

医総会WEEKきょうと健康長寿  
推進府民会議シンポジウム



～京から目指そう！健康長寿日本～  
「超高齢社会の健康法—「社会参加」」



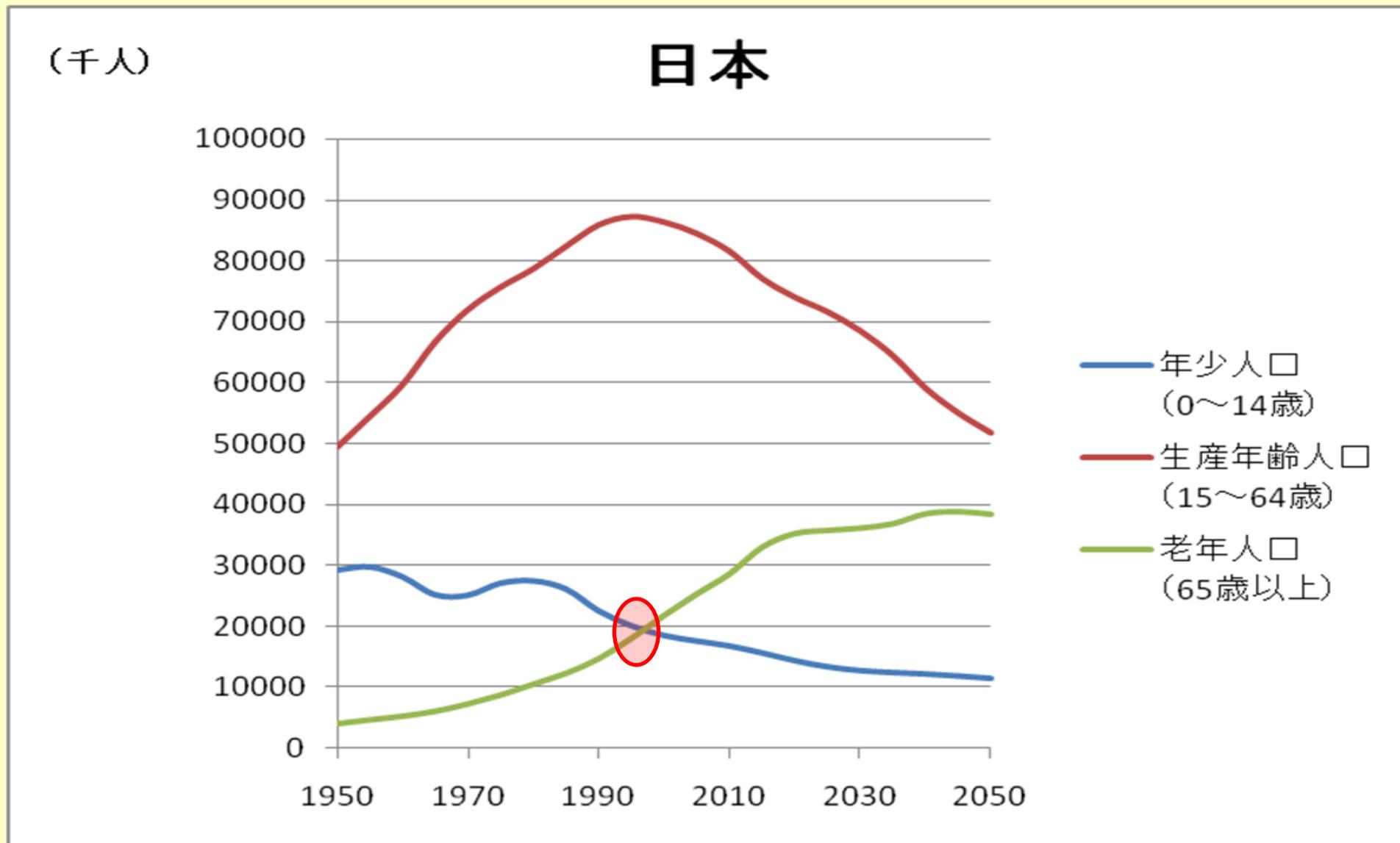
平成27年4月7日 京都劇場  
東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム  
藤原 佳典

# 本日の話題

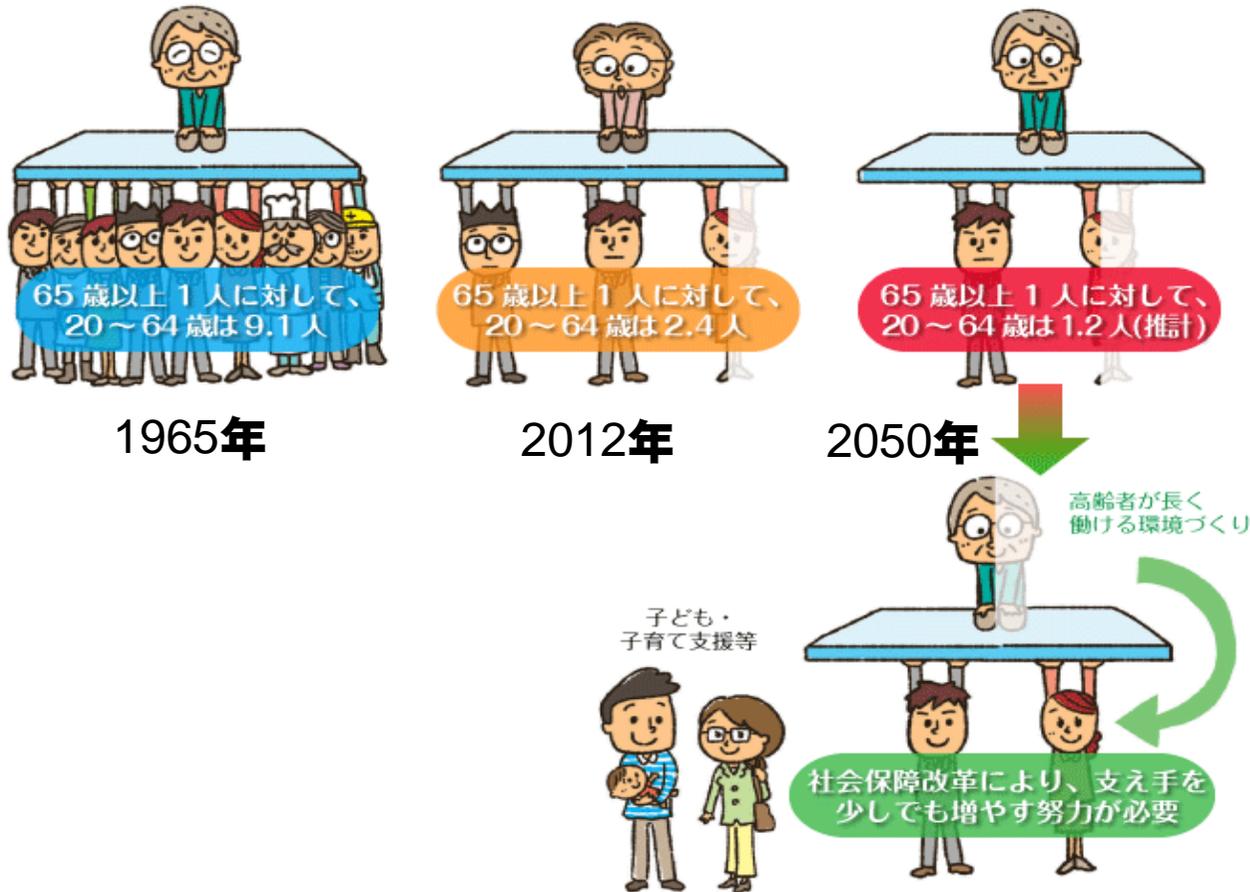
- 健康づくり・介護予防は、みんなで続ける
- 外出と交流が社会参加の源
- 事例から学ぶ 一石三鳥の健康づくり

