

社会参加のあり方

2017/7/18 藤原佳典提供

.. 血清アルブミンが高い

.. 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

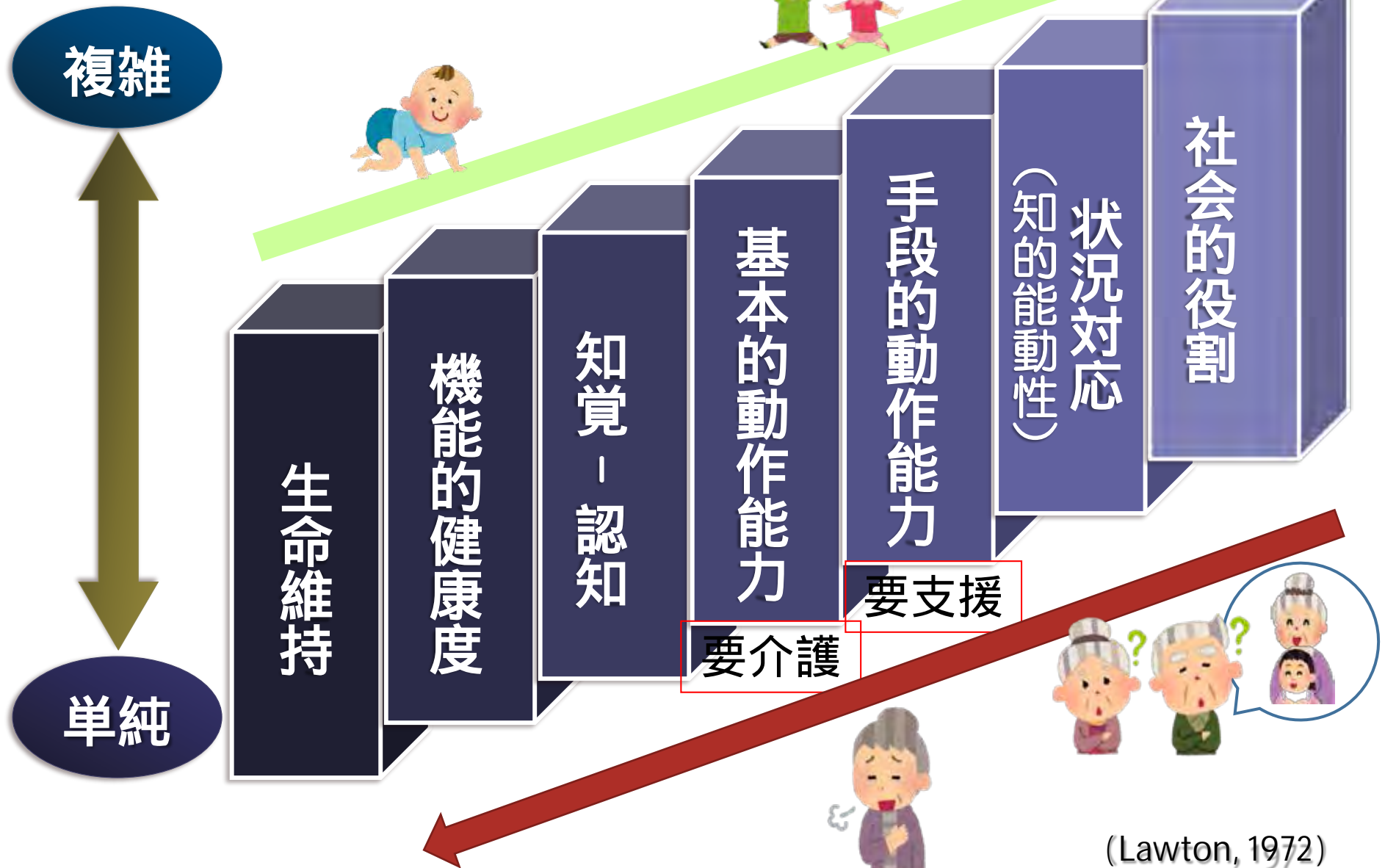
.. タバコは吸わない

.. 酒はほどほど

.. 血圧は高からず，低からず

