

未来投資会議 構造改革徹底推進会合

未来投資会議 構造改革徹底推進会合
「健康・医療・介護」会合

資料 2

平成29年12月14日(第3回)

高齢者の社会参加がもたらす「三方よし」



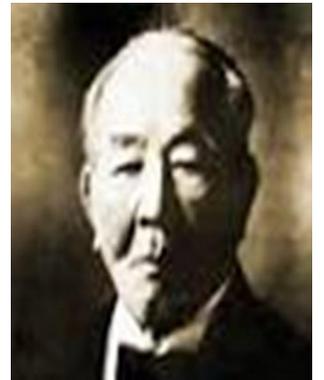
2017/12/14

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

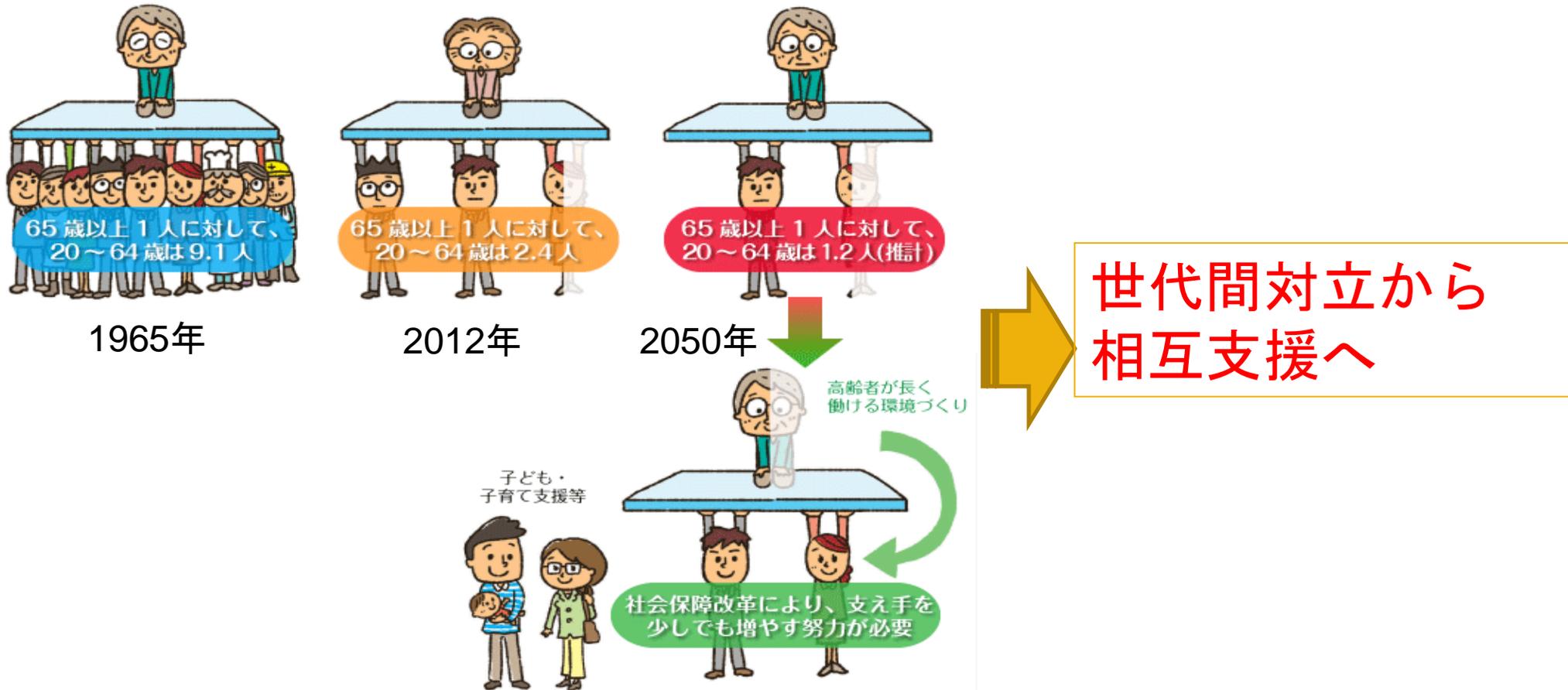
藤原佳典

本日の話題

- 地域包括ケアは、地域を守る総力戦略である
- 高齢者の社会参加がもたらす「三方よし！」
- 重層的な社会参加支援策とは

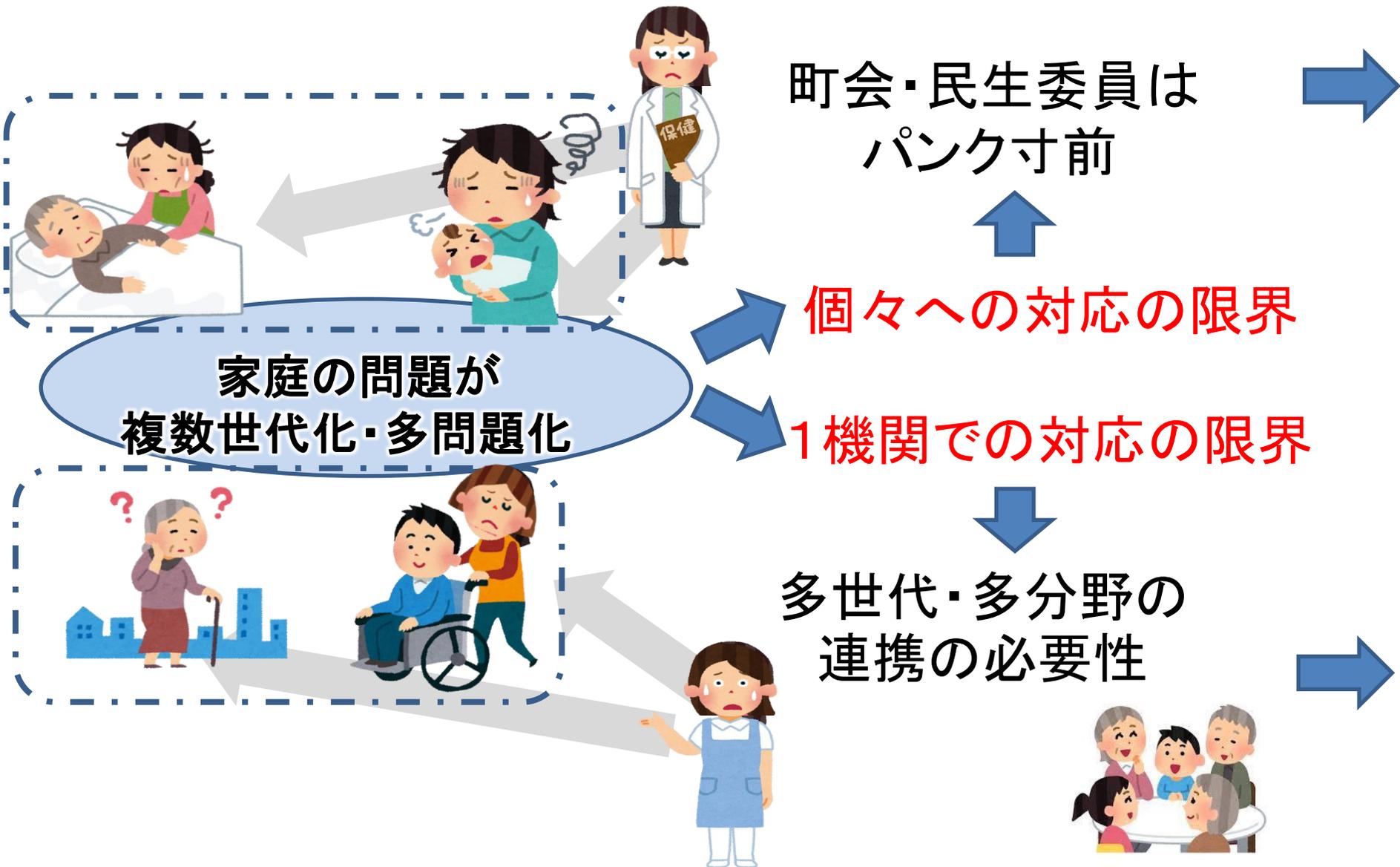


「量」の問題 増える現役世代の負担



政府広報オンライン

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



地域包括ケアシステムの戦略・戦術イメージ

- 住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの実現により、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になります。
- 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を生じています。
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必要があります。

内堀

2025年の地域包括ケアシステムの姿



外堀

歴史は語る、地域包括ケアは**外堀力**で乗り越える



- **外堀【住民・地域資源】**なく、**内堀強化【多職種連携】**だけでは落城
- 砦「**地域包括支援センター**」が生命線
- **ピンチこそ野戦【アウトリーチ→介護予防・孤立予防】**
- **大将が先陣きらなければ士気は消沈【市区町村の支援】**

多様な主体による生活支援サービスの重層的な提供

(厚生労働省地域包括ケアシステムHPより)

○高齢者の在宅生活を支えるため、ボランティア、NPO、民間企業、社会福祉法人等の多様な事業主体による重層的な生活支援サービスの提供体制の構築を支援



- ・介護支援ボランティアポイント等を組み込んだ地域の自助・互助の好取組を全国展開
- ・「生涯現役コーディネーター（仮称）」の配置や協議体の設置などに対する支援

