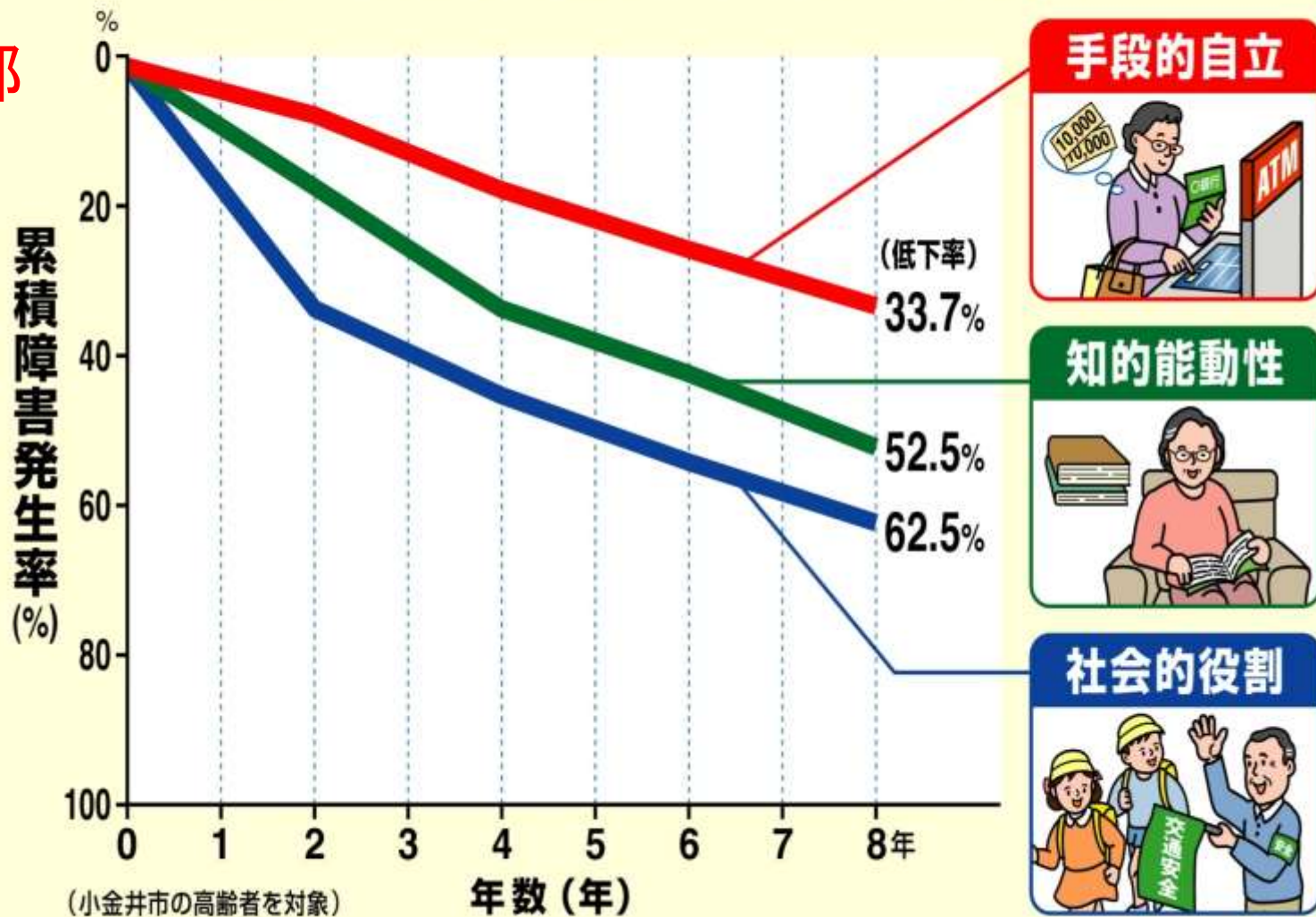
社会的役割は人の最高能力！



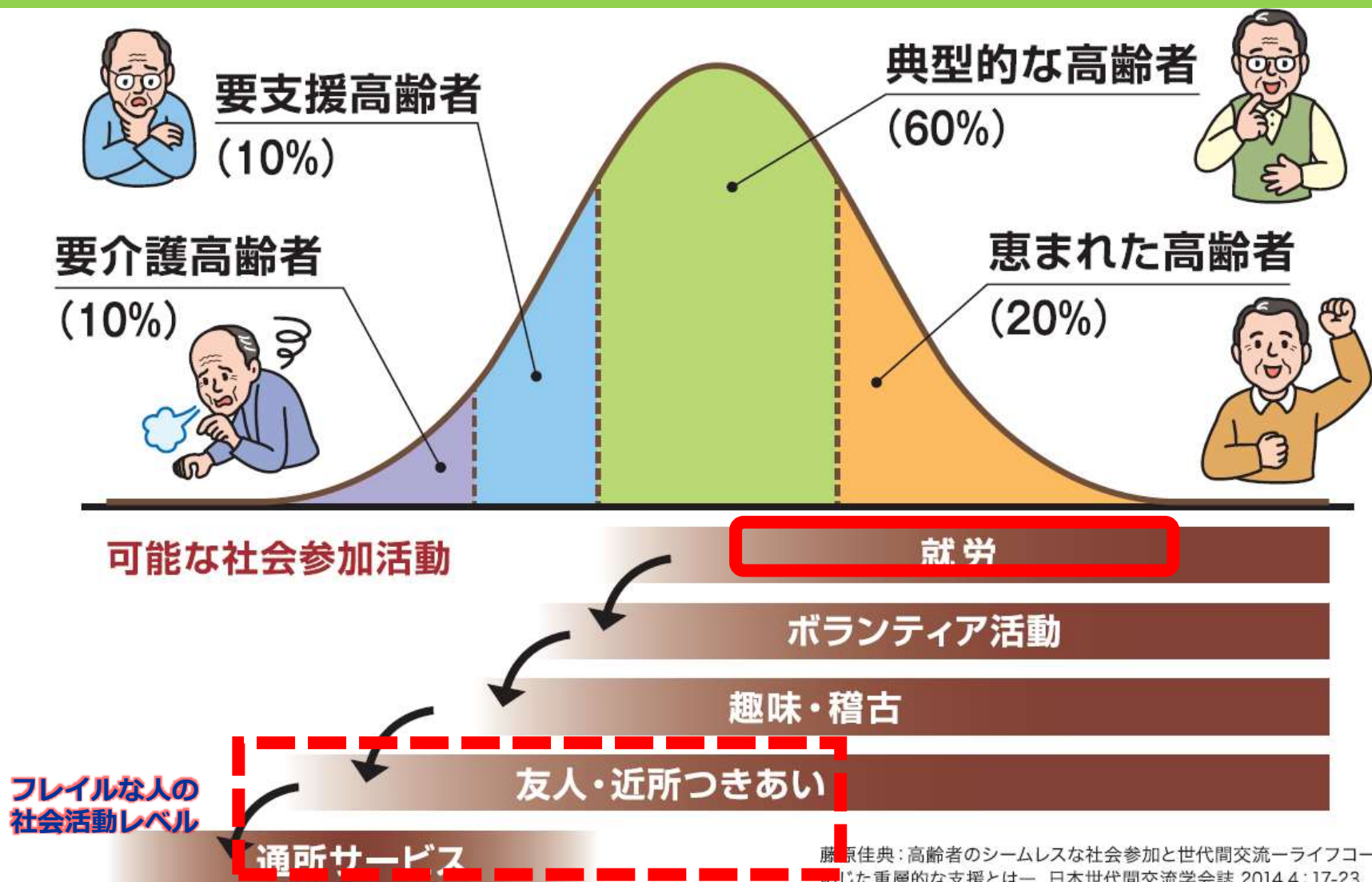
高齢者の生活機能の加齢変化

⇒介護予防の処方箋は「役割」

都市部
女性



ライフステージに応じた 社会活動と介護予防・フレイル予防

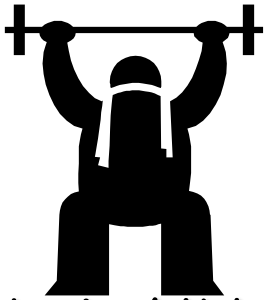


本日の話題

- フレイルの予防策は「役割」
- 就労・ボランティアがもたらす「三方良し」
- 支えられる人が、支える人へ



高齢者就労がもたらすメリット



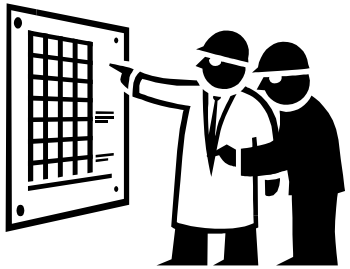
体力維持



就労



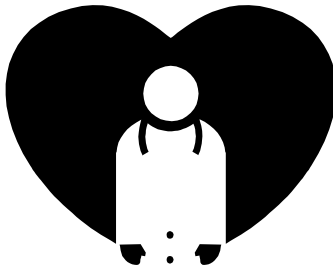