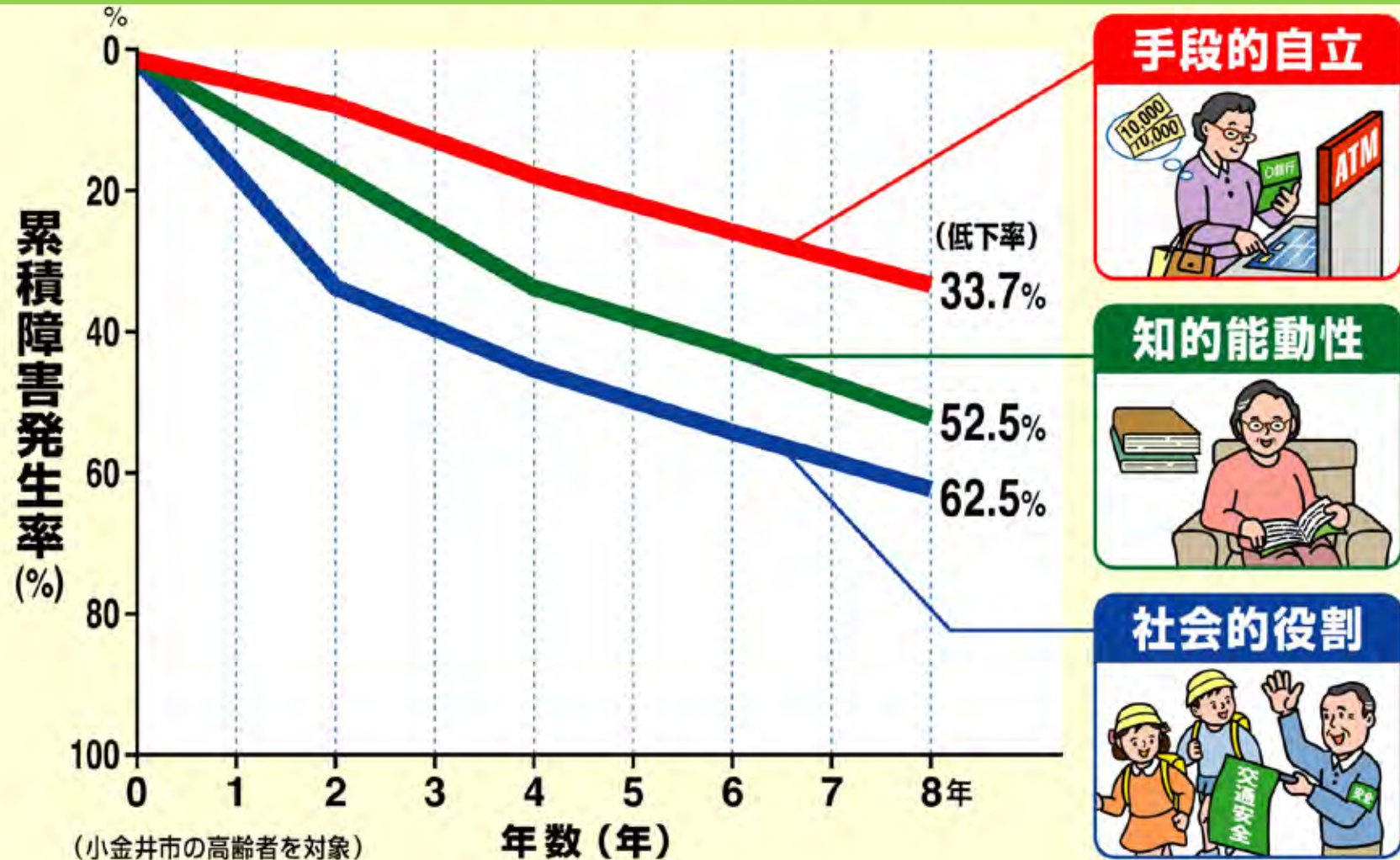
.. 血清コレステロールは高からず，低からず

社会的役割は人の最高能力！



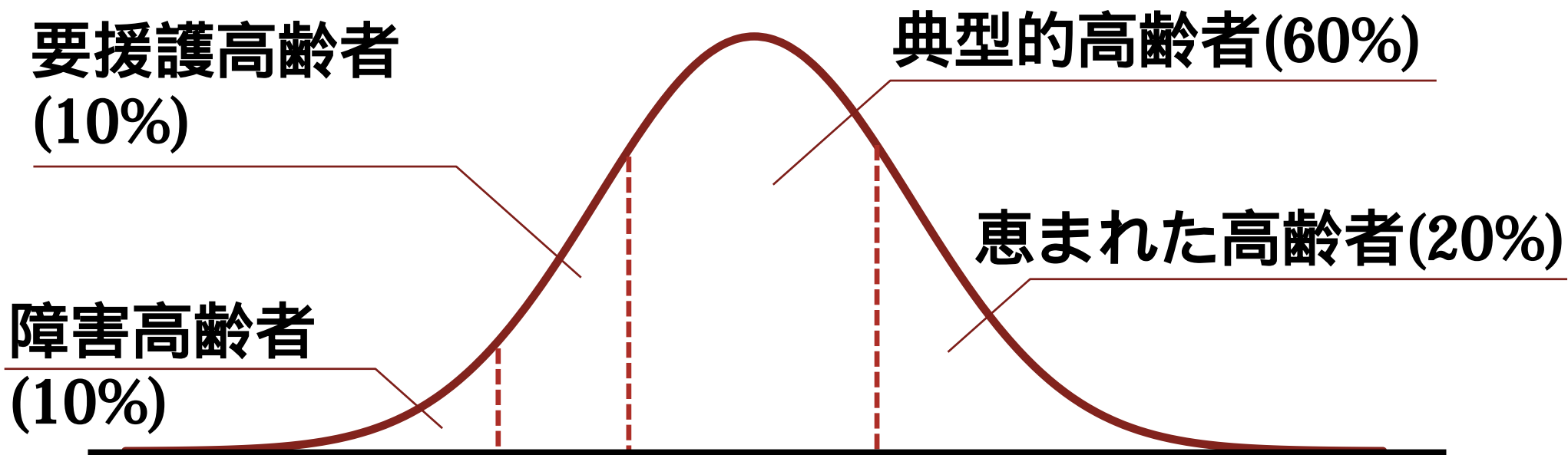
なぜ、社会参加か？

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.