生活支援サービスの提供イメージ



事業主体

- 民間企業
- NPO
- 協同組織
- 社会福祉法人
- ボランティア

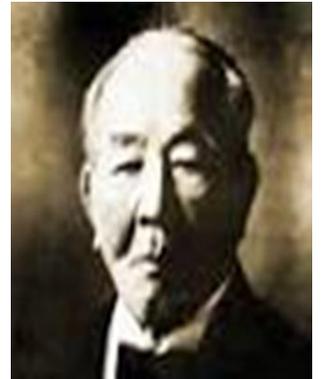
バックアップ

市町村を核とした支援体制の充実・強化（コーディネーターの配置、協議体の設置等を通じた住民ニーズとサービス資源のマッチング、情報集約等）

➡ 民間とも協働して支援体制を構築

本日の話題

- 地域包括ケアは、地域を守る総力戦略である
- 高齢者の社会参加がもたらす「三方よし！」
- 重層的な社会参加支援策とは



高齢者自身のため！・・・健康長寿の条件

健康長寿の10か条(2000)

老化予防

栄養状態良好



足が丈夫
(体力)

最近の記憶力が良い

主観的健康感が高い

社会参加が活発



生活習慣病予防

太り方は中程度

禁煙

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



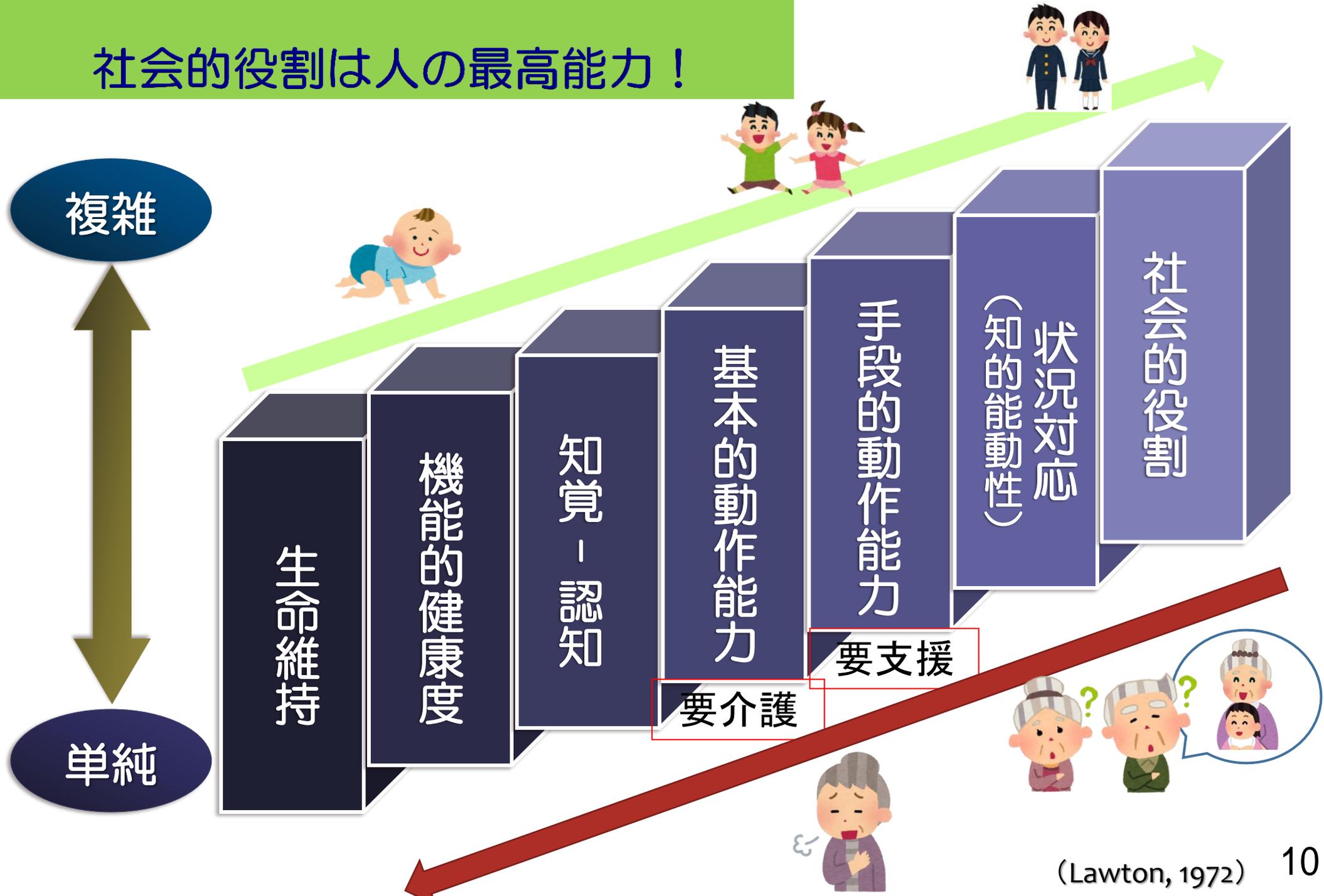
健康長寿新ガイドライン エビデンスブック

(2017)



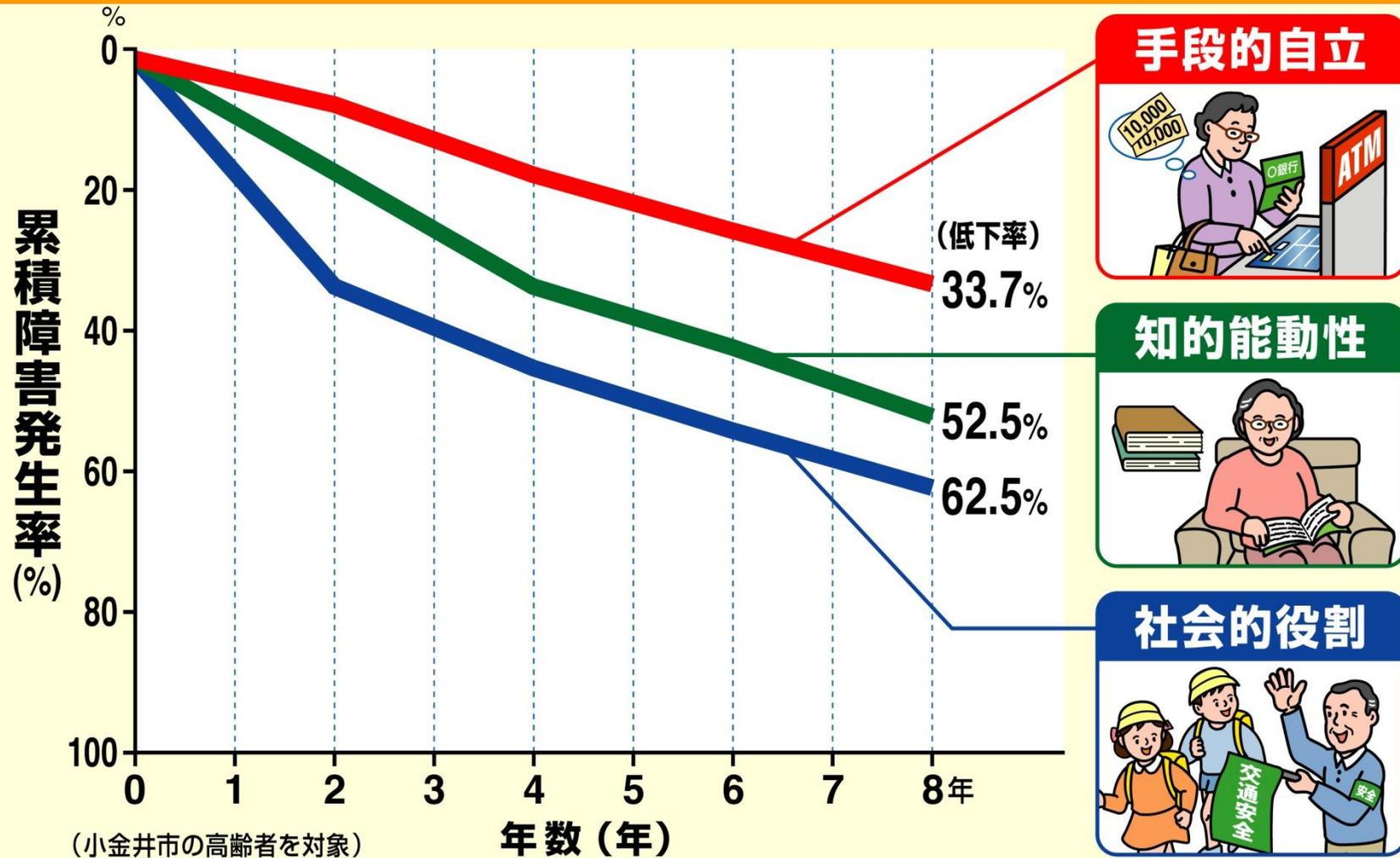
1. 食生活
2. 口腔
3. 体力・身体活
4. **社会参加**
5. こころ(心理)
6. 事故予防
7. 健康食品
8. **地域力**
9. フレイル
10. 認知症
11. 生活習慣病
12. 介護・終末期