～ボランティア活動

# 社会の病気—少子超高齢化は、忍び寄る癌の如し



# 増える現役世代の負担



世代間対立から  
交流へ

政府広報オンライン

<http://www.gov-online.go.jp/tokusyu/201208/naze/henka.html>

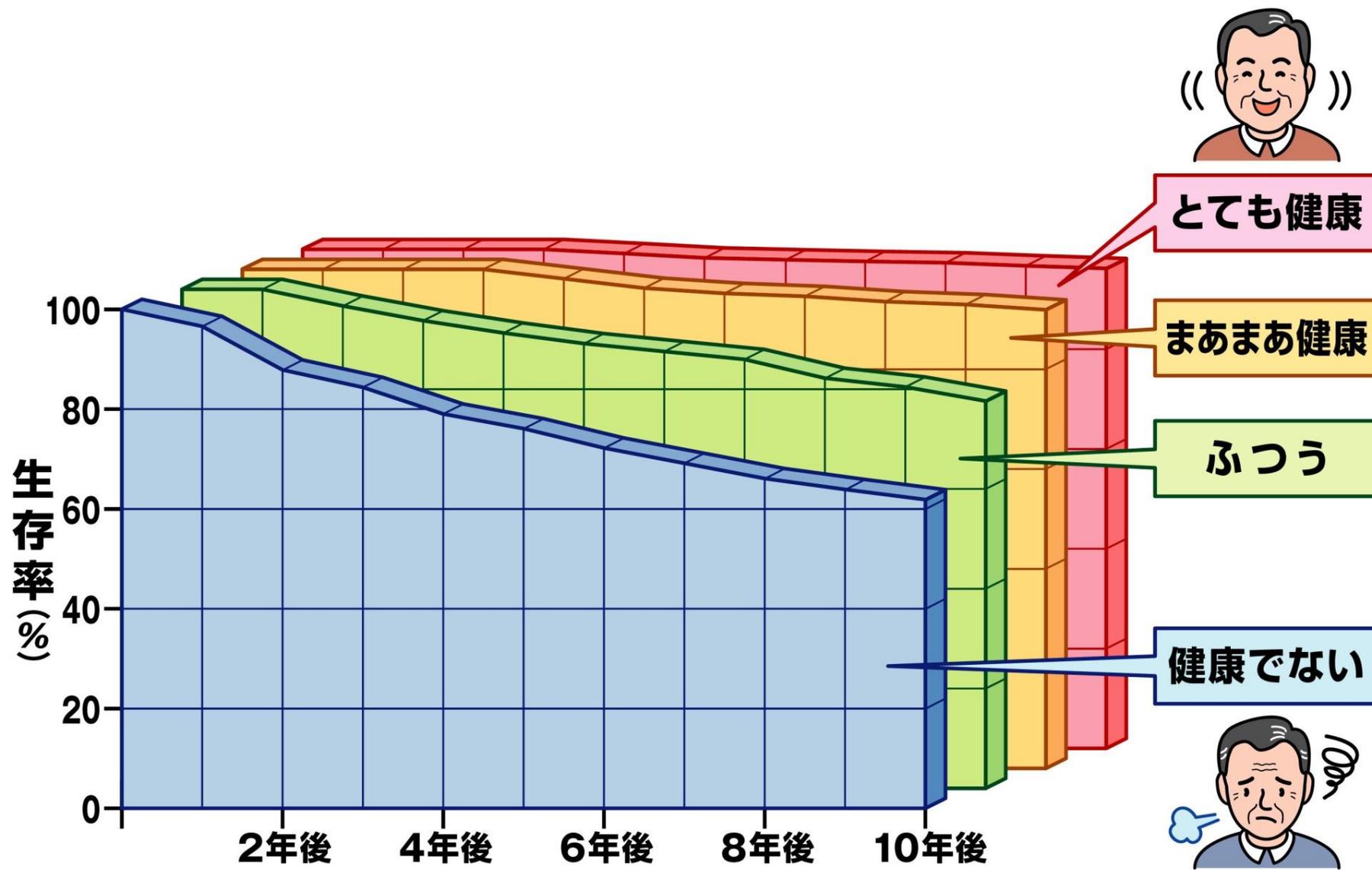
元祖

# 健康長寿の10か条

- ◆ 栄養状態がよい
- ◆ 足が丈夫
- ◆ 短期の記憶力が良い
- ◆ 主観的健康感が高い
- ◆ 社会参加が活発

- ◆ 太り方は中程度
- ◆ タバコは吸わない
- ◆ 酒はほどほど
- ◆ 血圧は高からず，低からず
- ◆ 血清コレステロールは高からず，低からず

# 主観的健康感が高い人は長生きする

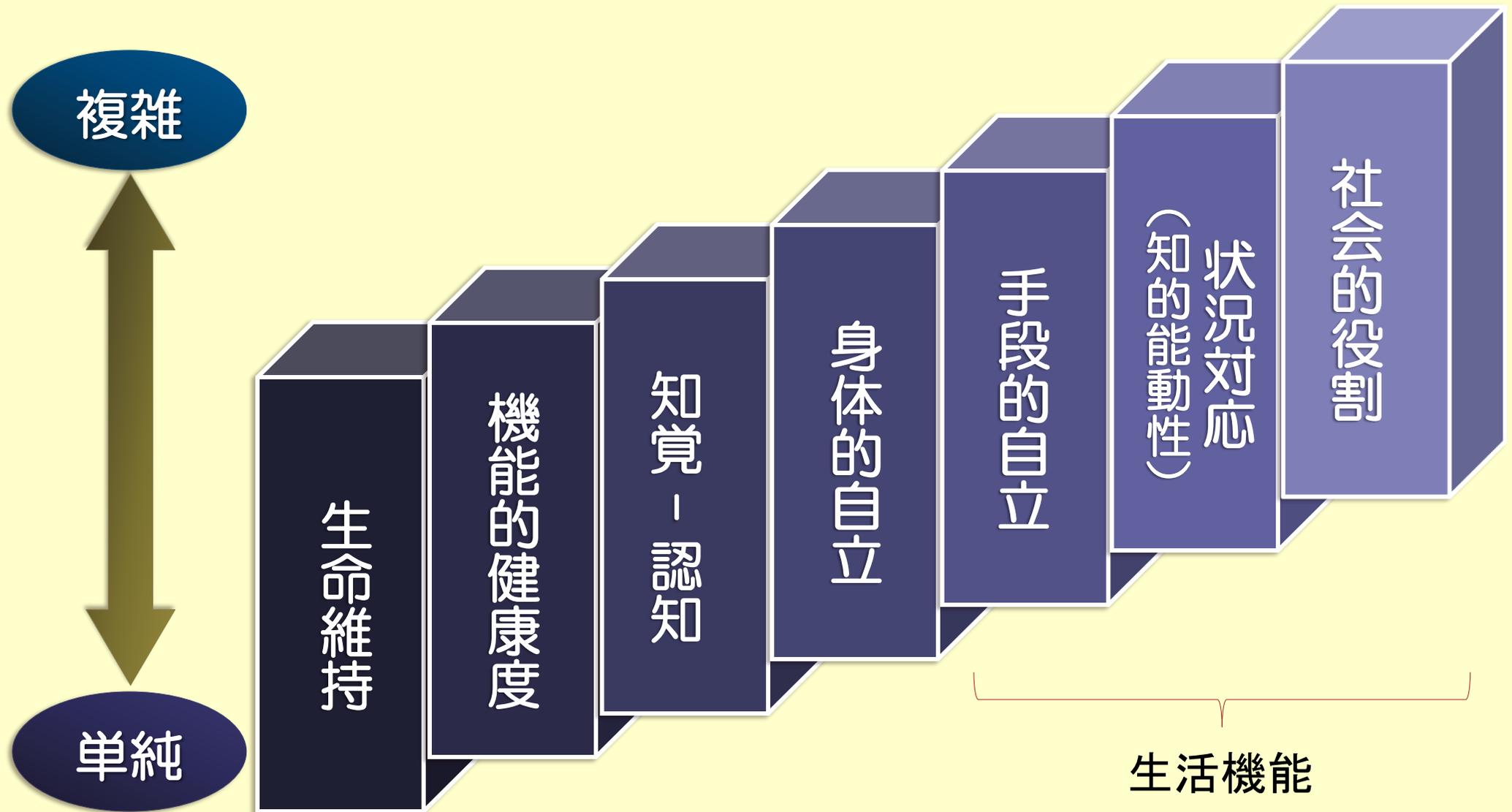


# 生活機能に影響する二大要因



**生活機能の低下**

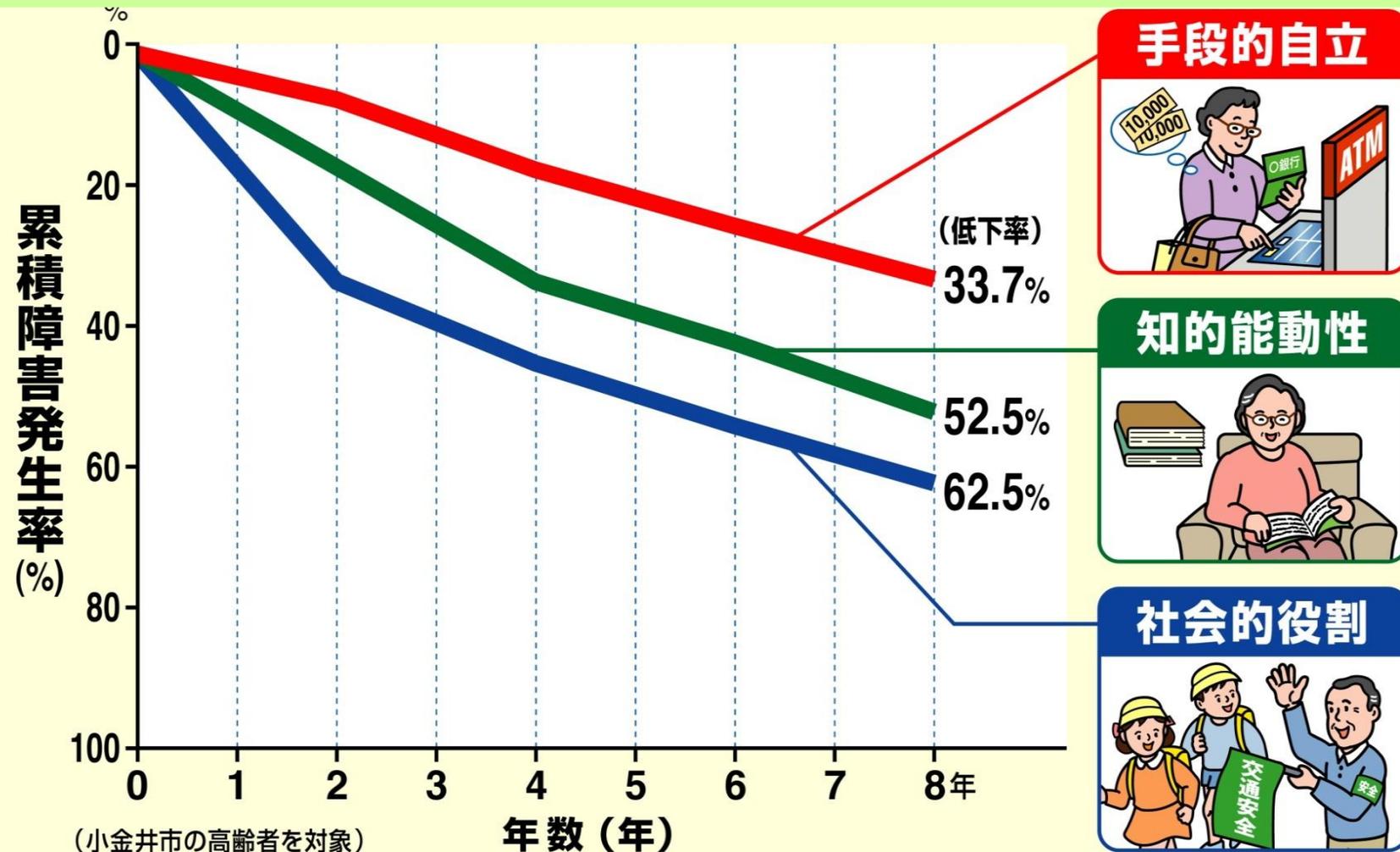
# なぜ、社会参加？人間の能力のステージ



(Lawton, 1972)