健康度に応じたシームレスな社会参加



就労

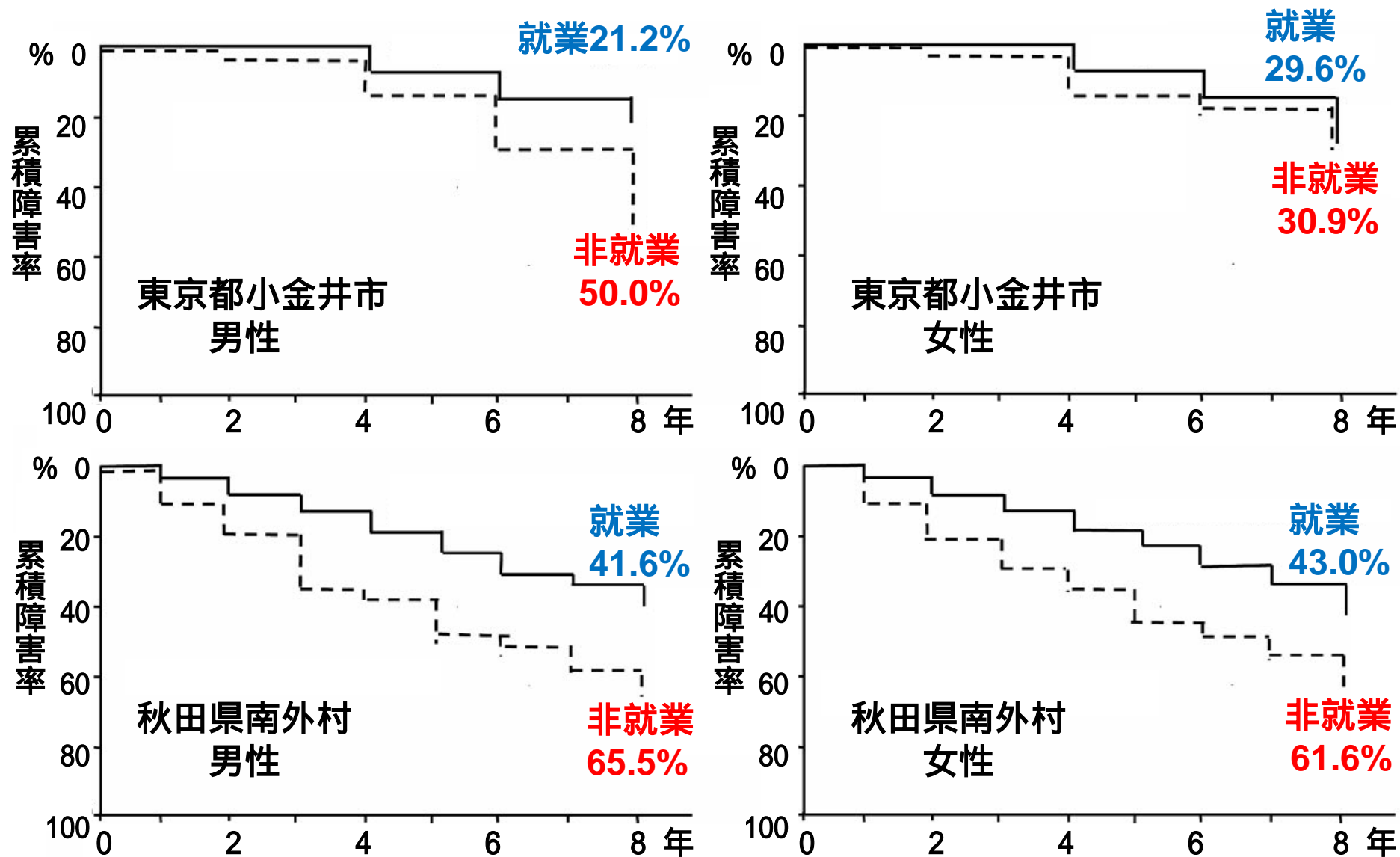
ボランティア活動

生涯学習・自己研さん

友人・知人との交流 近所づきあい

デイサービス