社会的役割は人の最高能力！



なぜ、社会参加か？

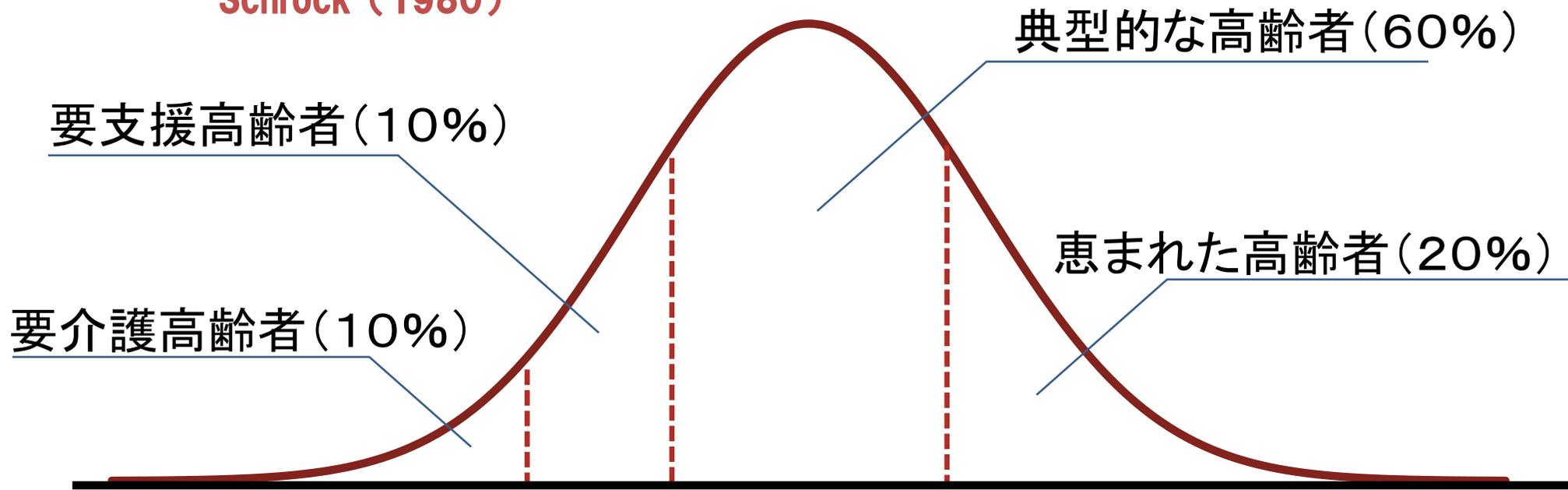
高齢者の高次生活機能の加齢変化



Fujiwara Y, et al. *Arch. Gerontol. Geriatr.* 2003;36:141-153.

生活機能 (=健康度) に応じたシームレスな社会参加

Schrock (1980)



可能な社会参加活動

就労人材

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

就業が生活機能の維持に及ぼす意義

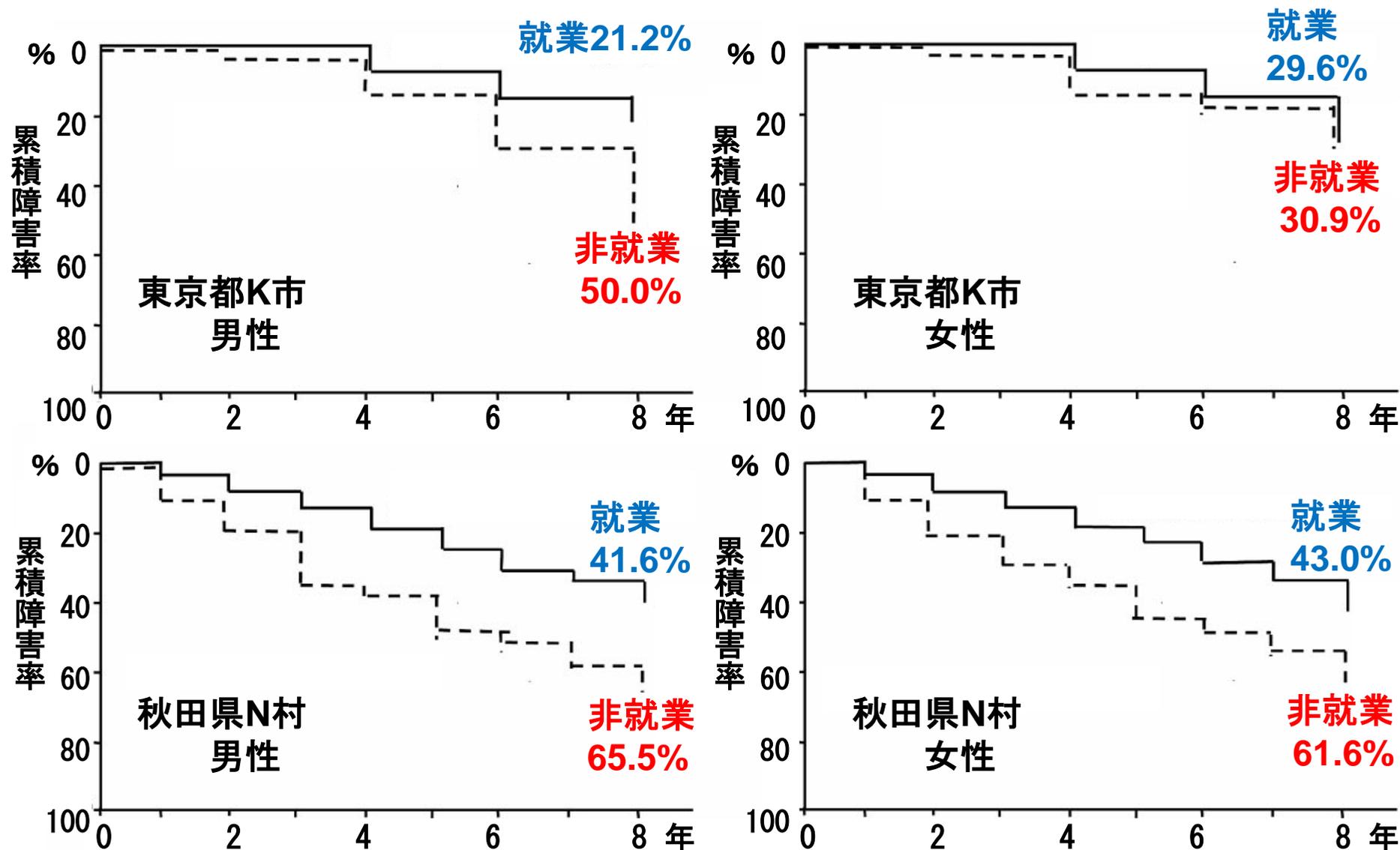
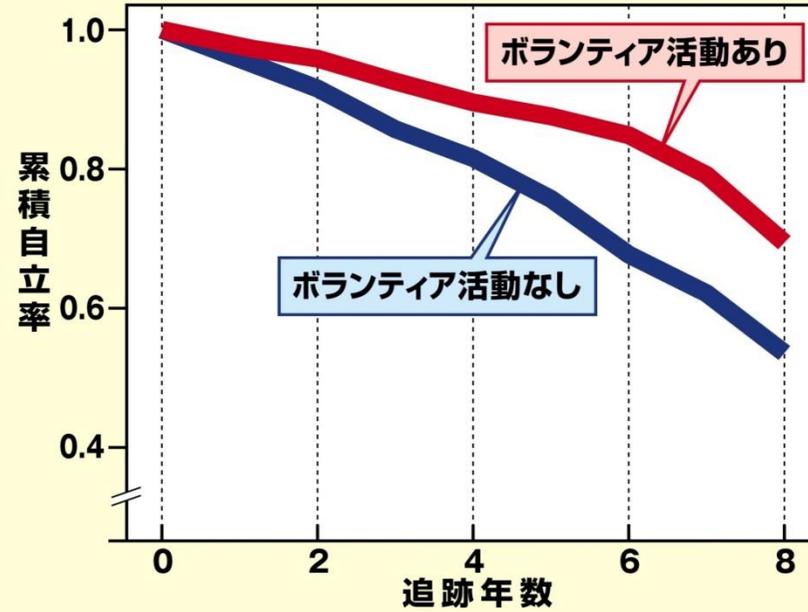


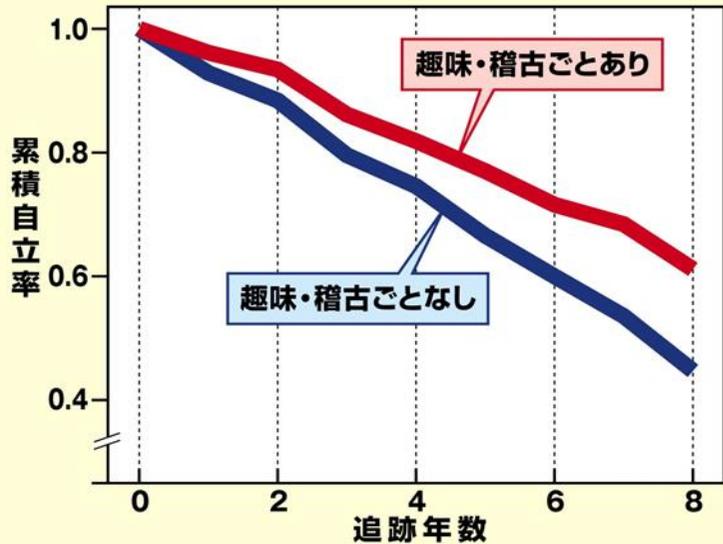
図. 就業の有無別にみた都市及び農村の在宅高齢者の基本的日常生活動作 (BADL) の累積障害率