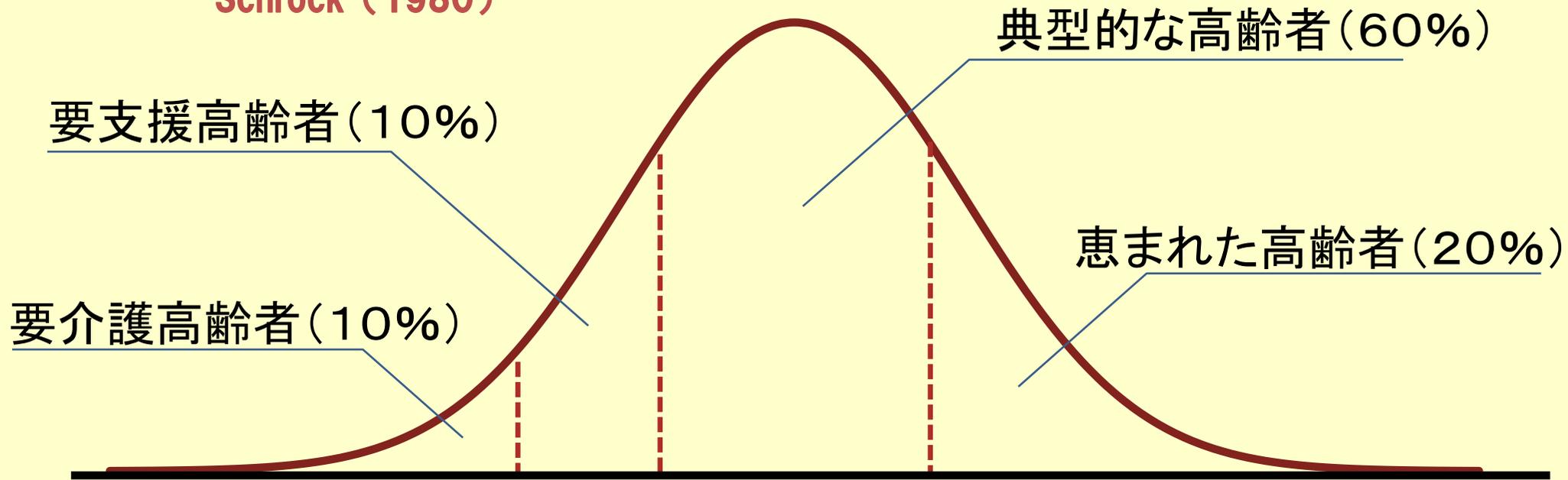
# なぜ社会参加が健康に良いの？

## 高齢者の健康度（生活機能）の加齢変化



# 生活機能 (=健康度) に応じたとぎれない社会参加

Schrock (1980)



可能な社会参加活動

就労

ボランティア活動

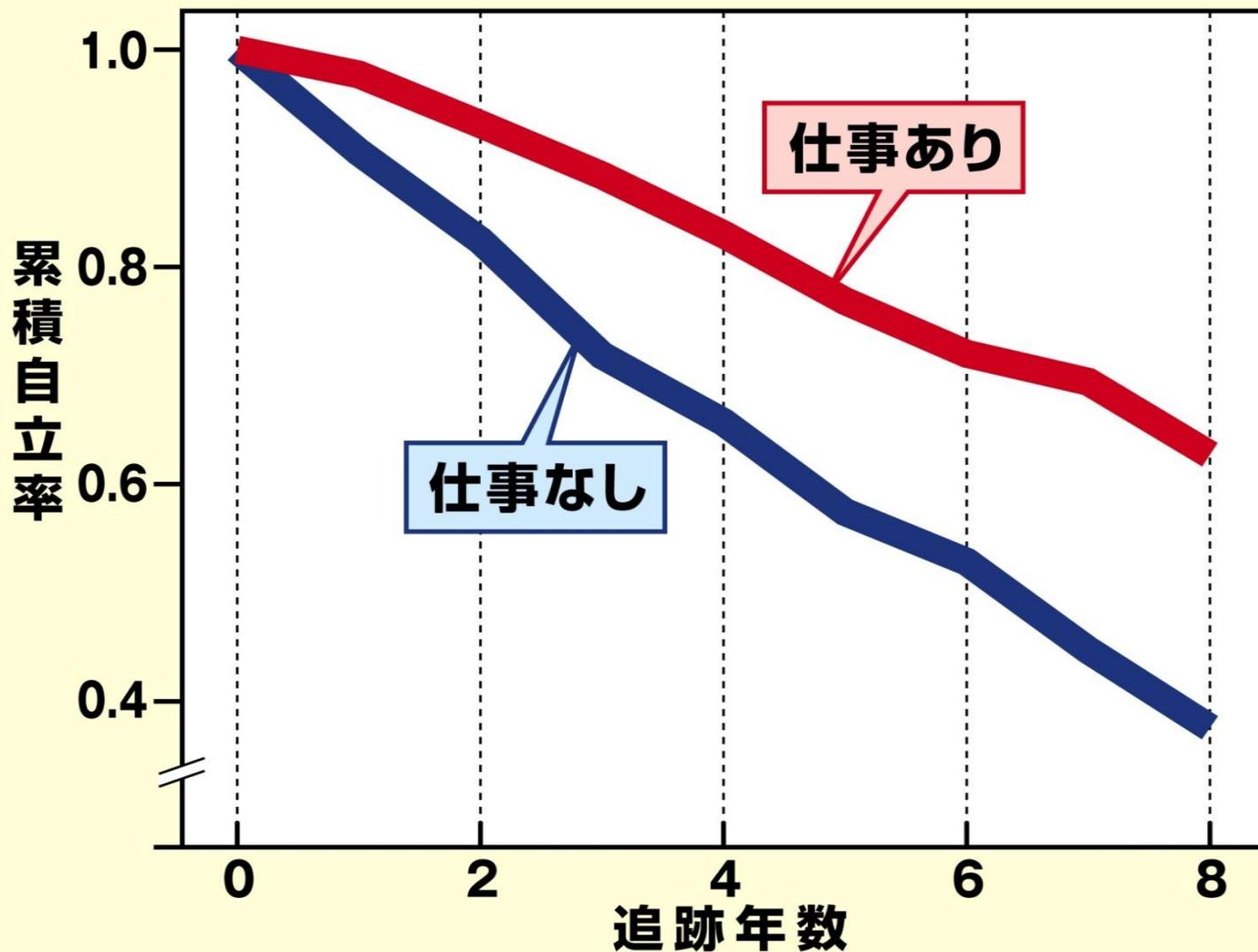
趣味・けいこ (生涯学習)

友人・近所づきあい

通所サービス

# 社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)

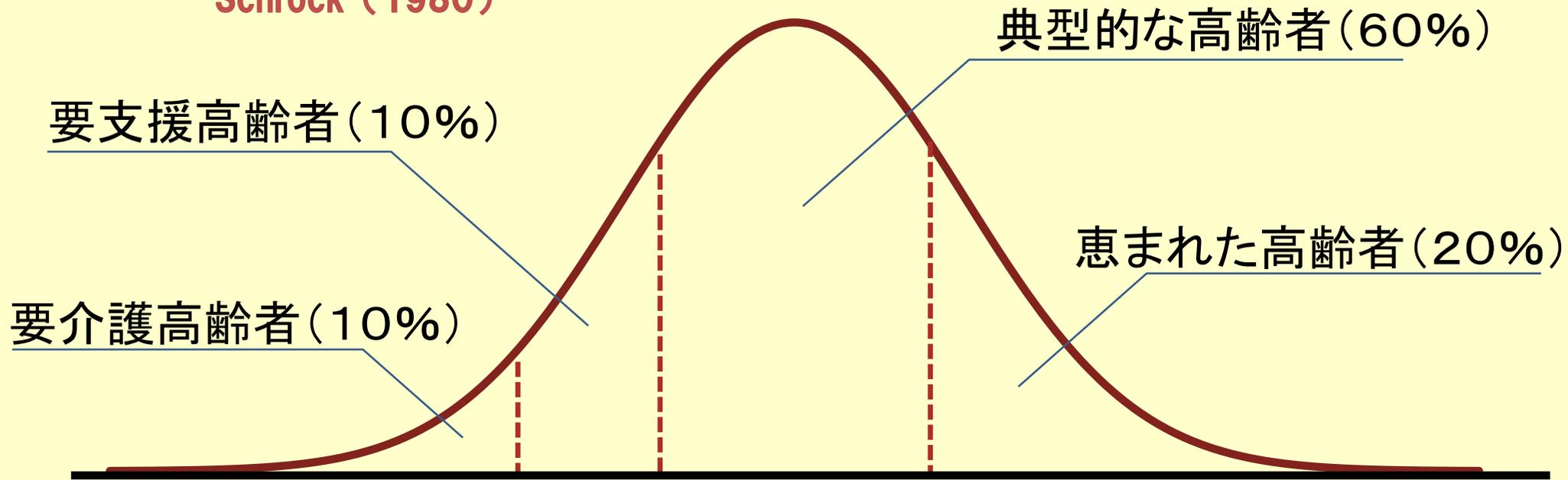
## 仕事の有無と自立率



仕事をしている  
高齢者ほど  
自立を維持しやすい

# 生活機能 (=健康度) に応じたとぎれない社会参加

Schrock (1980)



可能な社会参加活動

就労

ボランティア活動

趣味・けいこ (生涯学習)