外出頻度



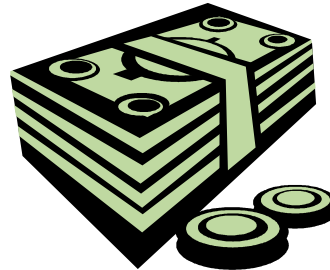
知的活動



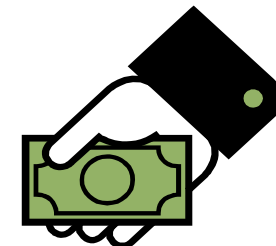
社会との
つながり



自己効力感
いきがい



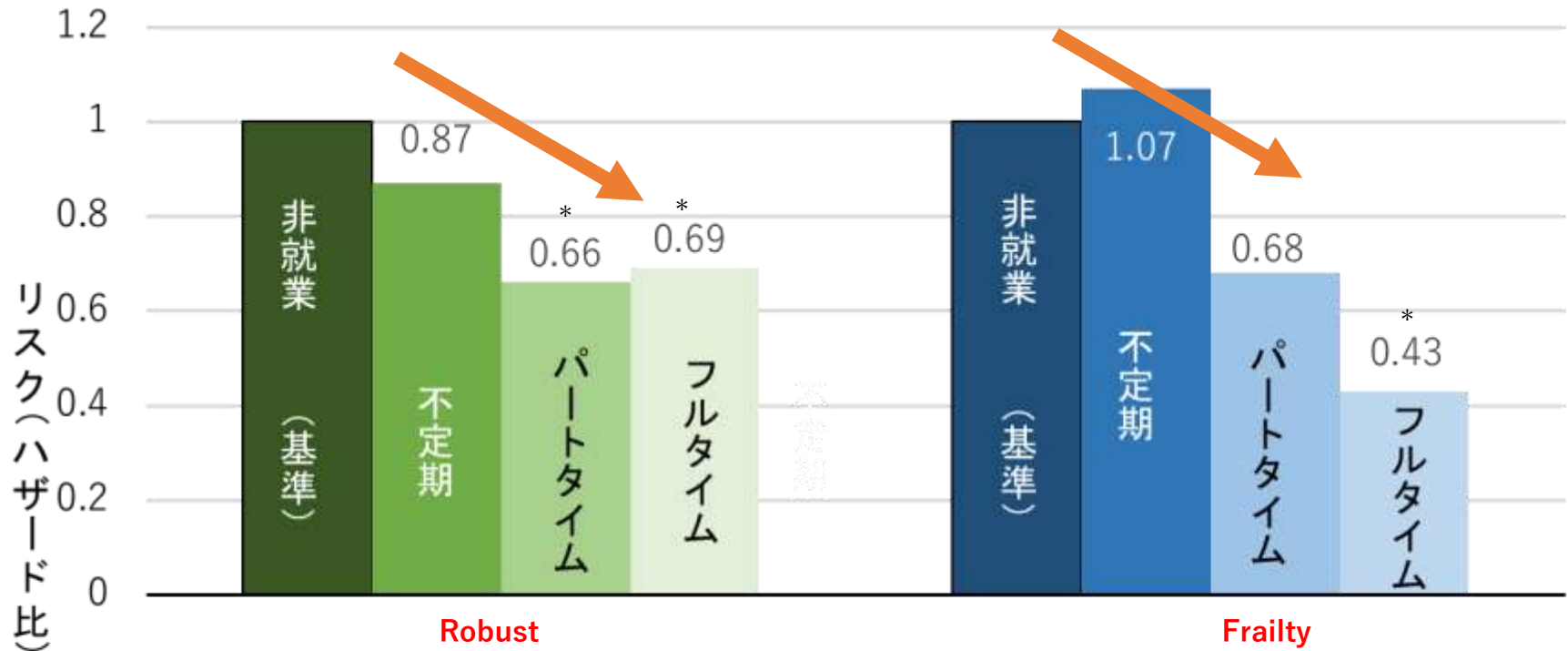
所得



消費・納税・働き手₇

高齢期の就労状況が要介護認定に及ぼす影響

大田区在住65歳以上の要支援・要介護非認定65-84歳の男女15,500名を3年6か月追跡



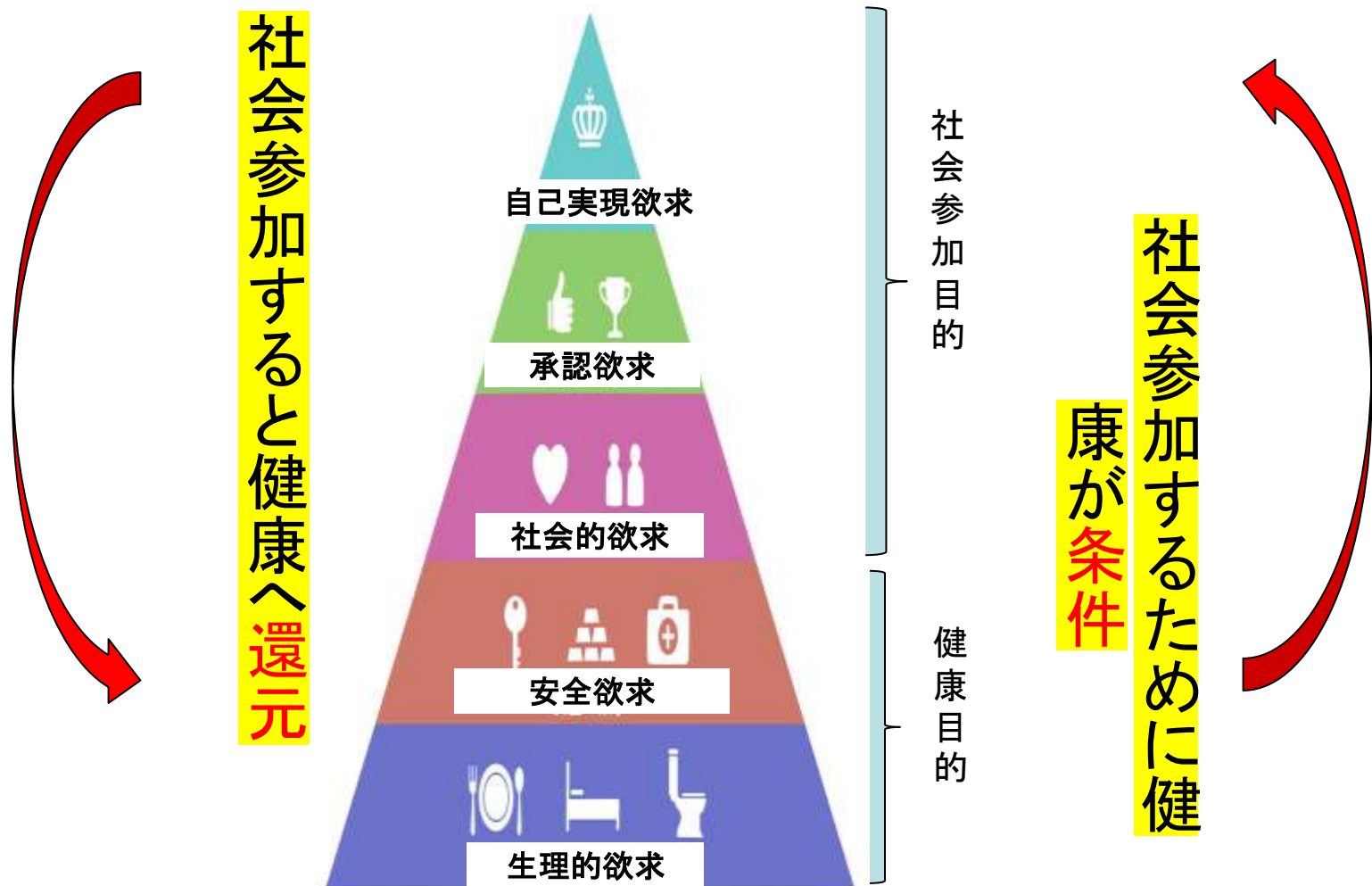
年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を統計学的に調整した。