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA) ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA) 趣味や稽古ごとの有無と自立率

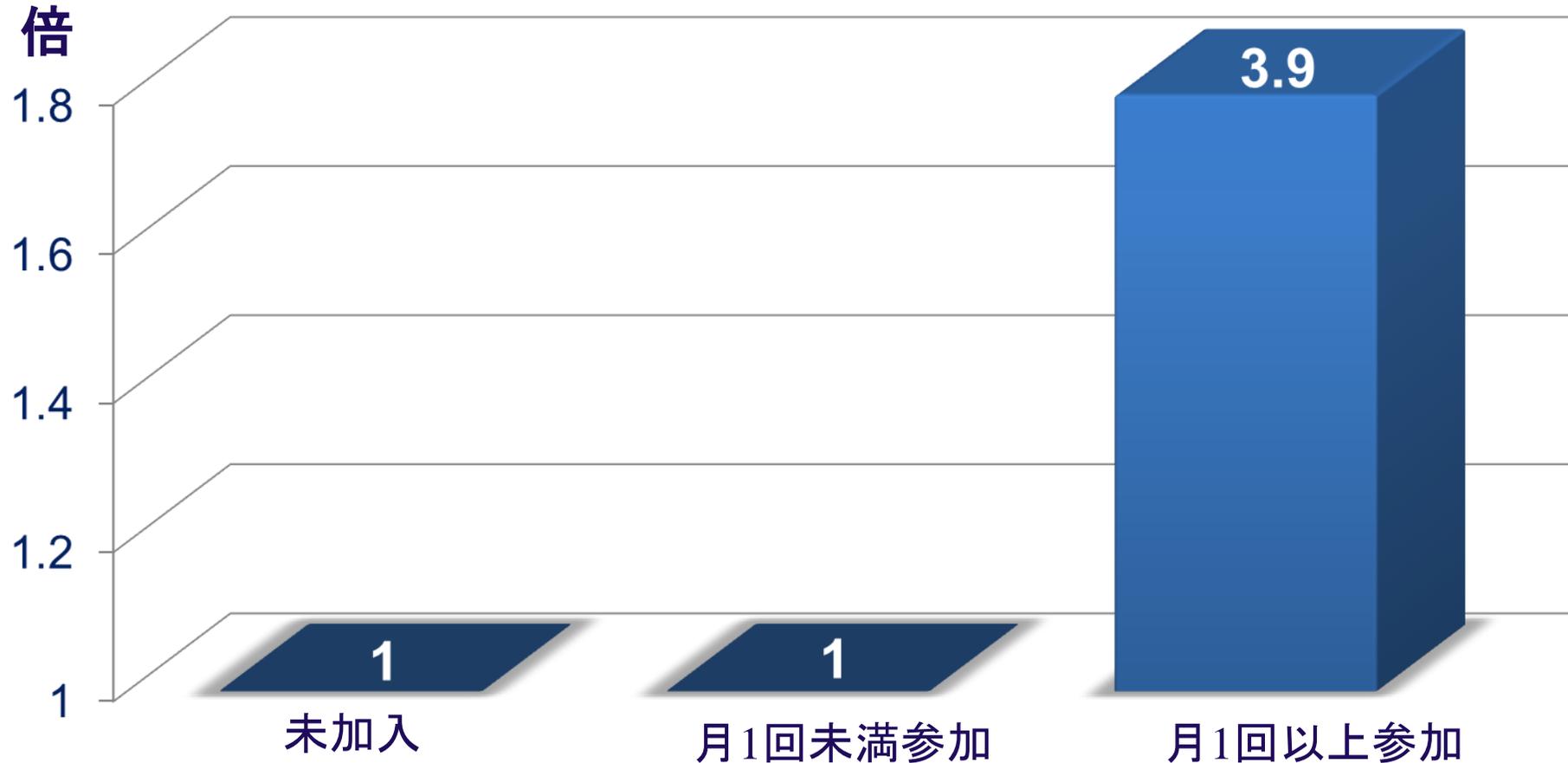


趣味や稽古ごとをしている高齢者ほど自立を維持しやすい

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

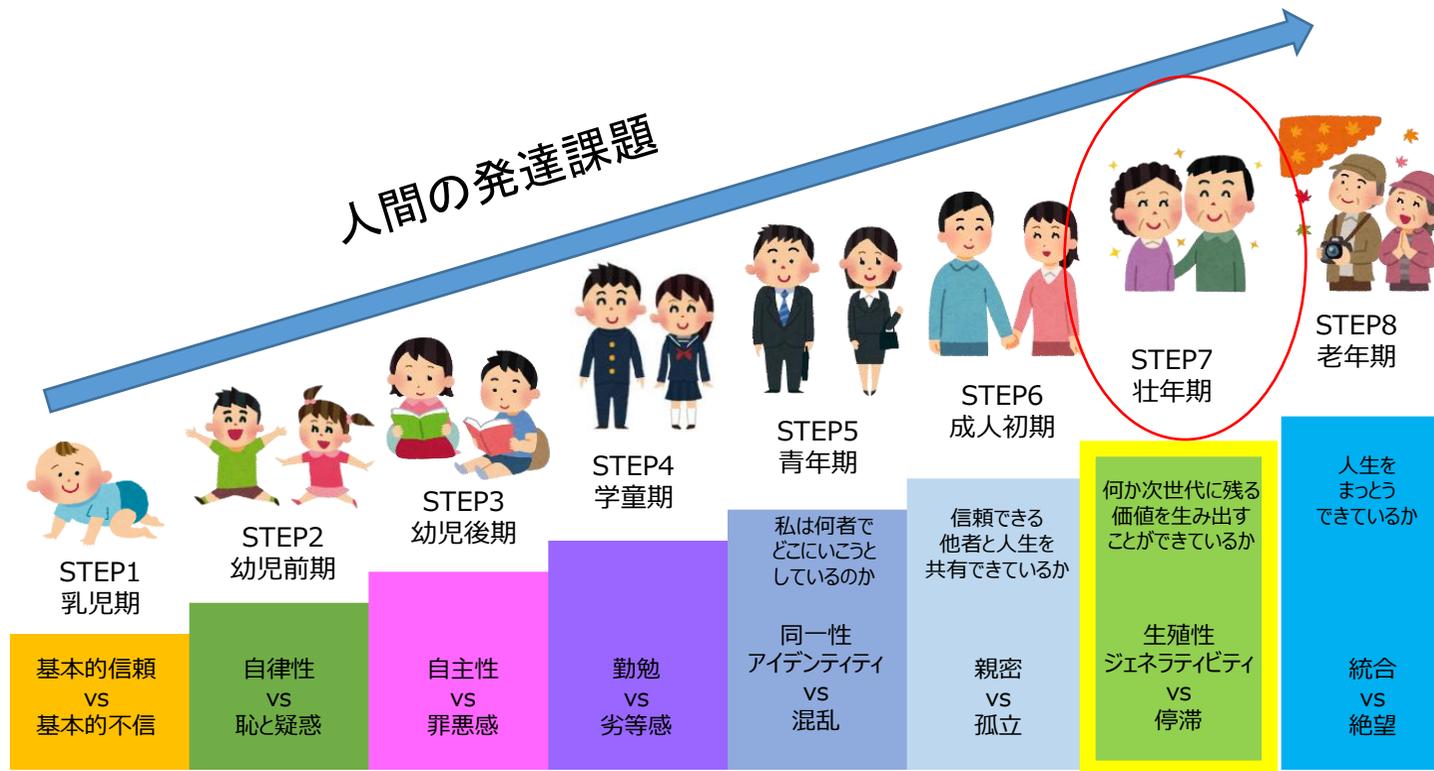
埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡(2008-2012年)



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

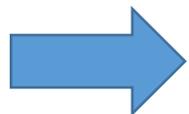
ジェネラティビティとは……次世代継承への意識・行動

「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

Erikson心理社会的段階目録検査



英知、思い、技術、経験、文化、環境……何かを伝える

米国の高齢者・ソーシャルキャピタル戦略

Use it, or lose it
「頭、体、心」を使う？さびる？



学び、役割、仲間



プロジェクト「Experience Corps®」

- ◆ 公立小学校でのシニアボランティアによる
世代間交流モデル研究 (Fried et al. *J Urban Health* 2004)

OUR CHILDREN.

Each of us remembers a real difference in a parent or a grandpa right and wrong, a tea challenged us to do our who listened when we h.

Our children need, but d. have, that special adult to learn and grow.

SHARE THE WISDOM OF A LIFETIME

OUR CHALLENGE.