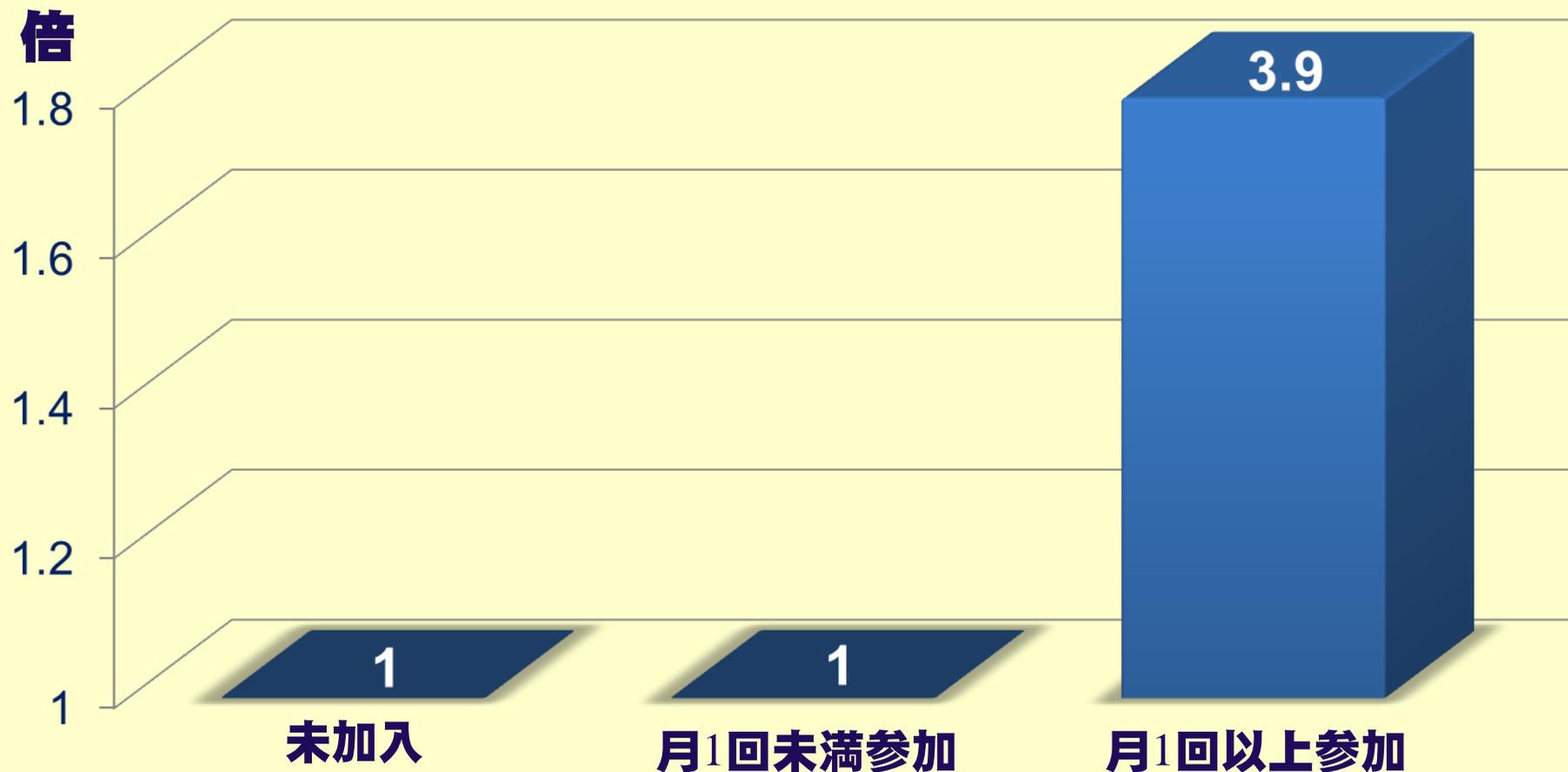
友人・近所づきあい

通所サービス

# ボランティアするなら、月1回は参加しよう！

## 4年後の生活機能\*「維持」への効果

埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡(2008-2012年)

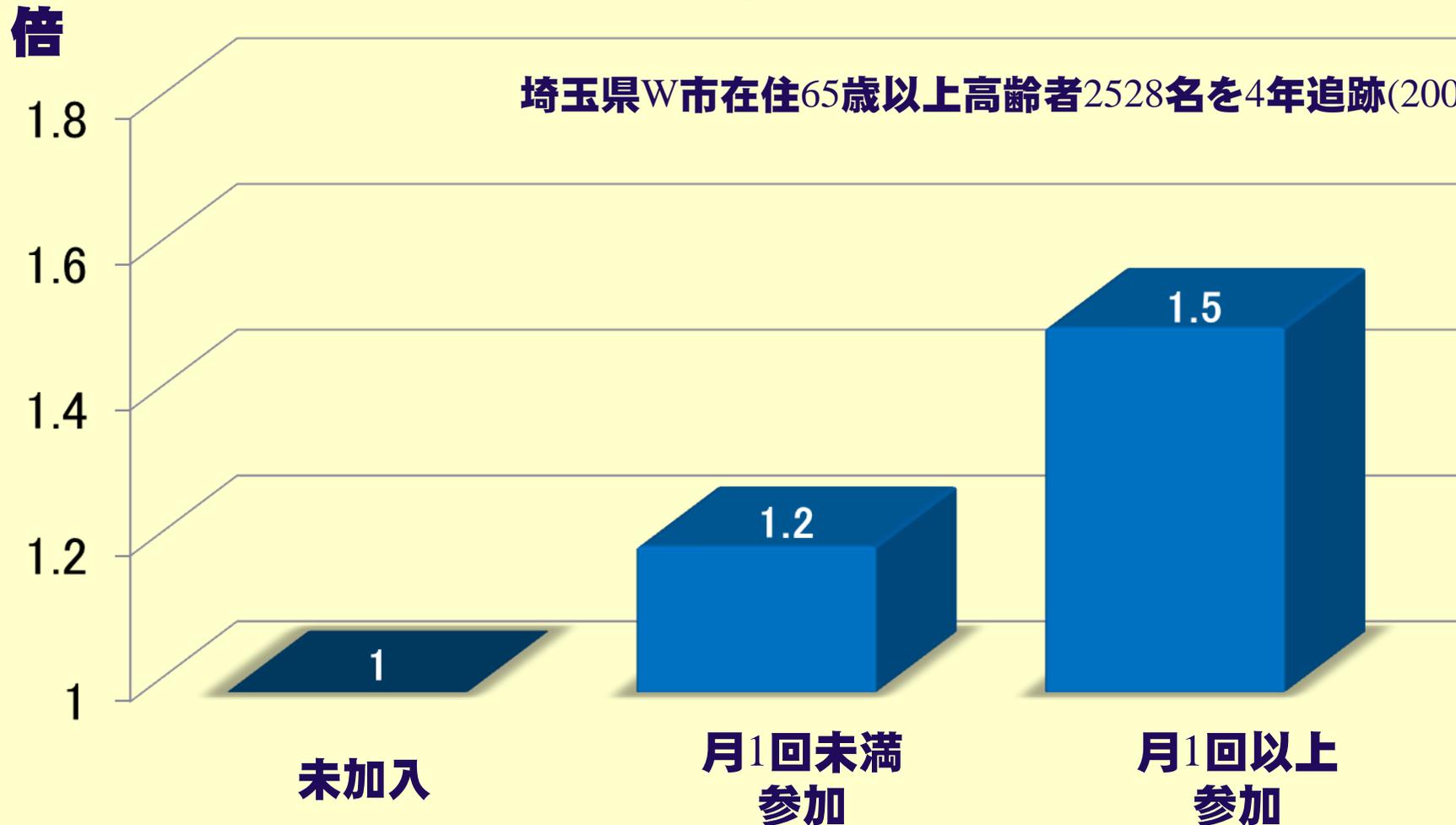


注) 性、年齢、教育歴、老研式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、 \*老研式活動能力指標総得点

# 趣味活動するなら、月1回は参加しよう！

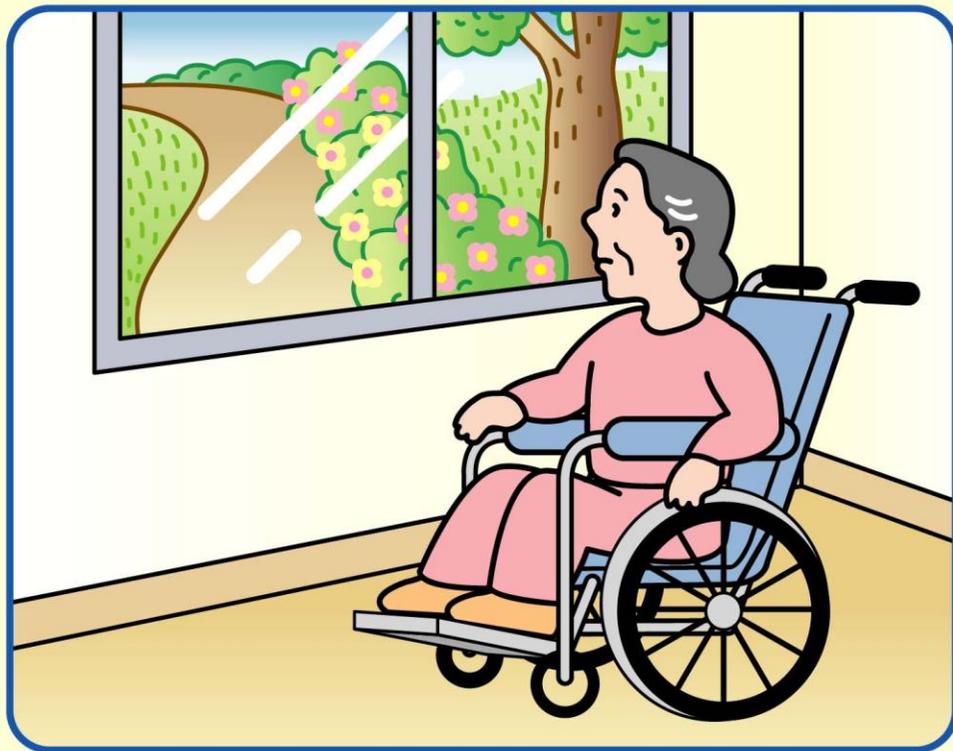
## 4年後の生活機能\*「維持」への効果

埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡(2008-2012年)

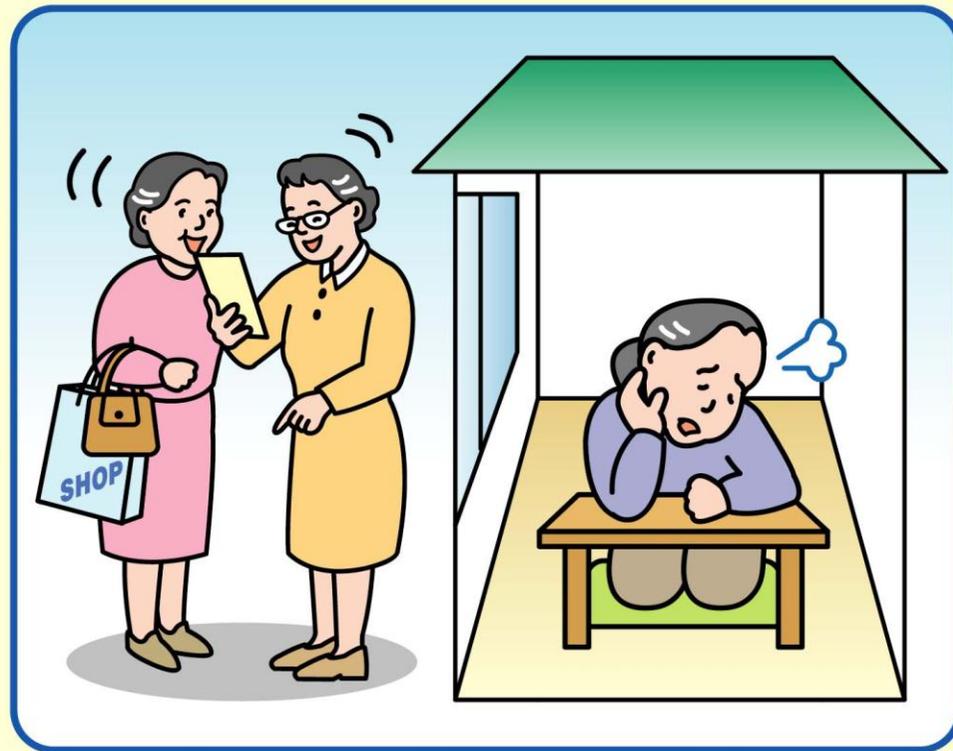


注) 性、年齢、教育歴、老研式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、 \*老研式活動能力指標総得点