* 統計学的に有意差あり

介護予防・フレイル予防は何のため？

マズロー欲求階層から

「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」

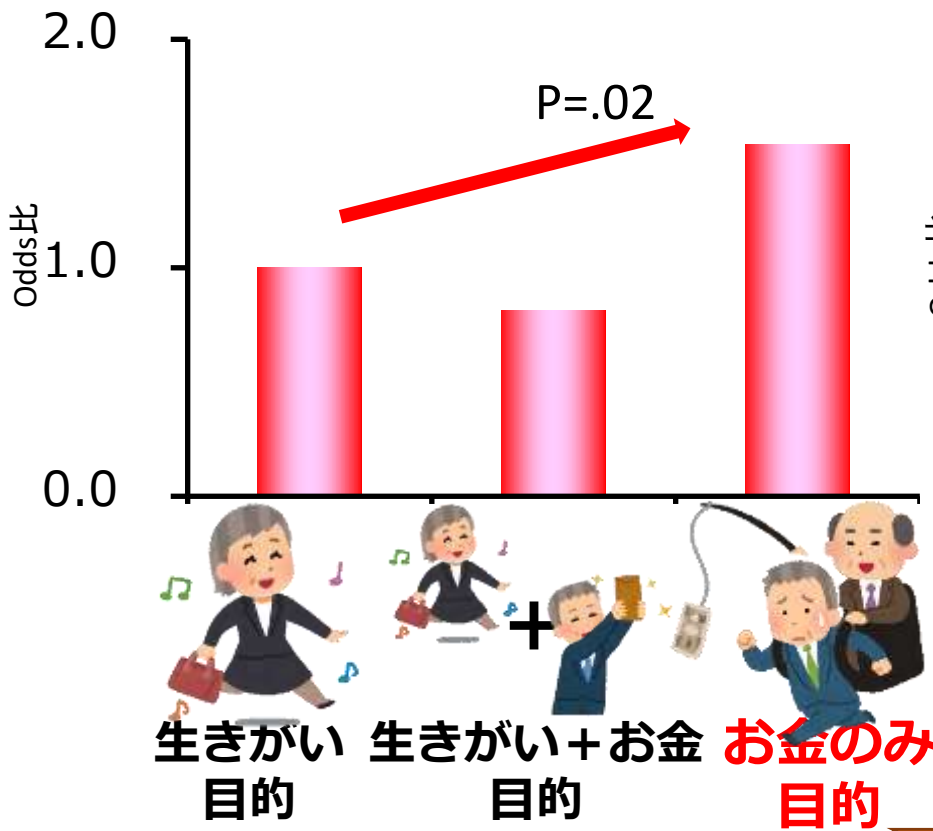


高齢期の就労**動機**と2年後の健康悪化リスク

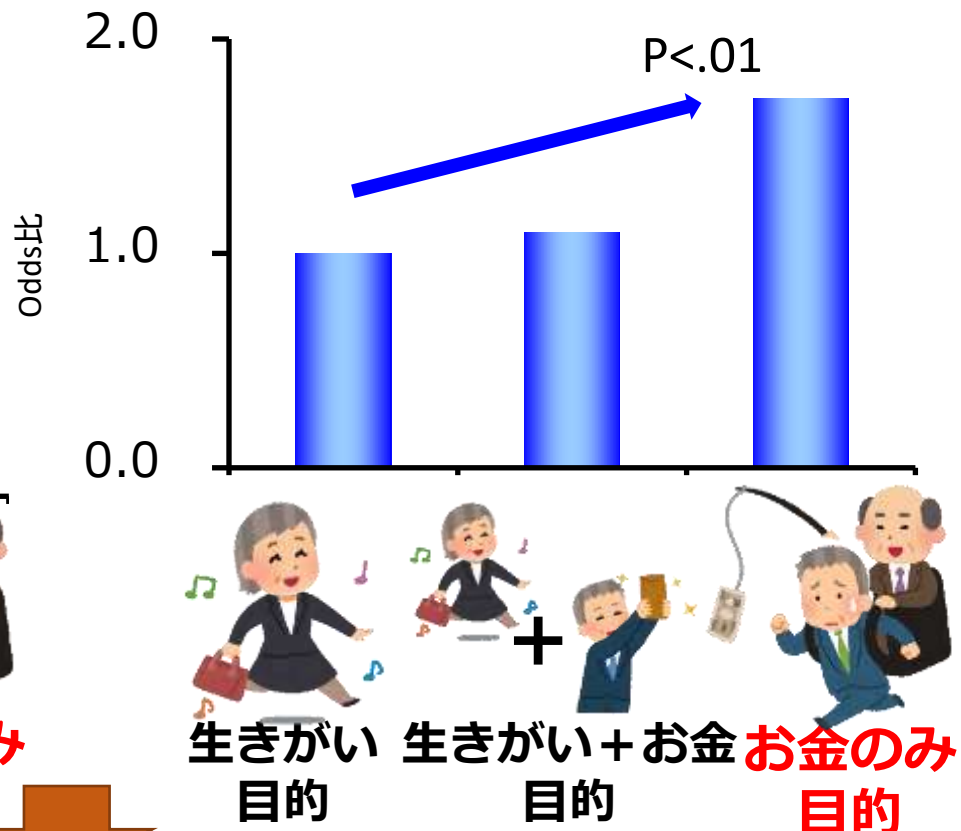
問：ボランティアの動機が健康に影響する(Nonaka et al.,2019)→就労の場合は？