高齢者の就業が生活機能の維持に及ぼす意義

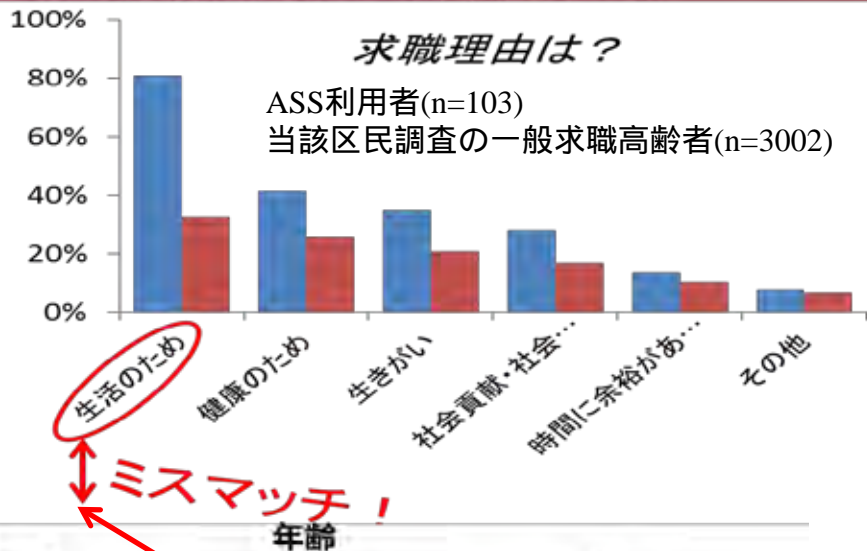


図．就業の有無別にみた都市及び農村の在宅高齢者の基本的日常生活動作（BADL）の累積障害率