Experience Corps is a volunteer pro. that taps the time and experience of people over 55. Older adults have the talents and the experience to meet important needs in local elementary schools as volunteers.

Volunteers can contribute in three areas of greatest need identified by principals:

- Helping children to be better readers
- Making the school library work and helping the children use the library.
- Supporting improved behavior and play without violence.

• Are you over 60?
• Do you have life experiences to share?
• Do you want to make a difference for the future?

If you answered "yes" to these questions, say YES to Experience Corps.

This school year, Experience Corps will put the talents and experience of older adults to good use in several city schools. If you want to help make a difference for Baltimore's children, call us at 410-502-5496 to volunteer. Participants will receive \$150 a month for out-of-pocket expenses.

To volunteer for Experience Corps, call 410-502-5496

SHARE THE WISDOM OF A LIFETIME

ARE YOU OVER 55?
DO YOU HAVE LIFE EXPERIENCES TO SHARE?
DO YOU WANT TO MAKE A DIFFERENCE IN THE FUTURE OF OUR CHILDREN?

IF YOU ANSWERED "YES" TO THESE QUESTIONS, SAY YES TO EXPERIENCE CORPS.

Experience Corpsの活動風景

[効果]

・高齢者: IADL, 耐糖能・高血圧改善, 杖使用者1/2。

・児童: 読解試験の成績が向上, 教員室への呼び出しが半減。

・保護者の参画が増加、教師の集团的効力感が向上



認知症予防発！世代間交流ボランティア 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名→50名
- 川崎市多摩区（住宅地）22名→45名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21名
→60名（2006年～40名）



<http://www2.tmig.or.jp/healthpromotion/reprints/about.html>

2006～普及版

- 杉並区、横浜市青葉区
- 豊島区、文京区、大田区

2015～

- 北区、板橋区、練馬区、千代田区、府中市

2017～

- 狛江市
- 北秋田市

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 読み聞かせ発表会

・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



【C】

シニアへの効果



心理的効果



- 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

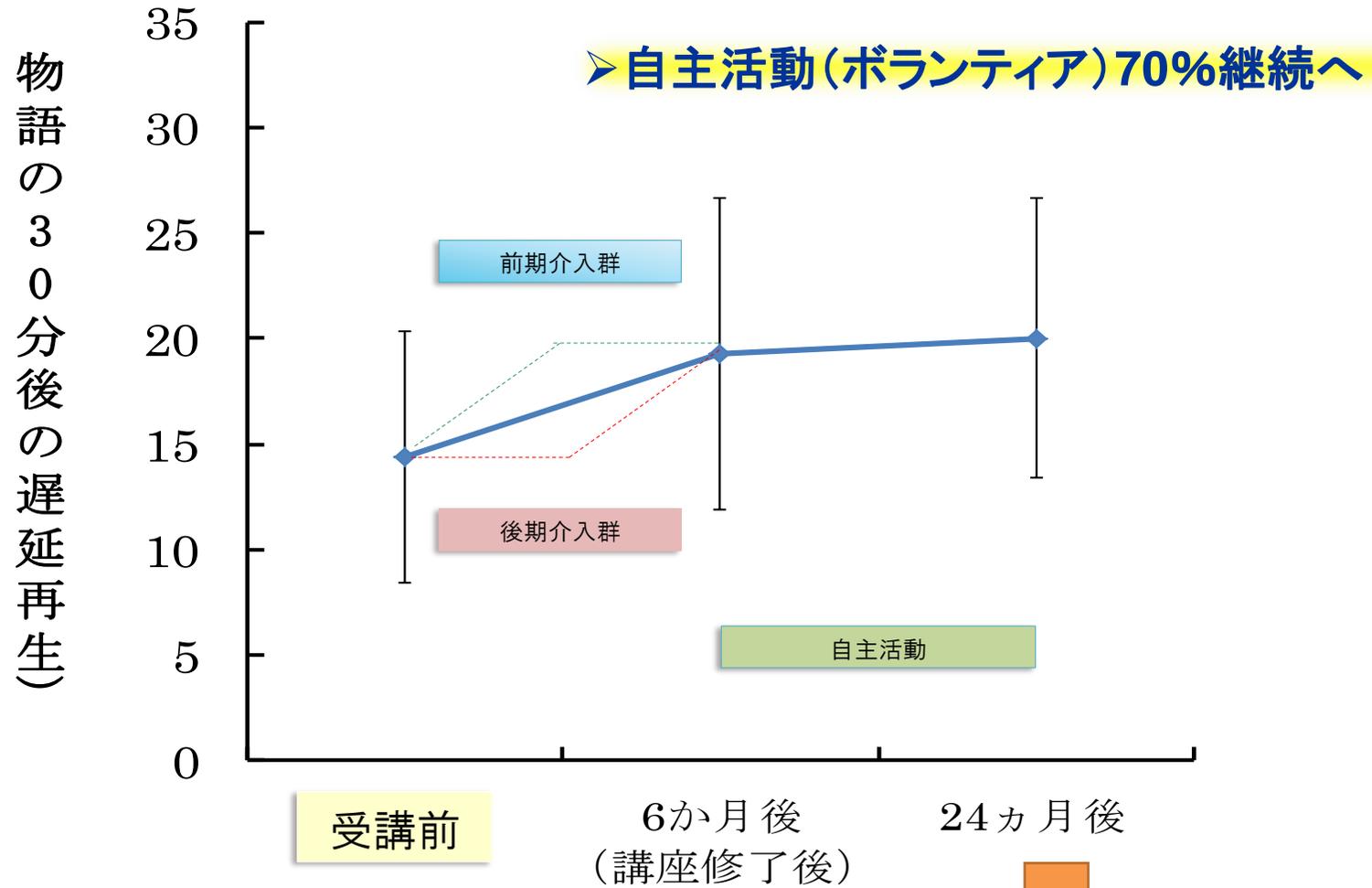


- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力



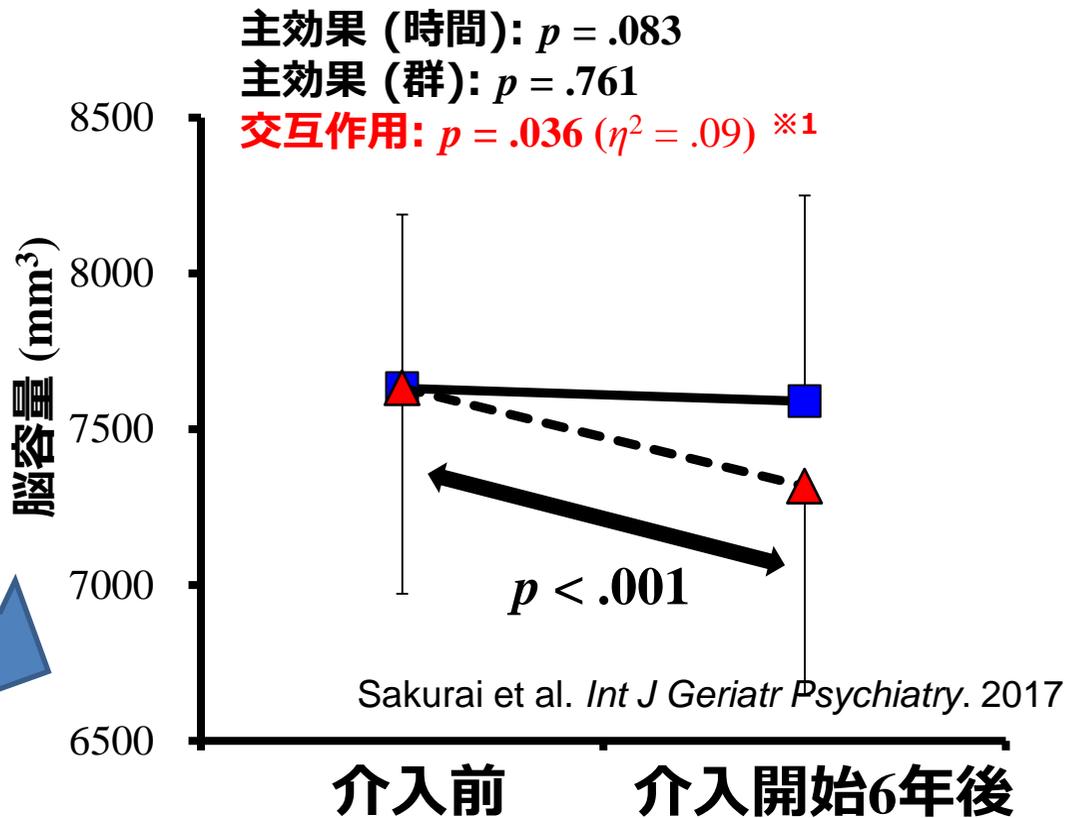
24か月後時点においても維持

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 —



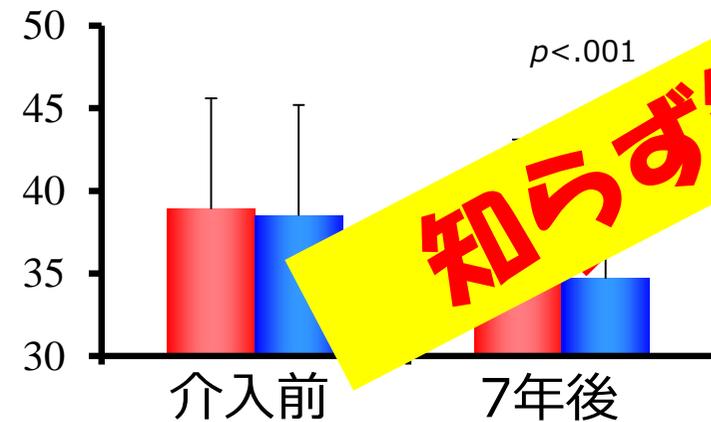
介入群(ボランティア)62名、対照群100名、7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