■ 大田区大森地区在住の就業している945名の高齢者を対象とした郵送調査

主観的健康感悪化リスク



生活機能(老研式活動能力指標)悪化リスク



性、年齢、教育年数、婚姻状況、暮らし向き、雇用形態、従属変数の初期値を調整

Nemoto et al., Geriatr Gerontol Int. 2020;20:745-751

金銭目的のみの就労では健康は維持できない

福祉分野の就労は、三方良し：介護助手

高齢者に良し＋雇用者・現役世代に良し
＋**地域社会に良し**



直接感謝される働き方



介護・育児分野で
プチ就労・ワークシェア



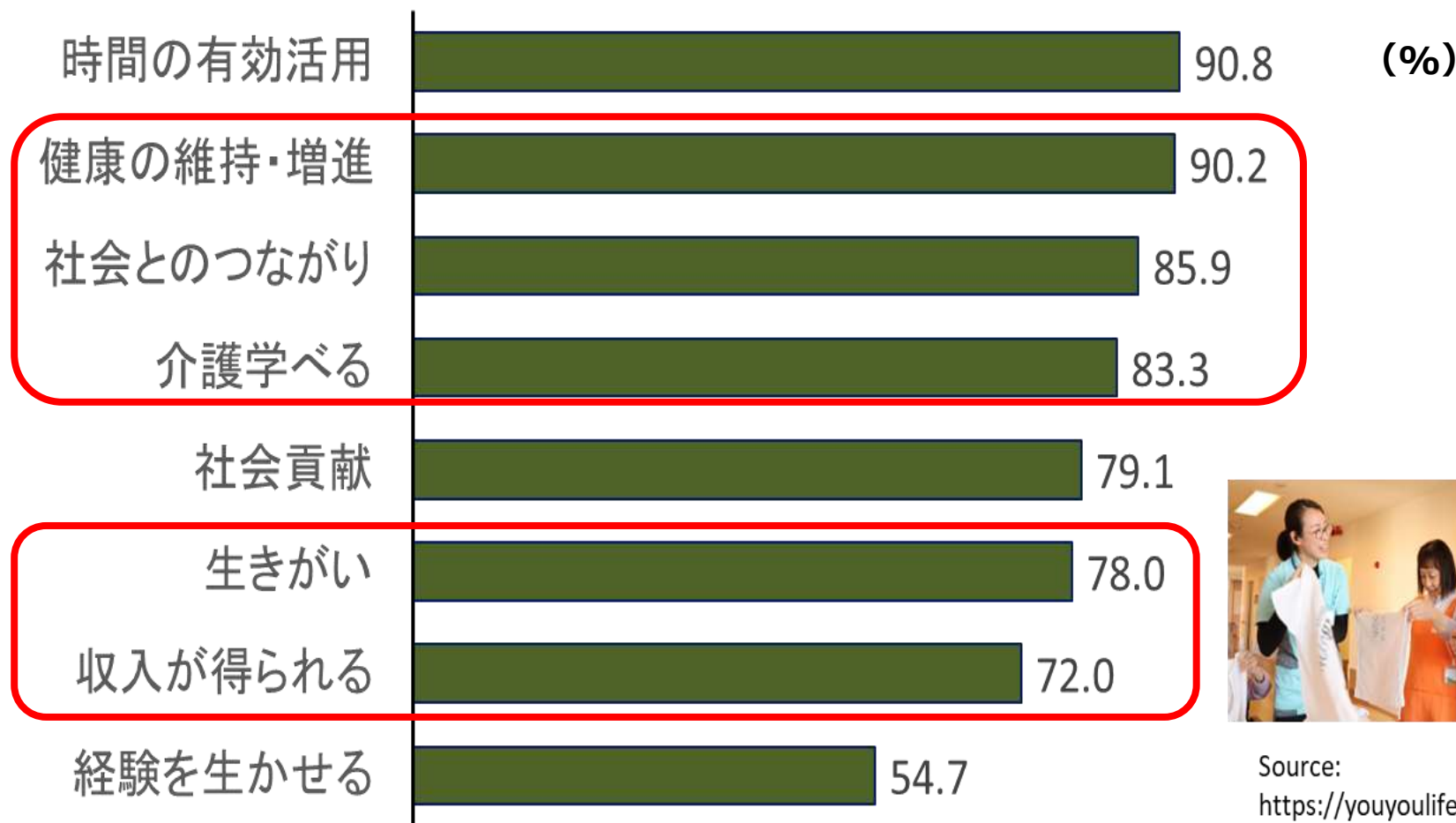
近所で長く、働こう！



高年齢介護助手が仕事に感じるメリット

2020年 全国老健施設調査 (全国の老健施設約1,200施設対象)

R2老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業」



Source:
<https://youyoulife.jp/scene/2957/>

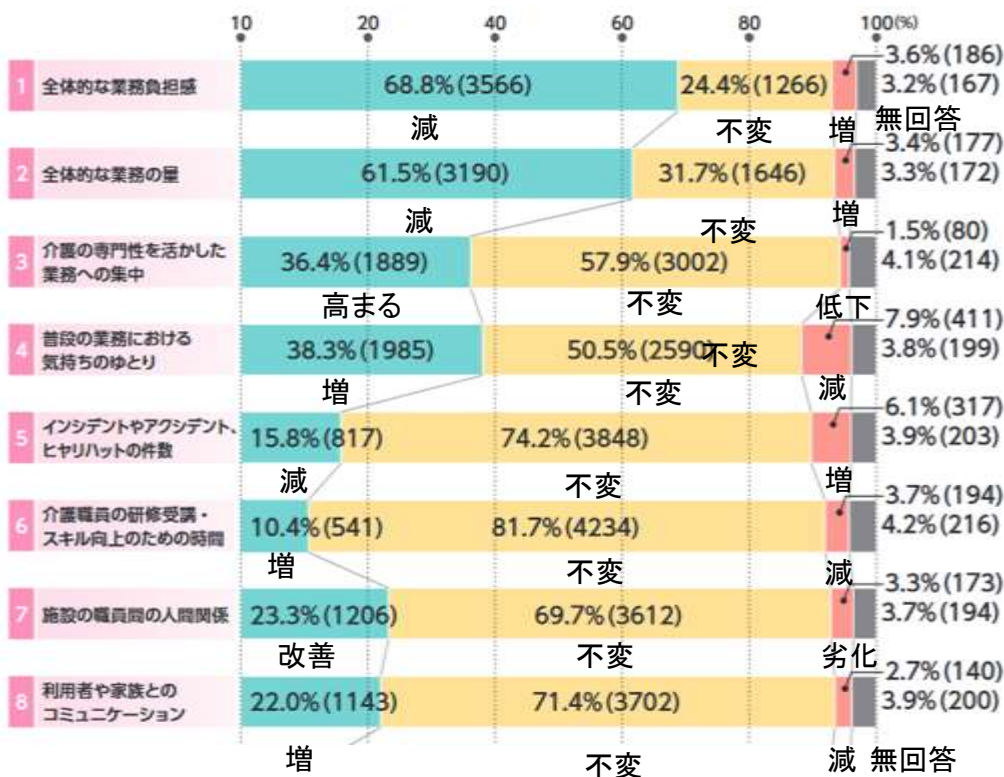
まずは、自分のため

中本, 他. 日公衛誌 (2023)

高年齢介護助手の波及効果

介護助手は施設にとって有効か？

R2老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業」

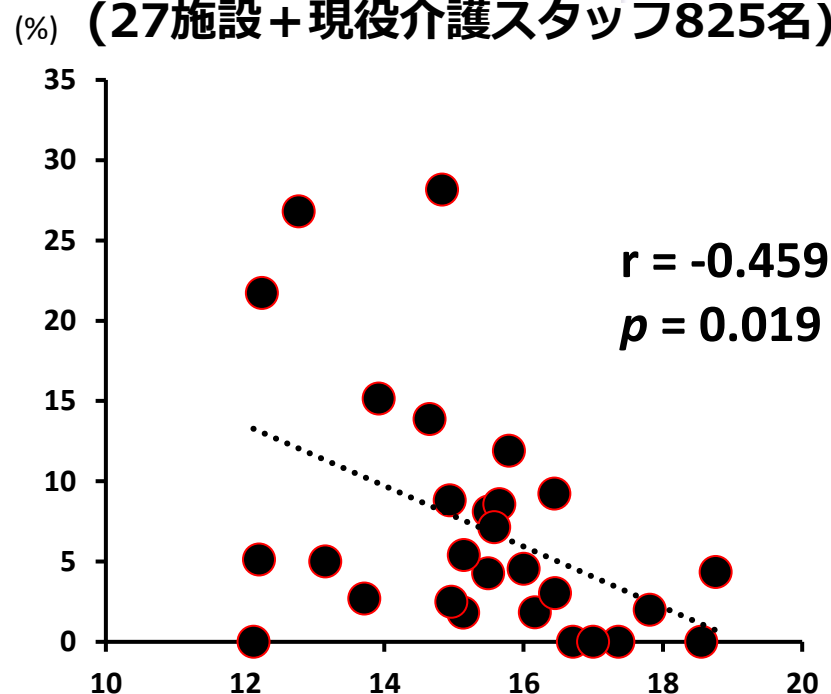


出典：ご存知ですか「介護助手」のちから，社会保険出版(2023)

令和元年度 介護施設等における生産性向上に資するパイロット事業（厚労省・三重県委託事業）



施設毎の介護助手配置割合 (27施設+現役介護スタッフ825名)



施設毎バーンアウト尺度得点平均値

Sakurai & Fujiwara, et al. BMC Health Serv Res. 2021

現役スタッフの業務・精神的負担軽減に貢献

市民目線で広がる高齢者就労：宝塚市から大阪府下へ



全体説明会

第9回健康寿命をのばそう！アワード(宝塚市)



個別説明会



就労トライアル中



元気なシニアを大募集！

健康・生きがい就労トライアル募集説明会を開催

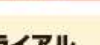
ID 1029257

年齢を重ねても自分らしくいきいきと暮らせる
まちの実現に向けて、シニア世代が介護や保育
の現場で働く若者をサポートする、健康・生きがい
就労トライアルの募集説明会を開催します。



日 時	1月24日(木)13時半～15時半		
場 所	中央公民館ホール		
対 象	おおむね60～80歳の人	定 員	先着35人
申し込み	1月10日(火)9時半～20日(金)17時(に二次元コードまたは電話で地域福祉課へ)		