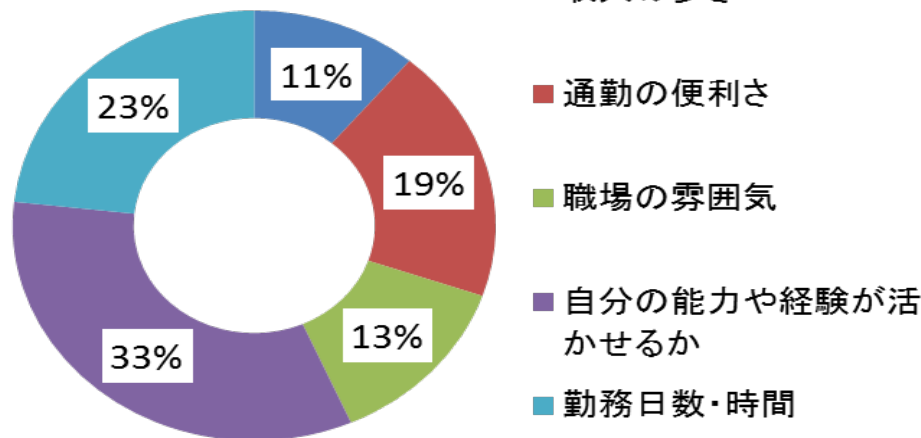
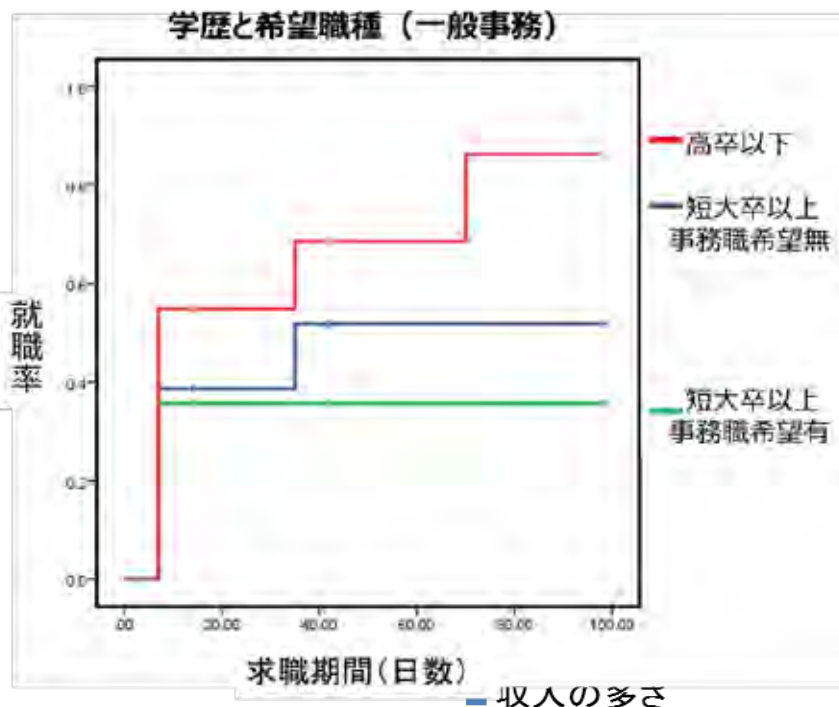
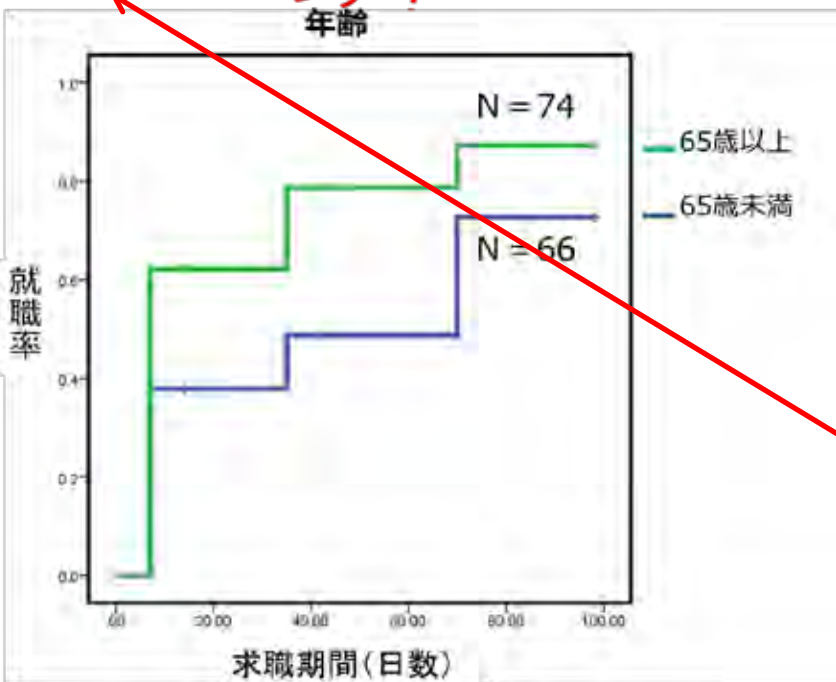
高齢求職者のジレンマ 発想の転換を！