# 閉じこもり



タイプ1



タイプ2



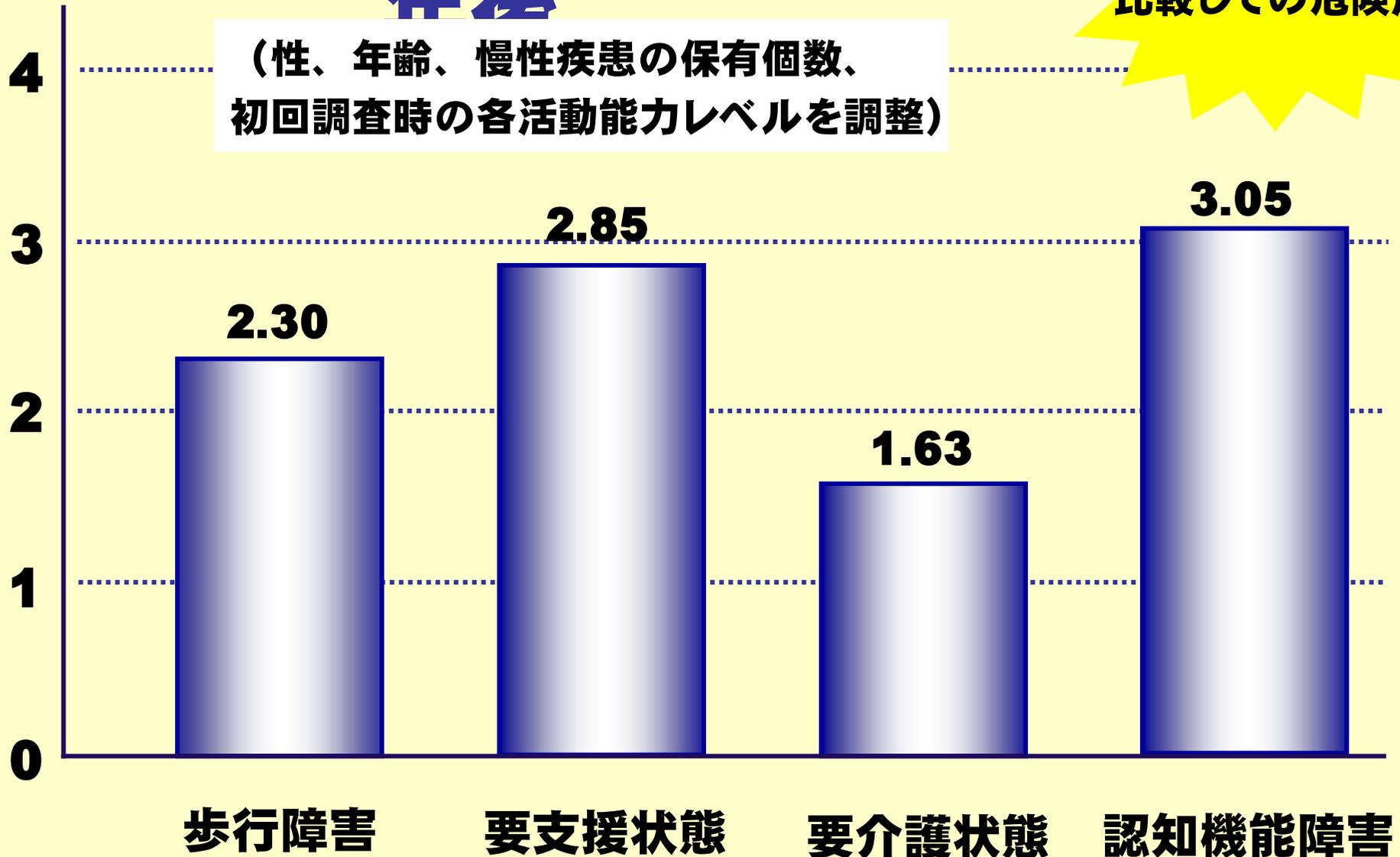
老化促進

# 「タイプ2閉じこもり」の2年後

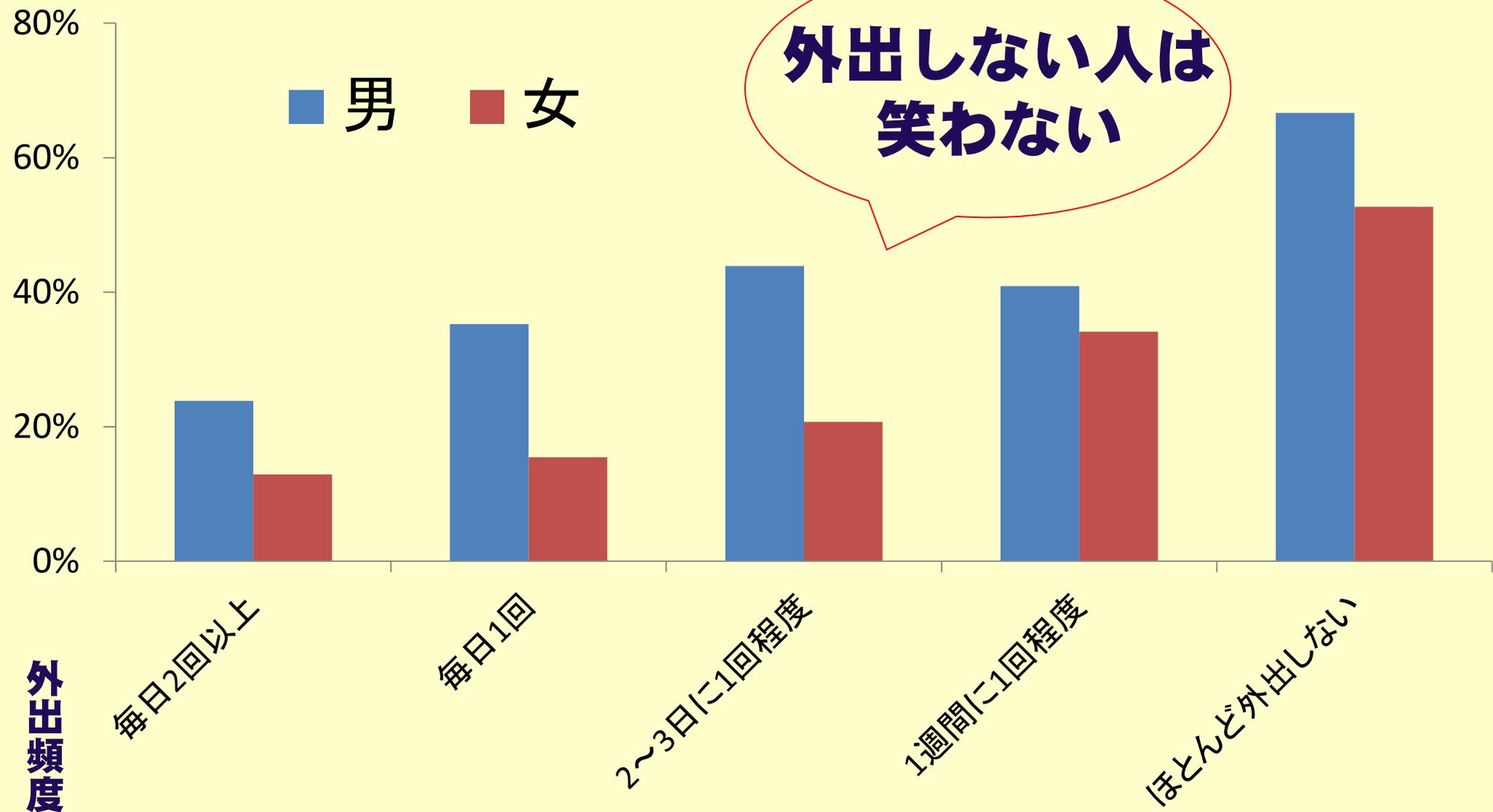
「非閉じこもり」と比較しての危険度

(性、年齢、慢性疾患の保有個数、初回調査時の各活動能力レベルを調整)

それぞれの発生の危険度  
(2年間の追跡)



