

講演概要

プロダクティブエイジングが導く、「三方良し」のまちづくり

藤原佳典（東京都健康長寿医療センター研究所 副所長）

2012 年から 10 年間にわたり養父市と当研究所は「養父市健康調査」を実施してきました。そのデータから見てきた健康長寿の秘訣は運動、栄養、そして社会参加です。例えば、運動や農作業を行っている人は、要介護認定を受けるリスクが低い。多様な食品を食べる人ほど、認知症のリスクが低い。社会活動を行っている人は、フレイルになりやすく、フレイルになっても改善しやすい。更に、運動、栄養、社会参加の 3 つの側面の健康行動を数多く実践している人ほど要介護リスクが低いことです。

当時、養父市では 2012 年 3 月に健康で安心して住み続けられる「まち」を目指し、住民・各種団体と行政・当研究所を含む専門機関が連携してコミュニティ会議を設立し、今後の健康づくりのあり方を議論しました。既に養父市では、2013 年までに介護予防サポーターを 300 名養成することを目標として、サロンを市内 111 ヶ所で開設しました。しかし、茶話会などの交流が主目的であり、フレイル予防の通いの場「毎日元気にクラス」を立ち上げることにしました。ただし、広範囲の地区に多くの通いの場を立ち上げるには、担い手不足の問題を克服しなければなりませんでした。その対策として、シルバー人材センターの会員が仕事として各地区に出張してクラスを立ち上げ、自主運営につなげる仕組み「毎日元気にクラス」を考案・推進しました。その結果、5 年間で同クラス参加者では、フレイルの増加割合が抑制され、更に要介護状態や認知症のリスクが低下し、2024 年時点で 91 ヶ所(91%)まで拡大しました。

一方、同クラスの参加者の特徴として健康的・社交的なライフスタイルが挙げられました。つまり健康行動や社会活動に消極的な人へのアプローチが必要であることがわかりました。更に、低所得かつ孤立している人をハイリスク層と考えましたが、大半の高齢者には、かかりつけ医がいるため、医療機関からのアプローチが有効と推測されました。

なおハイリスク層の人は、趣味・文化活動や農作業を志向することもわかり、運動・体操に限らず社会的処方を活かした多種多様な社会活動の機会を勧奨することが有効と考えました。

その中で、就労やボランティアといった社会参加・社会貢献を楽しむ生き方をプロダクティブエイジングと呼びます。日本では、生きがい・役割を伴う有償・無償のこうした社会活動を広義の「はたらく」と称することがあります。

多くの研究からプロダクティブエイジングが本人、周囲の人、地域社会にもたらす「三方良し」の効果が示されています。ものづくり、教える、手伝い・軽作業など様々な「は

たらく」を通して、様々な世代との新たな交流の機会が増えることも期待されます。当研究所では実証データに基づく好事例を通して、今後も養父市らしいプロダクティブエイジングを提案したいと思います。