就労トライアル
期 間 3月・4月から3カ月間
内 容 食堂スタッフ、浴室の準備・片付け、シーツ交換、清掃、物品の在庫管理など



介護予防に資する通いの場の取組の変遷

1stステップ： 運動＋栄養＋口腔upの「場」の拡充

2ndステップ： 多様な住民のニーズにこたえる「場」の導入



引用：厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多様なステークホルダーと連携





なぜ、多世代交流？

Generativity理論
「次世代の価値を生み出す
行為に積極的に関わること」



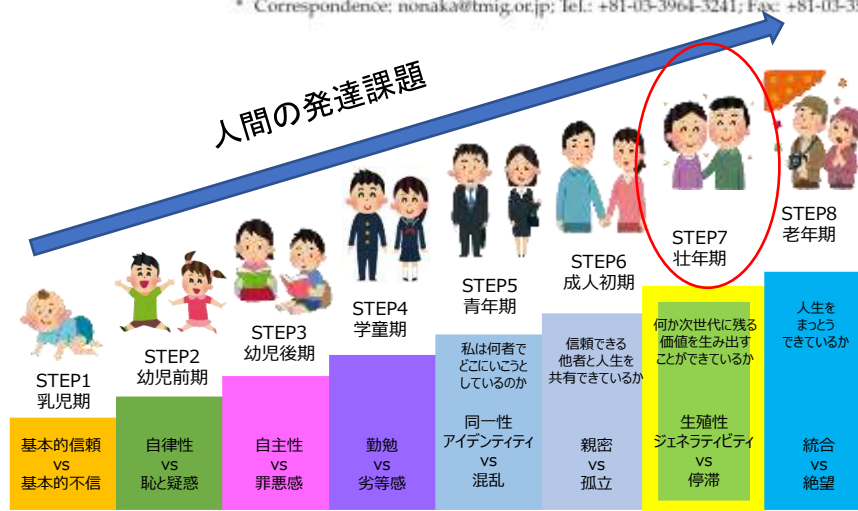
▲ E.H.エリクソン
(1963)

Article

The Impact of Generativity on Maintaining Higher-Level Functional Capacity of Older Adults: A Longitudinal Study in Japan

Kumiko Nonaka *, Hiroshi Murayama, Yoh Murayama, Sachiko Murayama, Masataka Kuraoka, Yuta Nemoto, Erika Kobayashi and Yoshinori Fujiwara

Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology, 35-2 Sakae-cho, Itabashi, Tokyo 173-0015, Japan
* Correspondence: nonaka@tmig.or.jp; Tel.: +81-03-3964-3241; Fax: +81-03-3579-4776



英知、思い、技術、経験、文化、環境
・・・何かを伝える



Adjusted odds ratios for predicting the decline in the total score of TMIG-IC during the two-year follow-up period



Total score of generativity (increment by 1pt) リスクは30%減

†Note: CI, 95% confidential interval; OR, odds ratio; An OR > 1 indicates an increased likelihood for decline in TMIG-IC at T2.

*Dependent variable; maintenance/decline in the total score of TMIG-IC, 0=T2 score was unchanged or improved from T1, 1=T2 score was decreased by ≥1 point
Adjusted for gender, age, having children, area, educational attainment, annual household income, self-rated health, total score of TMIG-C

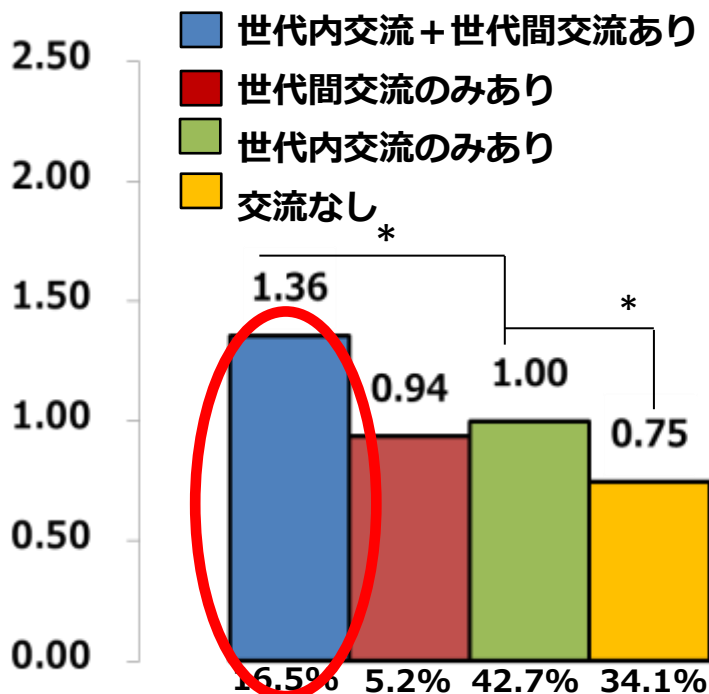
一般住民においても、世代間交流は健康に良い！

世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連

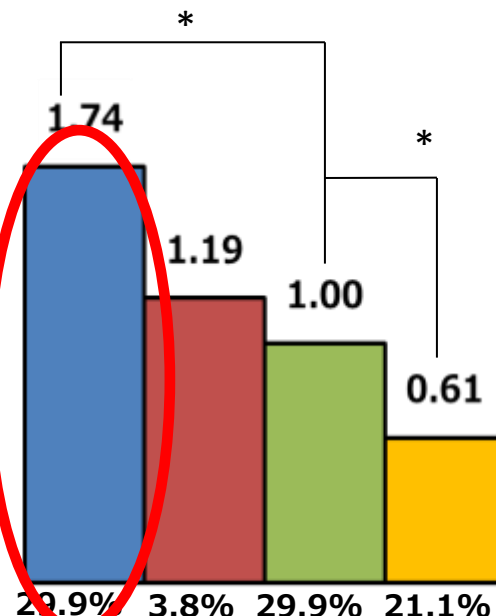
根本裕太・藤原佳典他、日本公衆衛生学雑誌(2018)