# 外出頻度別「声を出して笑うこと」があまりない人の割合



# 孤立とは

同居家族以外との接触頻度が極端に少ない

- 別居親族との接触  
友人・近所の人との接触
- 対面接触（会ったり、一緒に出かけたりする）、  
非対面接触（電話、電子メール、fax）

どちらも週に1回未満

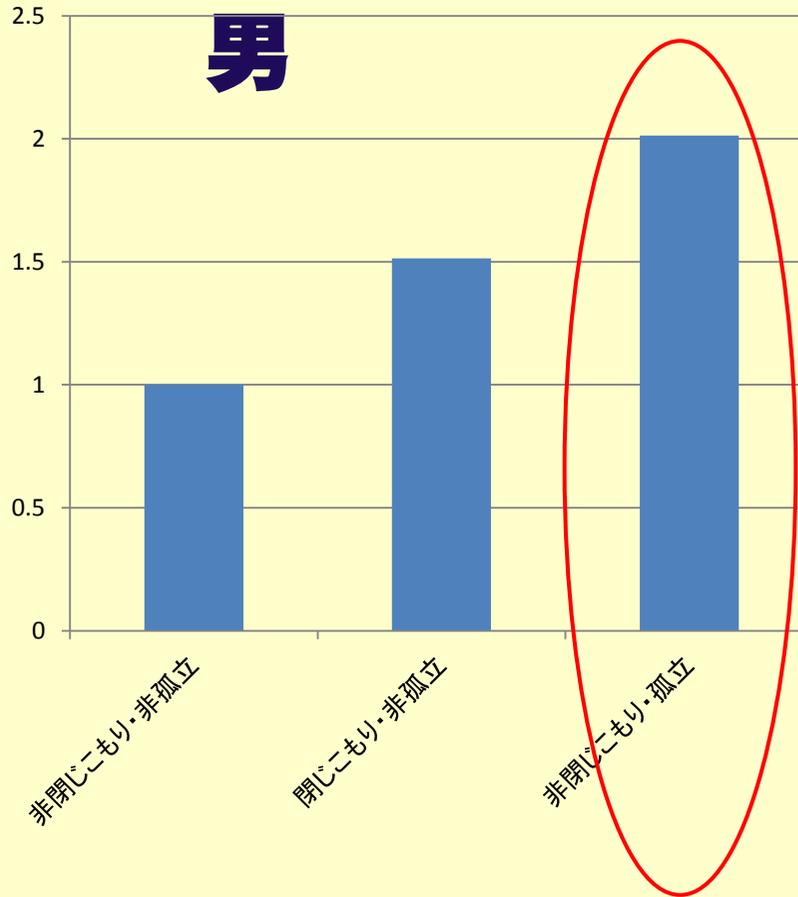


# 交流なき外出と外出なき交流の弊害

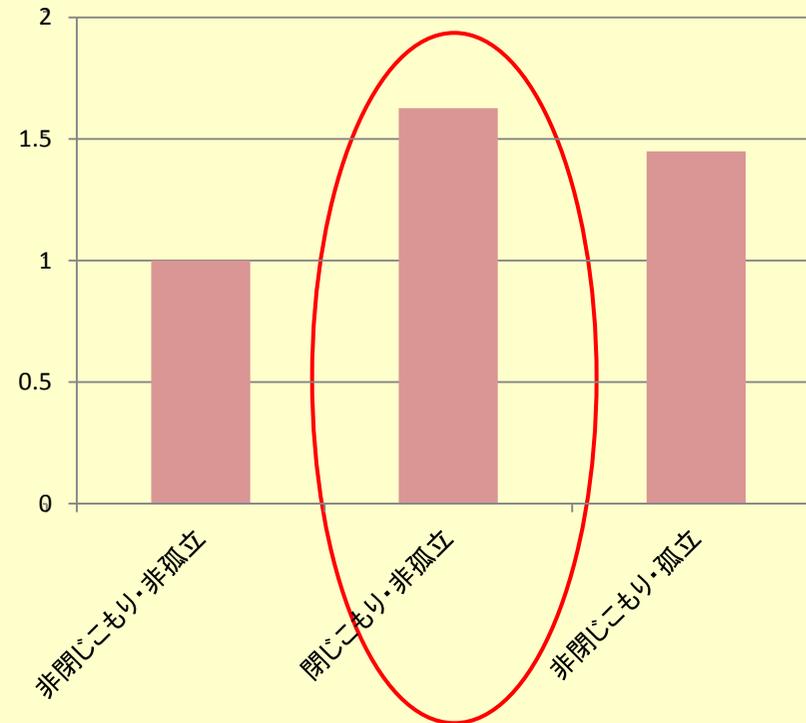
## 4年後に健康状態が悪化しやすい人は？

倍

男



女



埼玉県W市、年齢、同居者有無、健康度自己評価、年収、抑うつ、初回の生活機能を調整

# 高齢者を孤立させる社会的要因

## 一人暮らし

(核家族・単身世帯の増加)



## エイジズム

(高齢者への偏見)

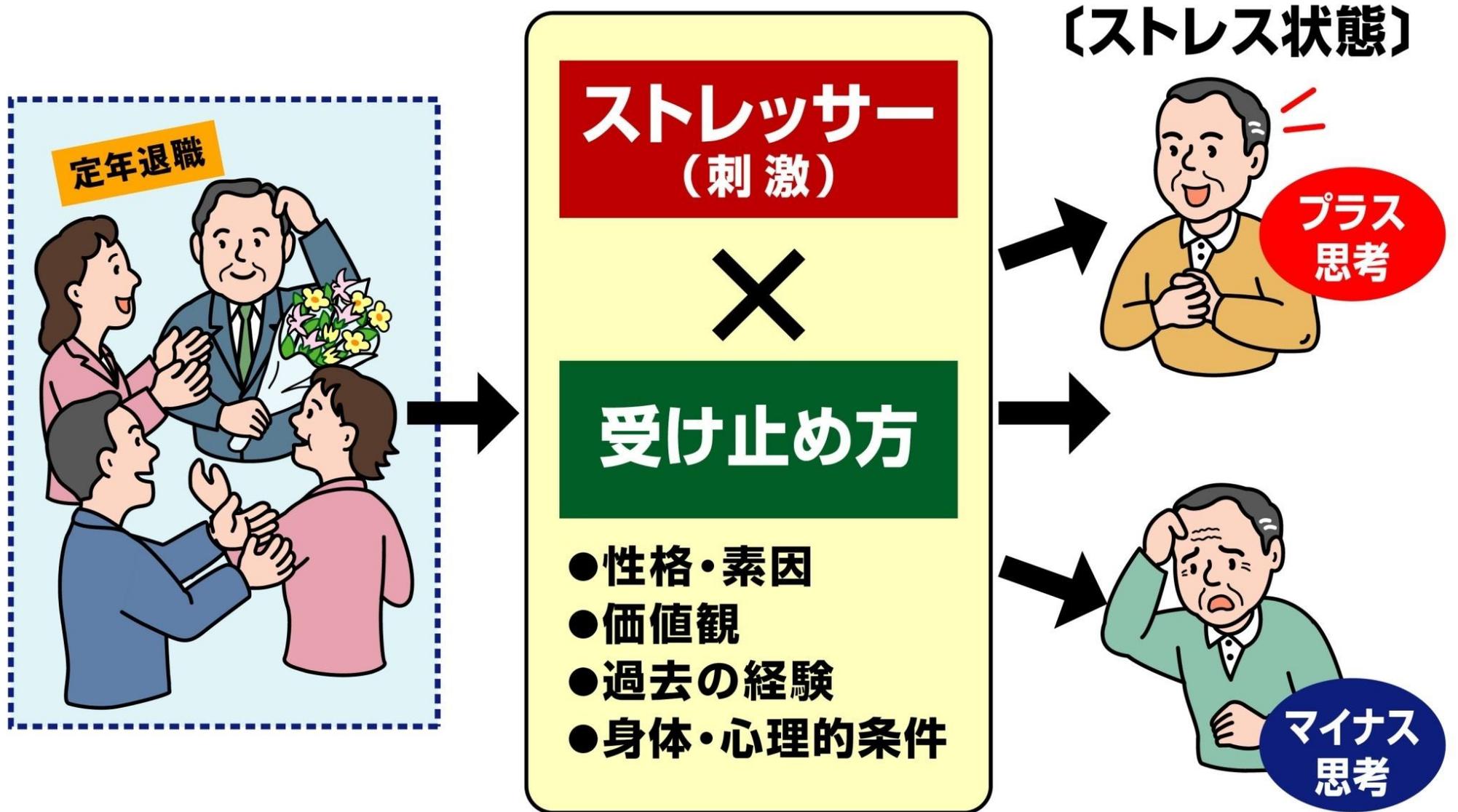


## ライフイベント

(生活上のできごと)