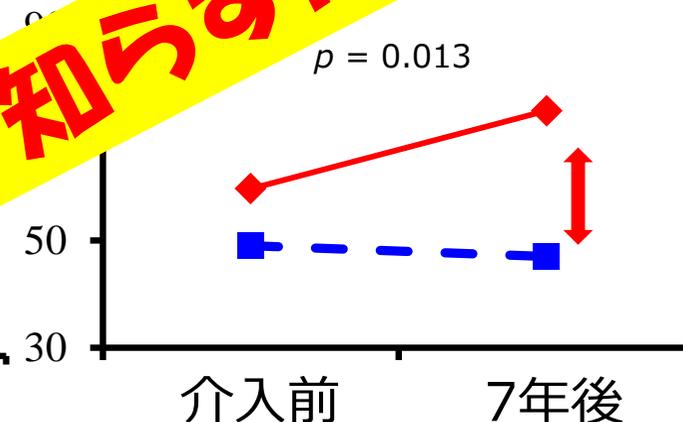
— 介入群

※交絡因子を調整

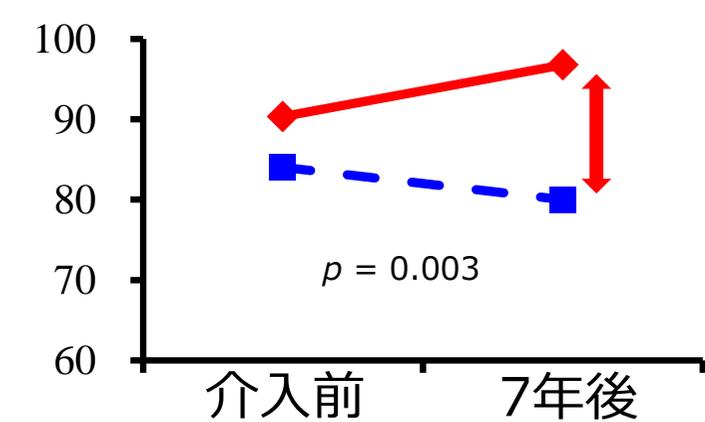
前のめりバランス(cm)



近隣子(孫)との交流頻度(%)



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

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

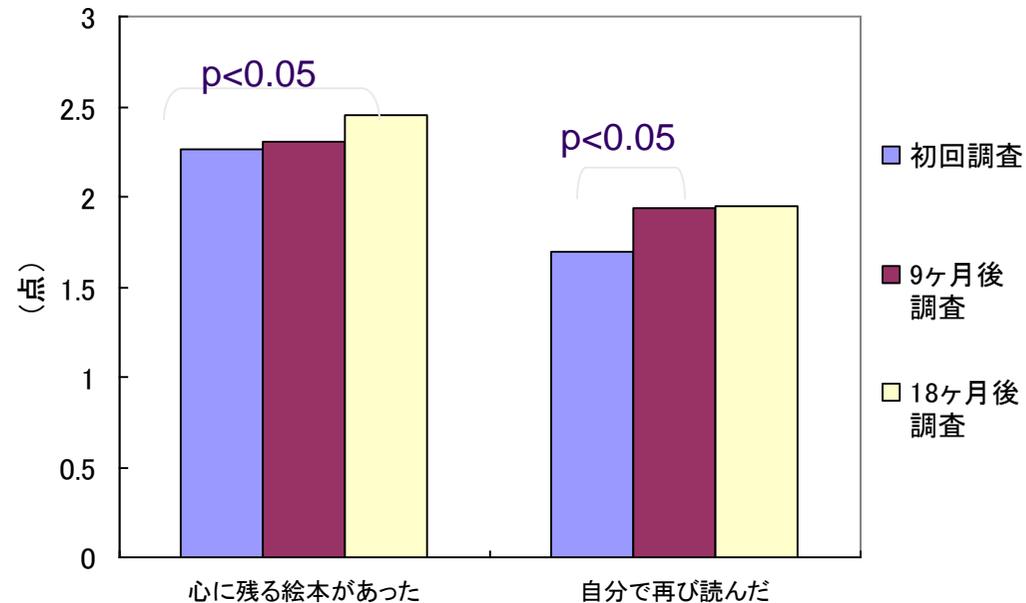


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

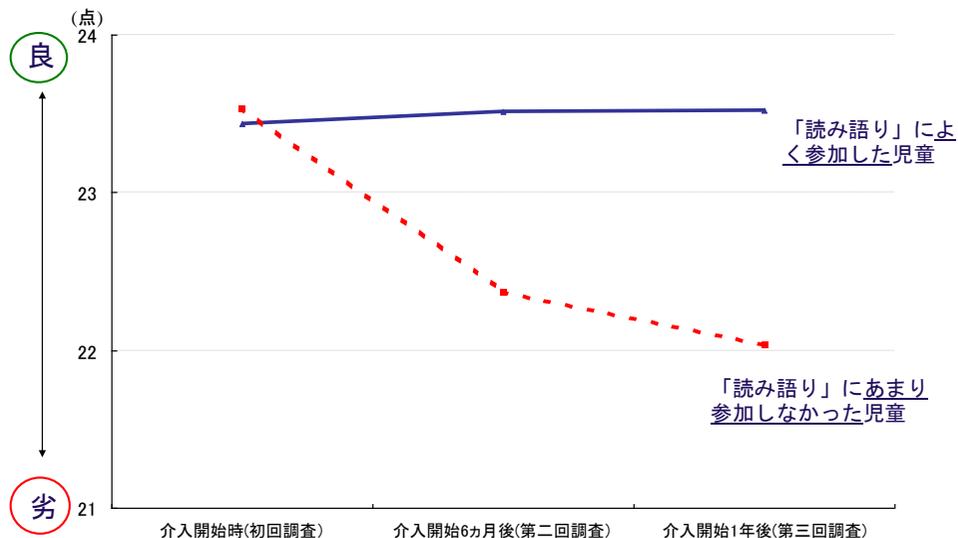
子どもへの効果



読書教育への効果(中央区立豊海小学校2-6年生)



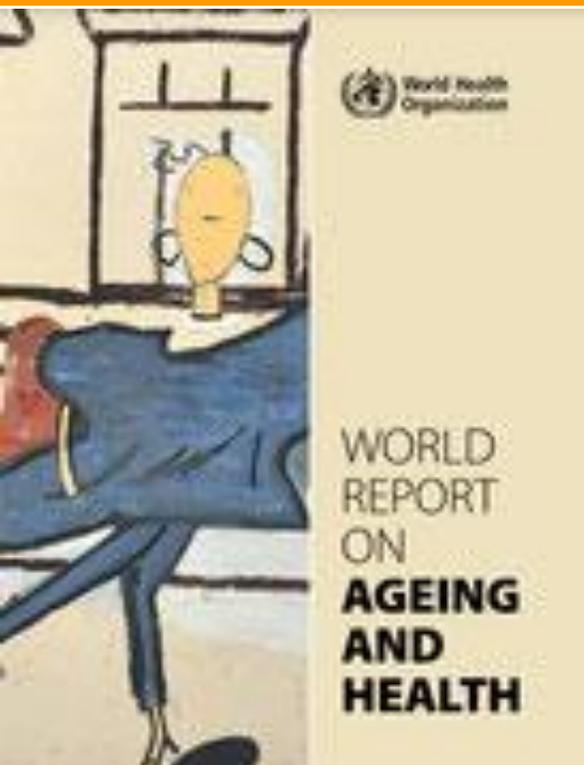
情緒教育への効果 児童のいなく高齢者イメージの変化



【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



Box 6.14. Older people helping children read and learn: the United States of America

Experience Corps is a volunteer programme in the United States that places older volunteers in public elementary schools, giving them meaningful roles that are designed to help schools meet the needs of their students as well as increasing the social, physical, and cognitive activities of the volunteers. The programme is designed to have an impact in areas such as improving:

- children's interest in reading and discovering books;
- children's literacy;
- children's ability to solve problems;
- children's ability to play nonviolently;
- school attendance.

Teams of 7–10 volunteers are assigned to each school, thus ensuring that sufficient volunteers are available to have an effect across all grades within the school. Volunteers commit to spending at least 15 hours each week at the school for the duration of the school year; they receive training and a stipend to reimburse the costs of travel and meals. Volunteers receive 30 hours of skills training that encourages mental flexibility, coordination, visual–spatial learning and problem-solving. The volunteers meet regularly to plan, solve problems and socialize. Physical activity is stimulated by virtue of participating in the programme, and includes commuting to the school and moving around the school, for example, by going up and down the stairs.