北区と川崎市多摩区の調査より

こころの健康 (WHO-5) が良好である倍率



若年層 (20-40代) 3,334名

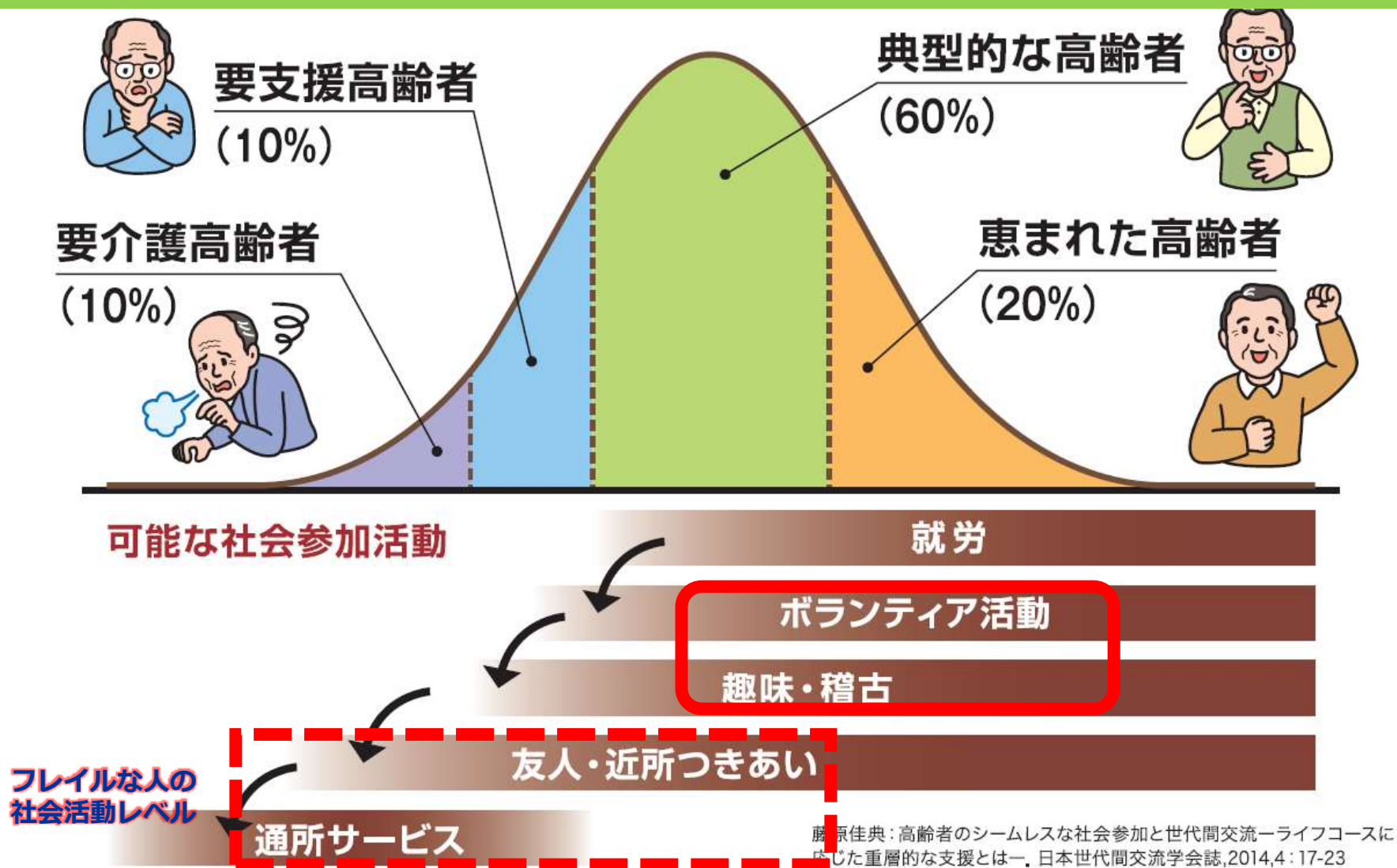


高年層 (65歳以上) 3,116名

※1 性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住地域、婚姻状態、子/親/祖父母との同居、主観的経済状態、地域活動への参加、就労、健康度自己評価、生活機能(高齢者のみ調整)、既往歴(脳卒中、心臓病)を考慮した解析 ※2 家族や仕事関係の人以外で会話をする機会を問い、「よくある、ときどきある」と回答したものを「交流あり」とした。

世代を問わず、世代内交流をしている者は、交流をしていない者より精神的に健康であり、世代間交流もしている者はさらに健康度が高い。

ライフステージに応じた 社会活動と介護予防・フレイル予防



事例：絵本読み聞かせ認知症・フレイル予防事業 ⇒修了後、世代間交流ボランティアへ シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名