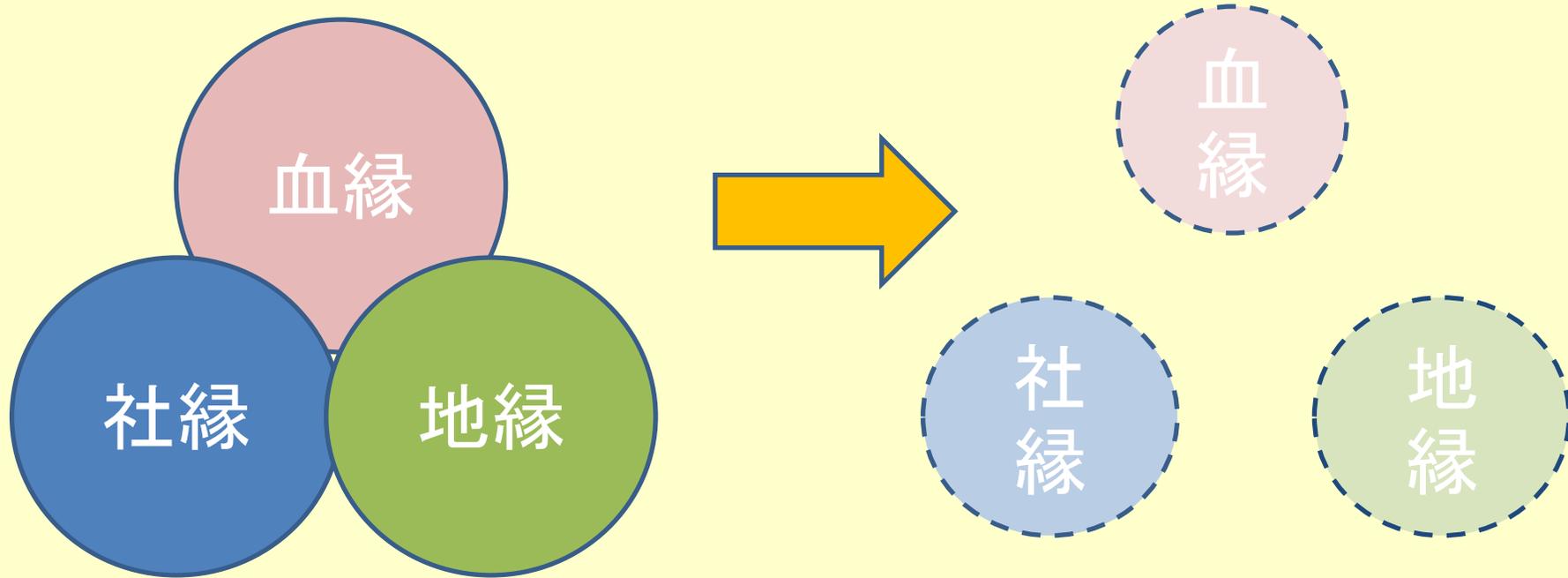


# ストレス状態にいたる要因



# 人々のつながり

## 社会的免疫 (WHO)



# 地域での交流が生まれるには？

1960's

**古き良き自然発生的な交流は  
もはや期待できない ？**



2015

**十分に計画された交流**

**⇒ Win-win (三方よし) 戦術が必要**

# 絵本を読んで脳を活性化!

絵本読み聞かせによる認知機能向上プログラム

## 絵本読み聞かせ講座

➤ 絵本の読み聞かせ方法の習得を題材とした講座



# 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**

# 認知機能低下予防活動の継続に必要なこと



興味のある・楽しいこと



仲間といっしょに



役にたつこと

# 絵本の読み聞かせ方法の習得



# 認知機能トレーニング

情報の伝達  
トレーニング



滑舌  
トレーニング

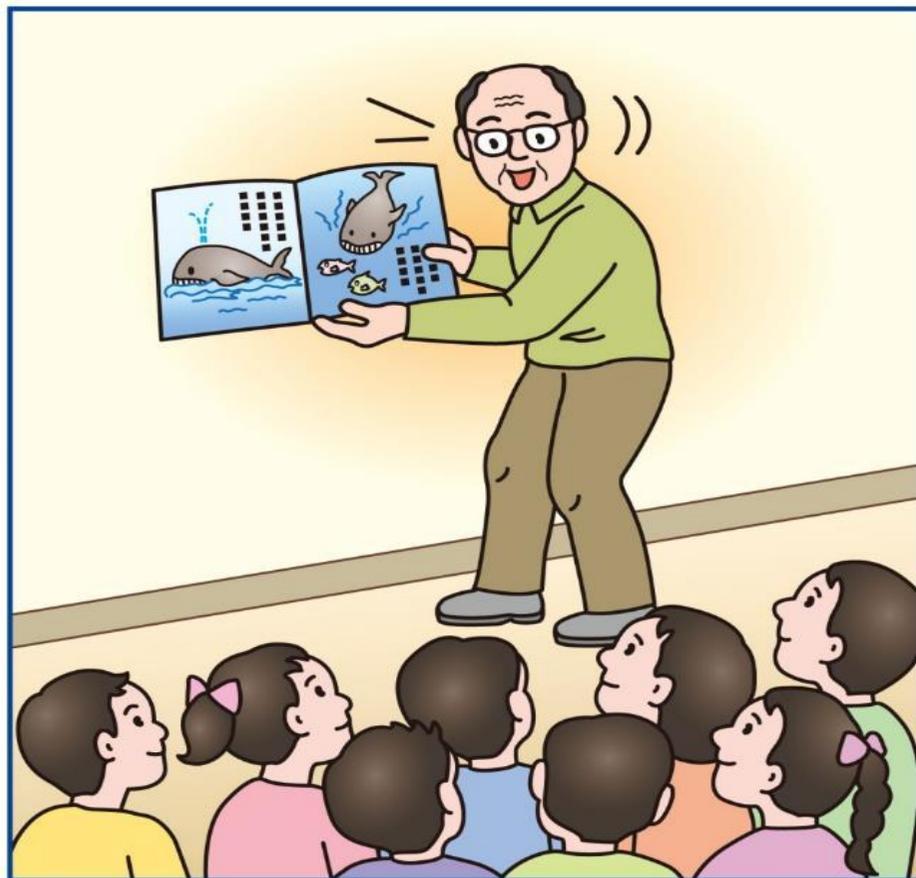


記憶  
トレーニング



# 絵本の読み聞かせ実演

## 個人で実演



## グループで実演

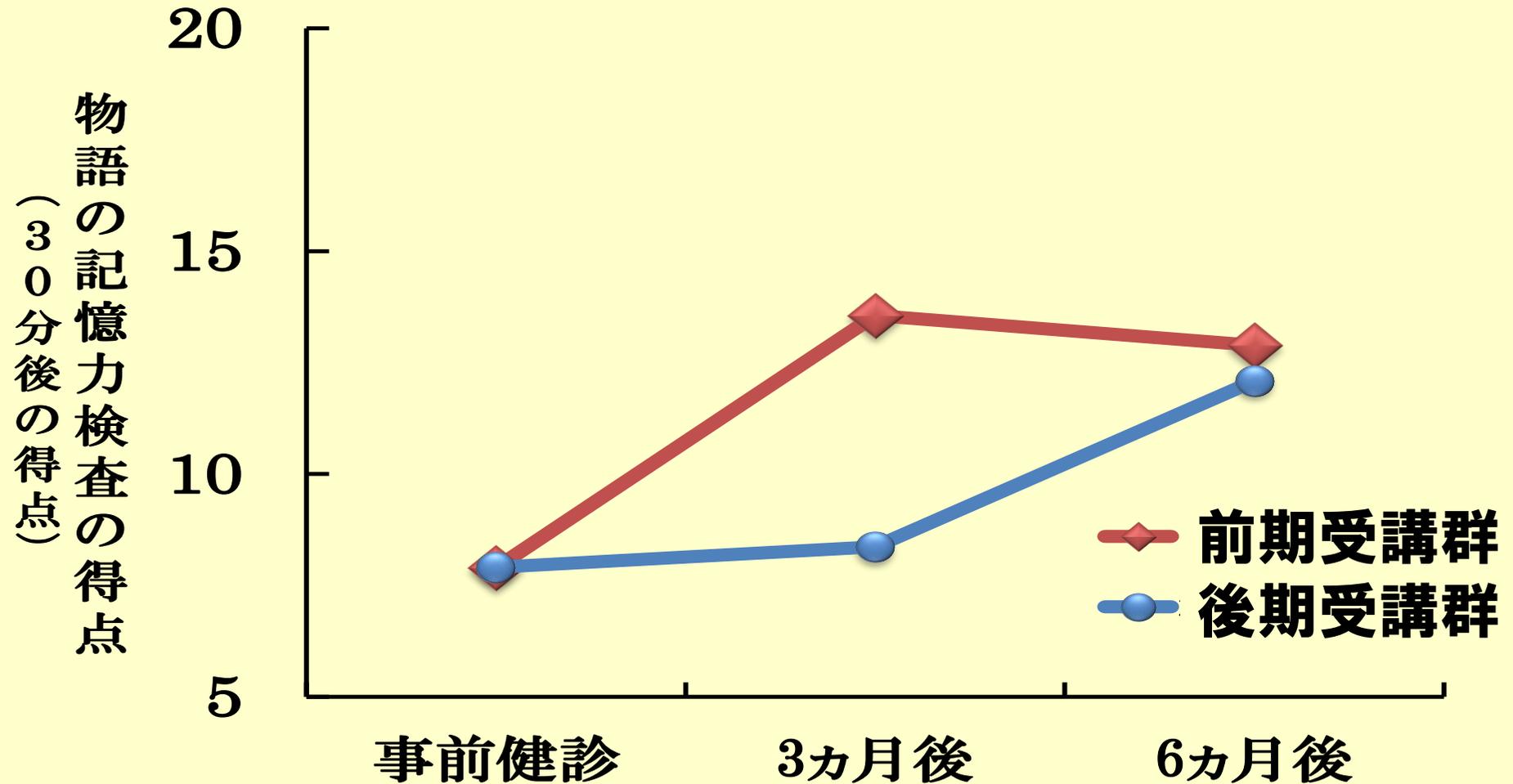


# 絵本の読み聞かせプログラム効果の評価



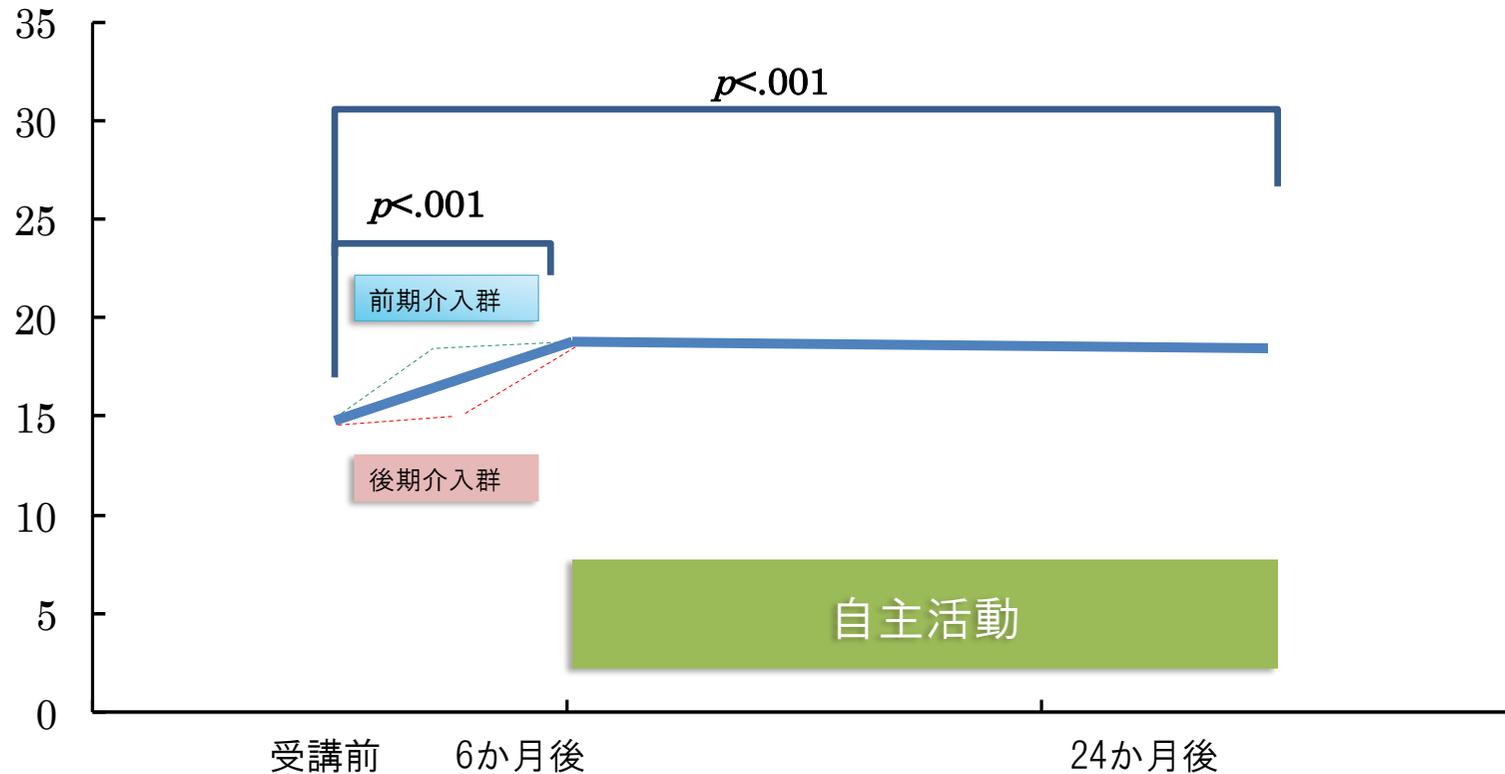
物語の記憶検査などで効果を確認

# 絵本の読み聞かせ講座の効果



# 認知機能への介入効果（長期効果）

（物語の30分後の遅延再生）  
論理的記憶Ⅱ



➤プログラムの平均出席率

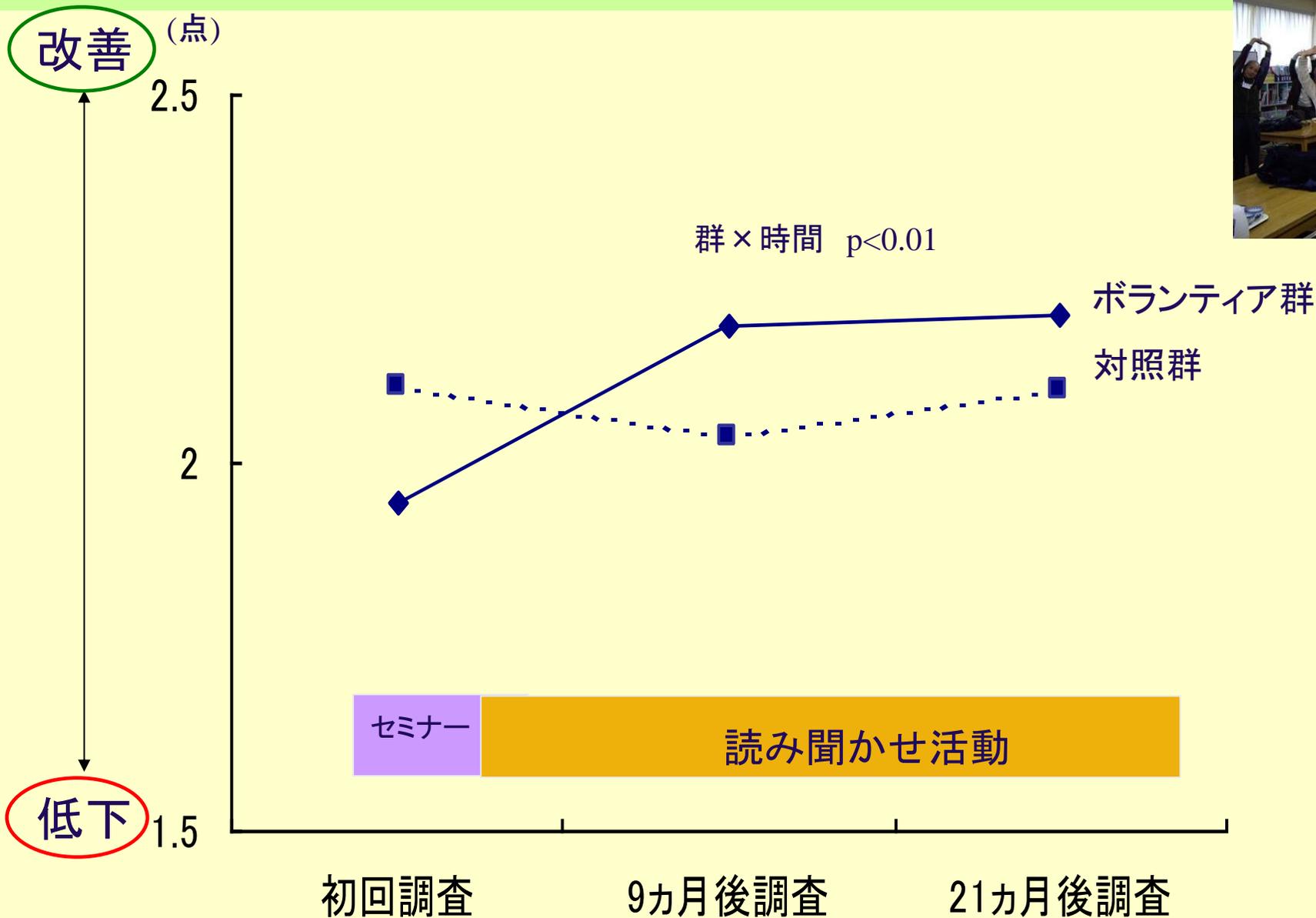
93.9%