This programme has demonstrated positive effects on the health of older people. A number of randomized trials have evaluated the impact of participating in Experience Corps. Benefits for participants compared with controls have shown:

- an increase in physical strength and capacity (173, 174);
- increased cognitive activity;
- maintenance of walking speed;
- improvements in social networks – that is, volunteers had people that they could turn to for help (174);
- fewer depressive symptoms (173).

Volunteers are attracted to Experience Corps by the chance to make a meaningful contribution to society and assist children in achieving academic success. Satisfaction levels among volunteers are as high as 98%, and 80% of those surveyed returned during the following school year (175). Traditional health-promotion programmes that focus explicitly on physical activity tend to have significantly lower retention rates.

Initiated in 1996 in five cities in the United States, the programme has expanded to 17 cities and inspired similar initiatives internationally. For example, in Japan a programme called REPRINTS places teams of 6–8 older volunteers in kindergartens and elementary schools to read to young children. A follow-up assessment found that those who volunteered most intensively had a significantly higher frequency of contact with their own grandchildren and other children in their neighbourhoods, as well as better self-rated health compared with those who did not volunteer or only did so minimally (176).

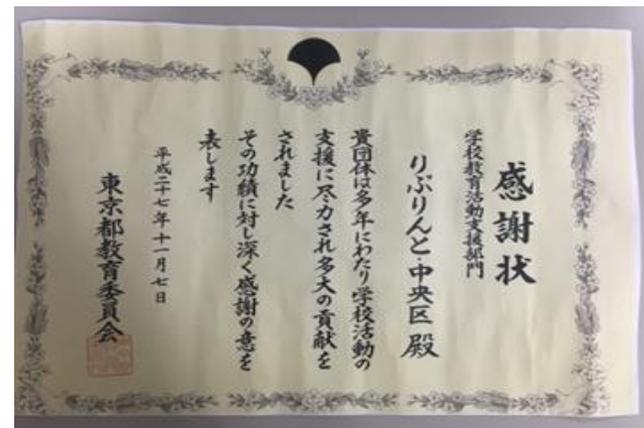
Volunteering opportunities, if well-designed, can be a win-win for older people and their communities. Programmes like Experience Corps and Reprints, need not be costly to put in place, and they have the potential to yield positive returns in terms of health gains and social benefits for the older and younger generations alike (145, 177).

munity-dwelling older people range from 7 to 17%, depending on the definitions and outcome measures used; approximately 40% of older people report feeling lonely (195). The causal links are difficult to determine but loneliness,

social isolation, behavioural risk factors, and poor health weave an interdependent web that can have a significant impact on an older person's risk of functional limitations, disability and death (186, 190, 196).



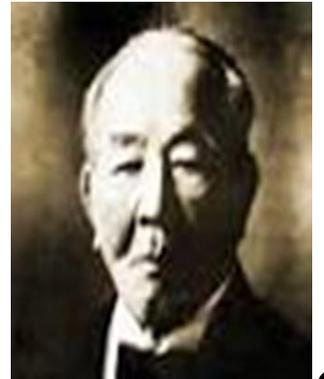
内閣府高齢社会対策サイト(H19)



中央区教育委員会より表彰(H27)

本日の話題

- 地域包括ケアは、地域を守る総力戦略である
- 高齢者の社会参加がもたらす「三方よし！」
- 重層的な社会参加支援策とは



アクティブシニア就業支援事業研究 (東京しごと財団、大田区、板橋区)

東京しごと財団発信
高齢者向け求人情報
+
事業所の独自開拓
求人情報(地域性)



窓口での相談



求人情報の閲覧



専用システムを使って求人情報の検索

求職者

お仕事をお探しの方

- ・履歴書の書き方講習
- ・技能習得のための講習
- ・模擬面接の実施



1 登録

個別面接



2 相談・求人閲覧

情報閲覧



3 紹介

情報端末



4 面接

採用

求人者

人材をお探しの事業所

- ・雇用関係給付金(助成金)の取扱い
- ・合同就職面接会の開催



1 求人申込
・登録



2 求人情報公開



3 紹介

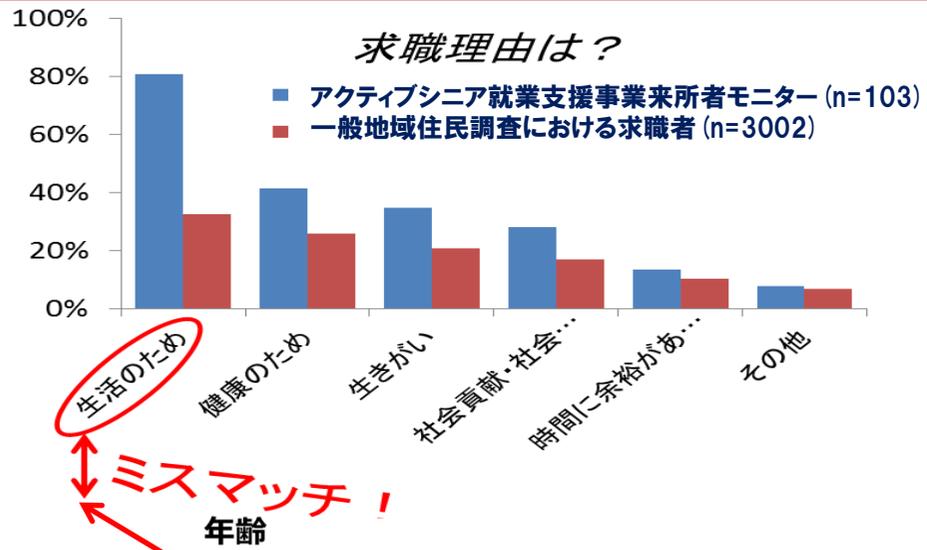


4 面接

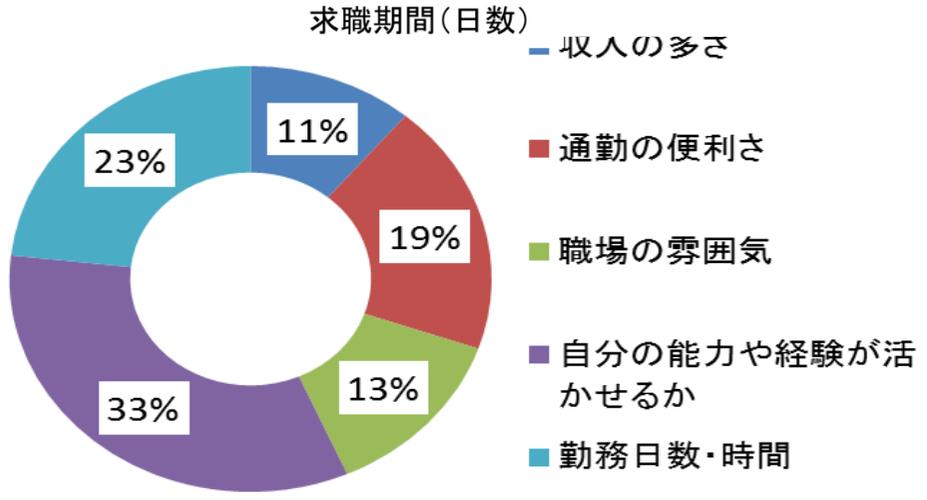
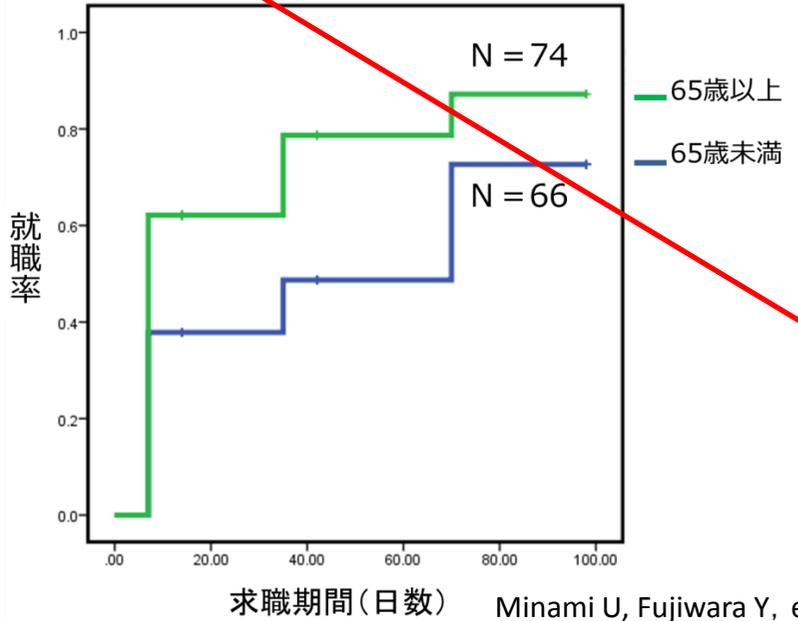
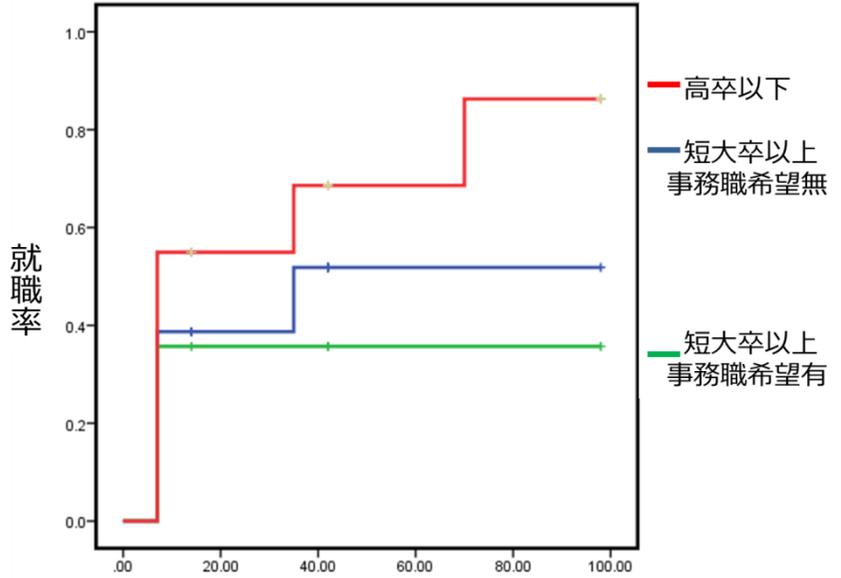
高齢求職者のジレンマ 発想の転換を！