三方良し型予防



一般介護予防事業等として普及

2006～

杉並区、横浜市
青葉区、豊島区、
文京区、大田区

2015～

北区、板橋区、
府中市、練馬区、
千代田区、

2017～

狛江市
北秋田市

2018～

新宿区
立川市

2020～

稲城市
八王子市

2021～

目黒区

2023～

品川区

絵本は世代間交流の宝庫・・・安・近・深

- 主人公が高齢者多い
- メッセージ性
- 多種多様、無尽蔵
- 借りれば無料
- 近くの図書館で



生涯学習型・認知介入プログラム

第1回 今読まれている絵本について



第2-3回 忘れられない絵本, 自分を知る

・絵本の記憶の掘り起こし, 伝えるという技術について



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

・柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌

読み聞かせの技術



第5-6回 読み聞かせの練習

・読解と表現, 文章理解と感情移入

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表

・個別発表会, 自己採点・講評

読み聞かせ実践

第9回以降 グループ発表会の準備, 実演



シニアへの効果



心理的效果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

身体的効果



- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

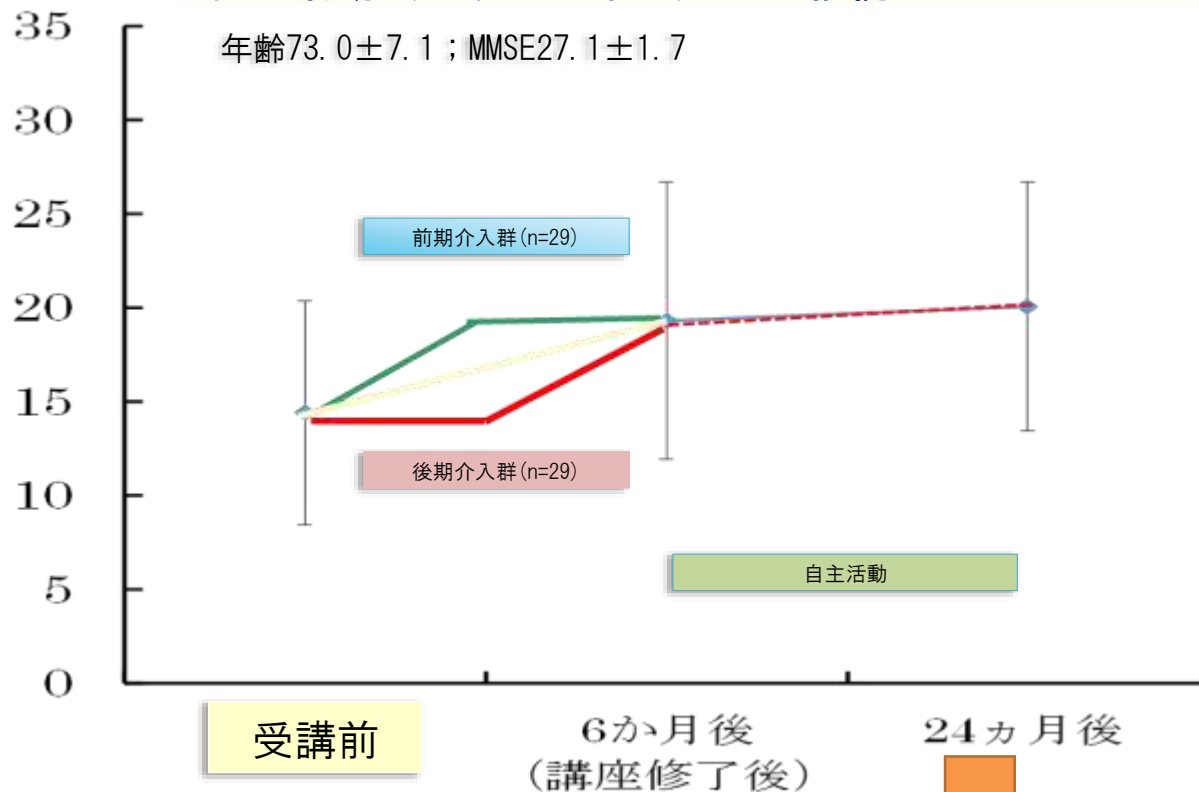
長期持続効果

WMS-R検査

物語の30分後の遅延再生

➤ 自主活動（ボランティア）70%継続へ

年齢 73.0 ± 7.1 ; MMSE 27.1 ± 1.7



24ヵ月後時点においても維持

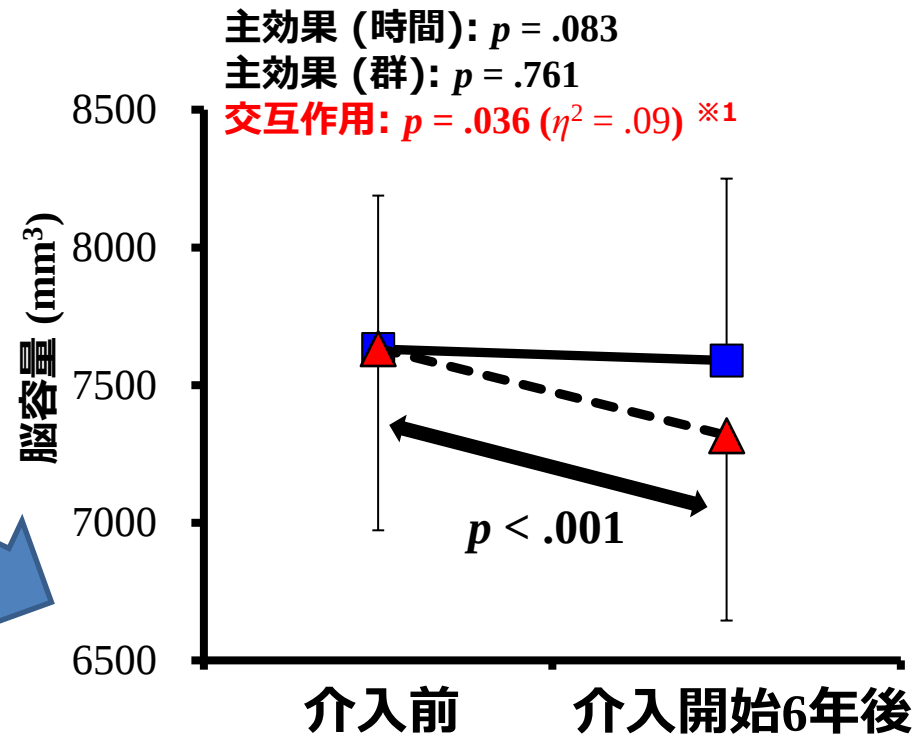
6年後の海馬萎縮抑制効果

■ ボランティア群 (介入群) : 17名

▲ 対照群 (健診参加のみ) : 42名



6年間ボランティア継続



※1 性、年齢、教育年数、現病歴、抑うつ得点、頭蓋内容量、MMSE得点、ApoE遺伝子型、追跡期間を調整

文化活動だけど体力も維持！ — 7年間の長期効果 —



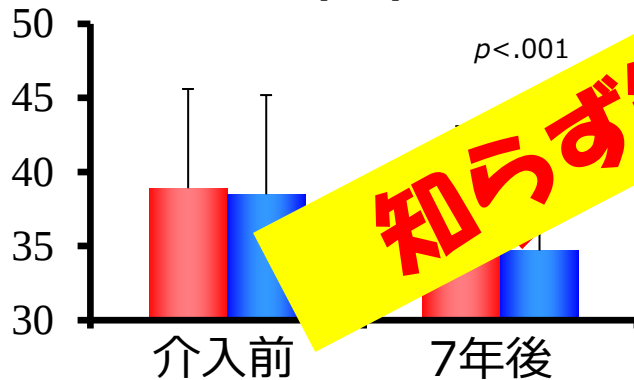
介入群(ボランティア)62名、対照群100名、7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

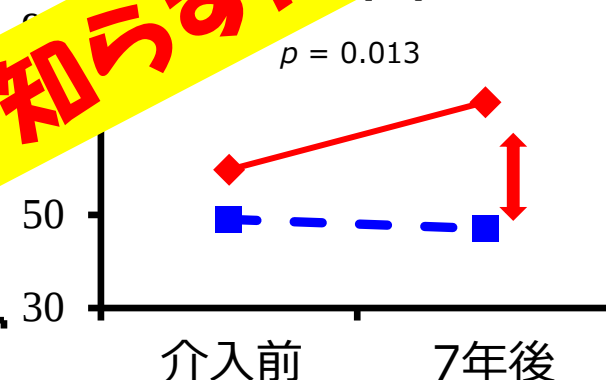
— 介入群

※交絡因子を調整

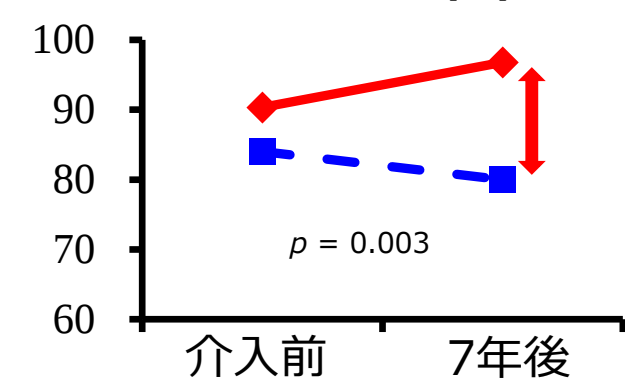
前のめりバランス(cm)



近隣交流頻度 (%)



知的能動性維持・向上者 (%)