➤自主グループへの平均移行率

70.0%

24か月後時点においても維持

# 主観的健康感の推移



「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 読む練習

記憶力

言語能力

発声練習



「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## よい絵本を選ぶ・吟味する

生涯学習

知的活動

感性をみがく



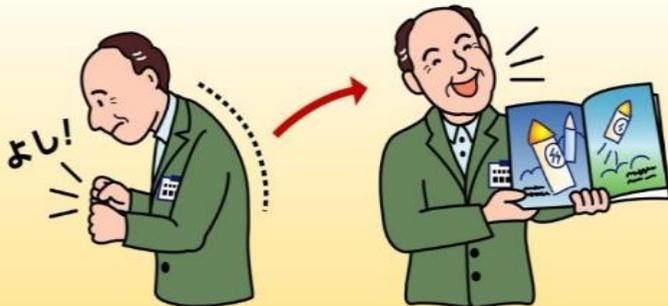
# 読み聞かせ 1週間

「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 「読み聞かせ」の実演

緊張感

子供へのメッセージ



「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 反省会 (ミーティング)

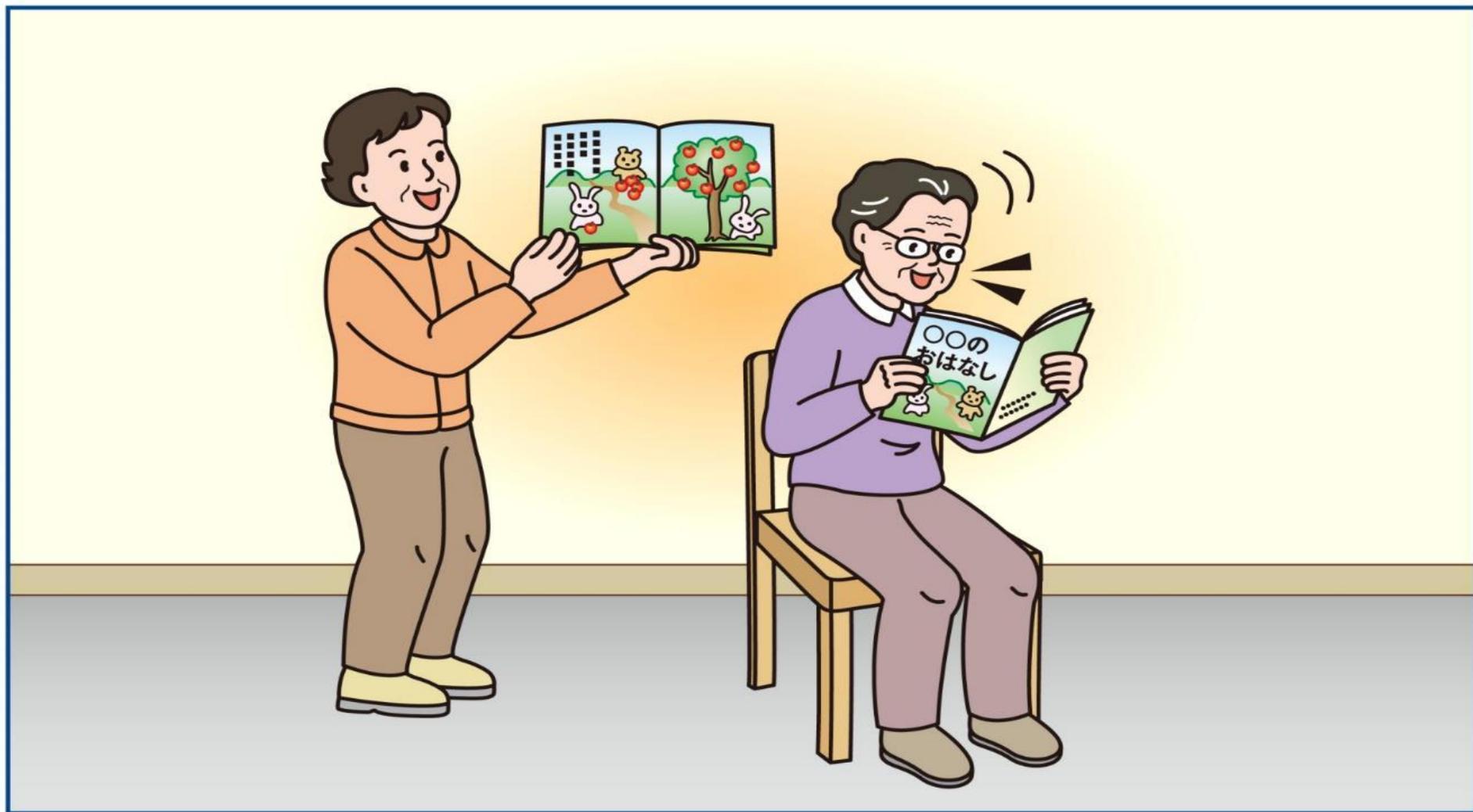
生涯学習

反省から学ぶ

仲間づくり



# 絵本の読み聞かせは 高齢になっても活動の継続が可能



「シニア読み聞かせボランティア」による

# 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



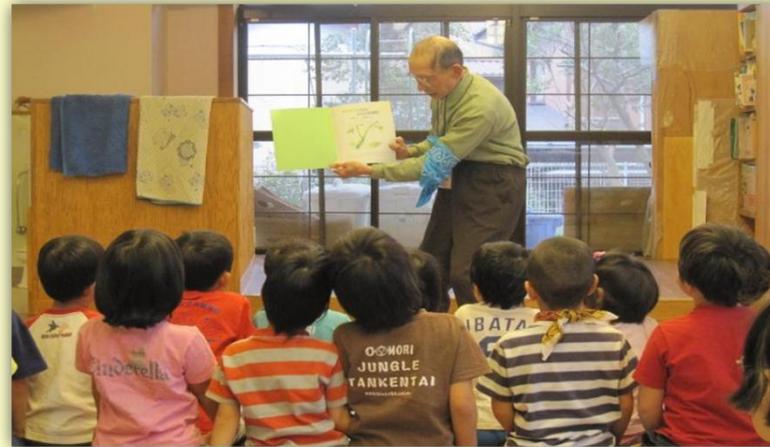
- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

## 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

これからも、子ども達と仲間のために自分を磨く



健康は「お土産」、あとからついてくる



3つのK

「感激・寛容・感謝」