アクティブシニア就業支援事業(東京しごと財団)利用者調査より

来所者モニター属性 男65%、62.9歳、独居33%、主観的健康感良好94%、孤立34.2%



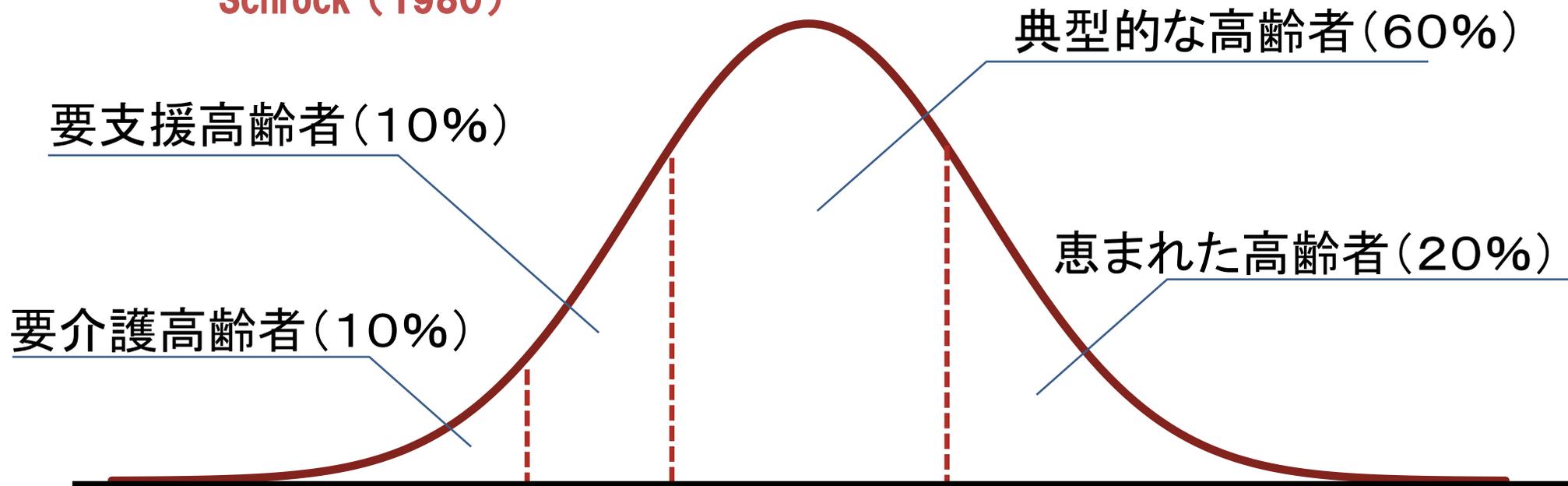
学歴と希望職種 (一般事務)



仕事選びで重視する点は？

生活機能 (=健康度) に応じたシームレスな社会参加と支援体制

Schrock (1980)



可能な社会参加活動

[元気高齢担当・シルバー人材]

就労人材

[元気高齢担当・健康推進担当・生涯学習担当、社協、子育て支援担当]

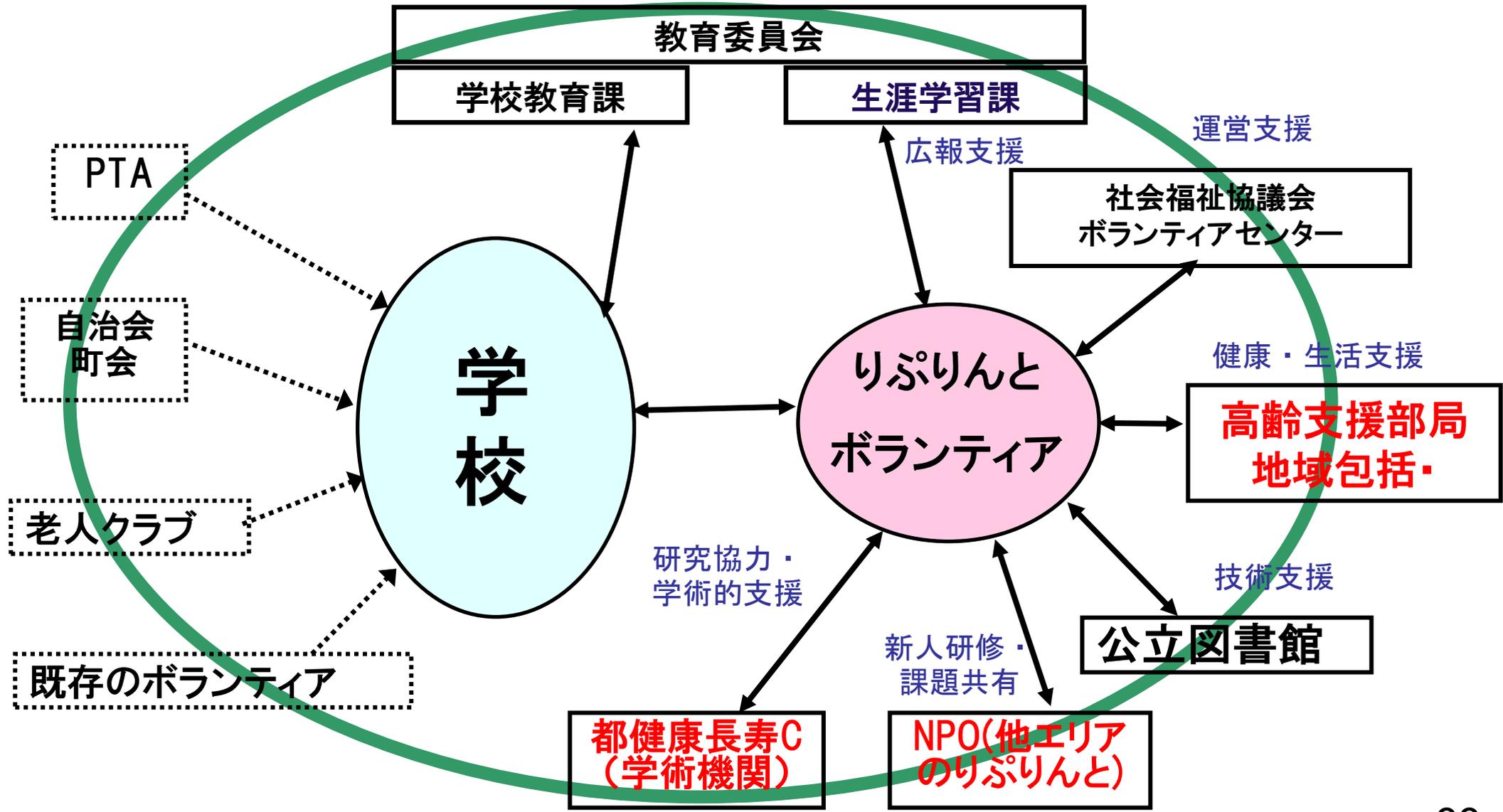
ボランティア活動

趣味・けいこ (生涯学習)

[地域振興担当、社協] 友人・近所づきあい

[介護保険担当通所サービス]

ボランティア支援を通じて、多様な専門職がつながる



ポータルサイトによる「産官民」三方よしの社会参加コーディネーターシステム

(地域資源開発+地域連携促進+地域活性化
+高齢者の社会参加促進と健康増進)



見える化サイト



各種団体への登録呼びかけ
包括への利用促進

TMIG
サイトを活用した
地域資源開発研修

情報検索

地域包括支援
センター
・生活支援
コーディネーター
(ケアマネ)

ボランティアセンター
社会福祉協議会
生涯学習センター
中間支援NPO
商工会等

情報登録

サービス紹介・社会参加促進

サービス登録

高齢者向けサービス開発支援



利用

住民