知らず知らずに一日1万歩！

【結論】 動的バランス能力、世代間交流頻度、知的活動能力が維持・改善

Sakurai et al. (2015) Arch Gerontol Geriatr

受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果

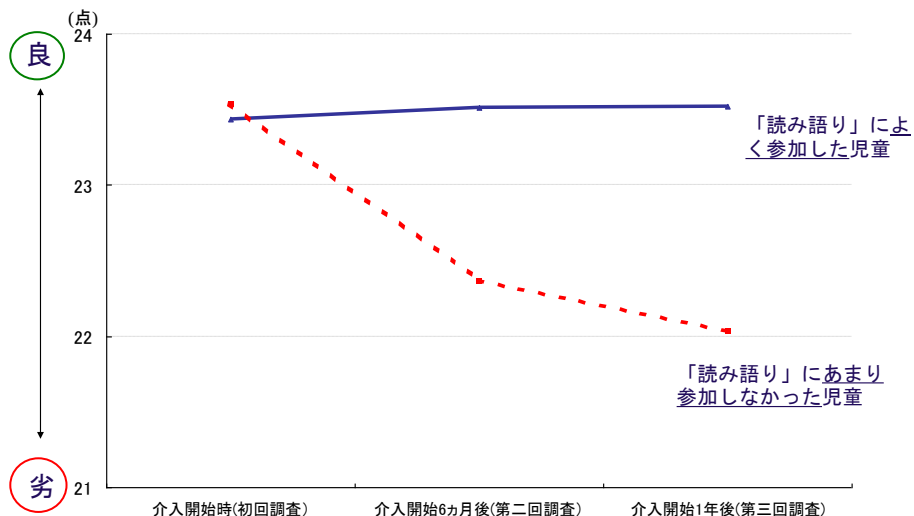


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

子どもへの効果

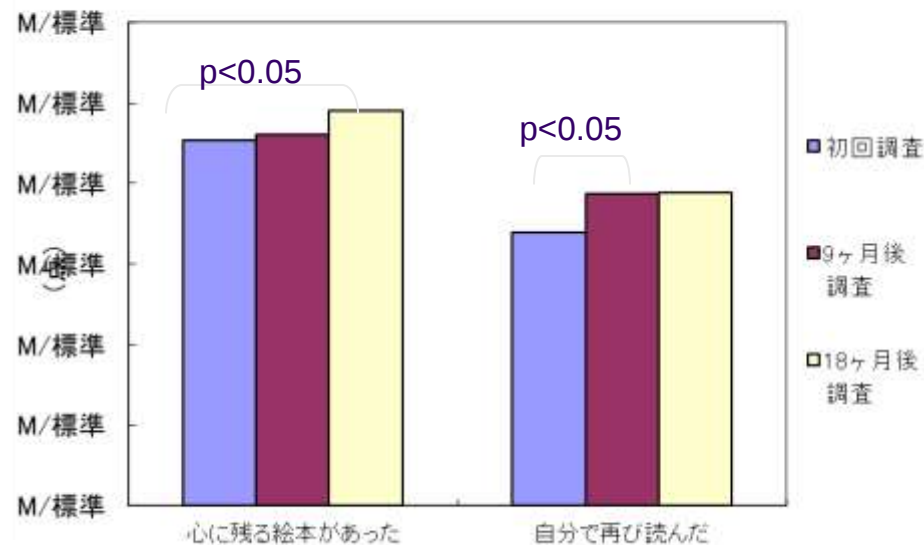


情緒教育への効果 児童のいなく高齢者イメージの変化



学年、性、祖父母等の高齢者との交流経験総得点、社会的望ましき尺度短縮版を調整した。統計上有意差あり。引用：藤原他、日本公衆衛生雑誌2007/9を改変

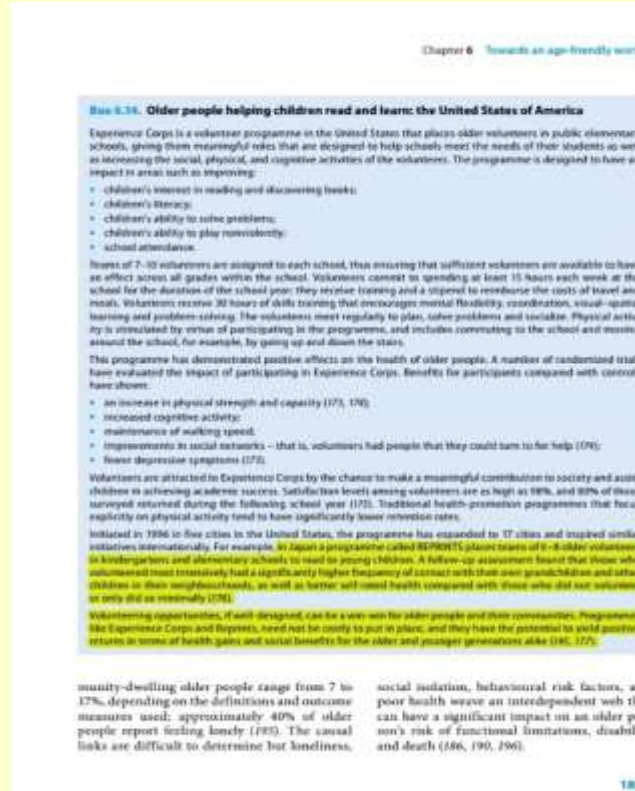
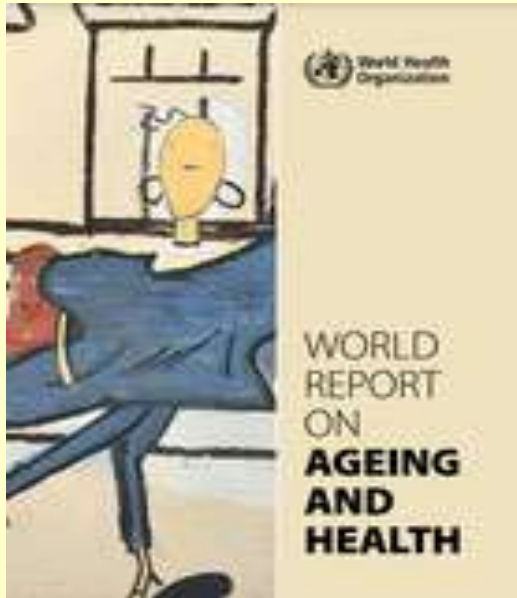
読書教育への効果(中央区立豊海小学校2-6年生)



【読書教育への効果】「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加。

【情緒教育への効果】「読み語り」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持。

WHO ワールドレポートにて優良事例として紹介



読売福祉文化賞受賞 H30 /12/11



滋賀県健康寿命延伸PJ最優秀賞(H29)



内閣府高齢社会対策サイト(H19)



東京都教育委員会より表彰(H27)



川崎市社協より表彰(H29)



第1回「アジア健康長寿イノベーション賞」優秀事例(日本国際交流センター)

本日の話題

- フレイルの予防策は「役割」
- 就労・ボランティアがもたらす「三方良し」
- 支えられる人が、支える人へ



デイで「働き」やりがい 高齢者が有償ボランティア 厚労省の事務連絡追い風に

就労的活動のデイサービス(通いの場)

福 京都福祉サービス協
会が運営する西院老
人デイサービスセン
ターでは、70〜90歳
の利用者11人が毎
週月曜日、デイサー
ビスに「出勤」。ま
な板づくり、紙やす
りを取り組む。紙や
すりに、ビノキの板
を丁寧に磨いていく
利用者。まな板は、
京都市内の雑貨店
で販売され、利用
者からは、お礼と
して地元商店街の
500円の金券が渡
される。金券をも
って商店街に買
い物に行くのも
楽しみ。

介護が必要になっても
社会の一員として社会
とつながれる機会をつ
くれたかった。グラン
ド老は「sitte(シッテ)」



ものづくり



支援が必要になっても
できることはある



まな板などに削り进行の京都市西院老人
デイサービスセンターの利用者ら=京都市
七古原で 野口由紀撮影

京都市西院老人デイサービスセンター（京
都市右京区）で、高齢の利用者が有償で働く
ことを通じ、社会参加を目指す取り組みが始
まった。

西院デイサービスの利用者は今年8月か
ら、京都市中京区のセレクトショップ「mu
mokuteki 京都店」で販売する木製
のまな板とカッティングボードの製作の最終

sitte プロジェクト



おいでやすしよ

6/19 (金)
17:30~18:30

**テイクアウトで
再開!**

いつも食室をご利用いただき、ありがとうございます!

新型コロナウイルス蔓延に伴い、おいでやす食室も
休んでおりましたが、皆様とのツナガリを途絶えさせない!
という思いで、テイクアウトで再開します。

懐かしいカレーの味を皆様へお届けします。

※ ソーシャルディスタンスをとって実施します。

私たちの思いは、LINEで発信しておりますので、
ご登録お願い致します。

学生以下 無料
大人 ¥200

TEL: 075-812-6711
みんなの居場所制作委員会
代表 河本歩美

LINE@
お友達登録募集中
開催情報などをお知らせ!



就労的活動の普及に向けて（地域支援事業交付金関係）

- 地域支援事業は、高齢者が**要介護状態等となることを予防**するとともに、**地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援**するもの
- こうした中で、令和2年度の概算要求では、新たに**就労的活動の普及促進策**を創設
- 具体的には、利用者に**就労的活動を提供したいと考える介護事業所やNPO法人等と、これら就労的活動ができる場所とをマッチングする人材配置**などの事業を実施（以下の取組事例等も参考としつつ、詳細は予算編成過程で検討）

秋田県藤里町の事例 （生涯現役を目指す就労的活動のコーディネート）

- 年代を問わず、地域活動等に意欲がある人が「働き方登録票」を事務局（社会福祉協議会）に登録。
- 事務局が**町内企業や町民からの依頼と登録者をマッチング**。
- 自分の希望に添った働き方で地域の特産品づくり等に取り組むことを通じ、生涯現役を希望する全ての人が活躍できる環境づくりを目指している。

【働き方登録票】

分野	番号	働く方たち	働き方
A 高齢者	1	65歳以上	地域活動・ボランティア
	2	65歳未満	地域活動・ボランティア
	3	65歳以上	地域活動・ボランティア
B 地域活動	4	地域活動	地域活動・ボランティア
	5	地域活動	地域活動・ボランティア
	6	地域活動	地域活動・ボランティア
C その他	7	その他	その他
	8	その他	その他
	9	その他	その他
D 地域活動	10	地域活動	地域活動・ボランティア
	11	地域活動	地域活動・ボランティア
	12	地域活動	地域活動・ボランティア

【ふきの皮むき作業】



熊本県水俣市の事例 （一般介護予防事業を活用した食・農・福の連携）

- 65歳以上の人を対象とし、山間部では遊休農地を活用した野菜づくり、市街地ではプランターを活用した花・野菜づくり、温泉地では景観整備の草刈りや間伐で出た材木を使った椎茸栽培など、**一般介護予防事業として地域の特性に応じた様々な活動を実施**。
- 収穫した野菜を使った会食や配食により、地域の交流や高齢者の見守り・食の確保にもつながっている。
- 売上げは、活動経費として活用。

【活動風景②】



【活動風景①】



<参考>「健康立国の実現に向けて」（令和元年7月23日全国知事会）（抄）

【提言③介護予防・フレイル対策】

- 高齢者の社会参加・就労は、介護予防・フレイル対策にも有効であることから、そのための**マッチング機能等を担う人材の確保・育成、活動支援に対する財源の確保**

常設の「場」があれば！ vs.2030年、3割が空き家に！



(注) 実績値：総務省「住宅・土地統計調査」 予測値：野村総合研究所

(出所) 野村総合研究所

【出典】2030年、新築づくり過ぎで3割が空き家に 2017/6/22

<https://bizgate.nikkei.co.jp/article/DGXMZO3109860029052018000000>

自験例



これからの多様な通いの場 クリエイティブハウスともつくF邸

<https://tomotsuku.jp/>

2021/7~
京都市・嵯峨野



就労的活動＋多世代＋アートの場合＋ちよい足し
⇒ なんでもありのごったに感
⇒ 自己実現を支援するための通いの場

Be supporters ! とは

いくつになってもワクワクしたい、すべての人へ

高齢者施設で過ごす高齢者や認知症の方など、普段は周囲に「**支えられる**」機会の多い方が、地元サッカークラブの“サポーター”となって応援することで、クラブや地域を「**支える**」存在になっていくことを目指すプロジェクト



2020年12月よりサントリーウェルネス株式会社がJリーグの複数のクラブと協働して推進し、
2023年9月現在、全国160施設、延べ6,000名の方が参加

本日のまとめ

- 「役割」「いきがい」が元気のもと
 - 傍を楽に、三方よし

ご静聴有難うございました！