アクティブシニア就業支援事業(東京しごと財団)

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%



生活のため
ミスマッチ！



仕事選びで重視する点は？

高齢者就労をめざす、三方よし

○ 「売り手よし、買い手よし、世間よし」



**高齢者によし（感謝される・健康に
良い働き方の探索）**

+ 雇用者・客によし（成功事例の分析・総括）

+ 地域社会によし（地域施策と連動）

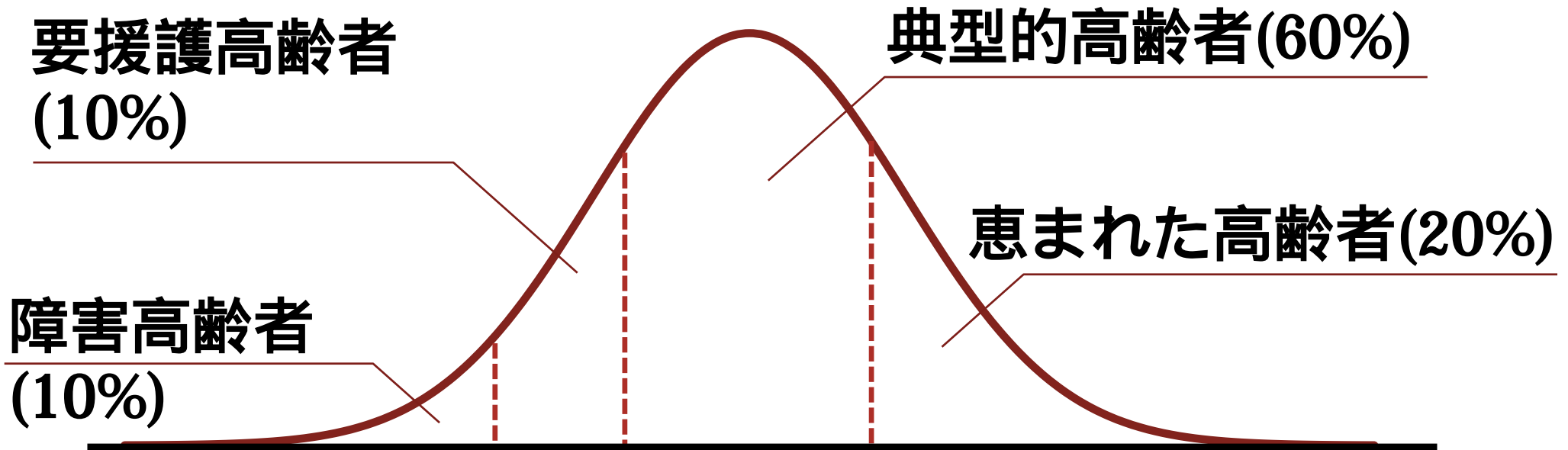


○ **誰でも、長く、安心して：地域密着型
（地元事業所、保育、介護、コミュニティビジネス等）**

高齢者就労支援研究プロジェクトESSENCE研究会からの提言(2017/1/22)

誰が支援できるか？

健康度に応じたシームレスな社会参加



就労

ボランティア活動

生涯学習・自己研さん

友人・知人との交流 近所づきあい

デイサービス

NPO、地域活動等のめざす、三方よし

∅ 「売り手よし、買い手よし、世間よし」



高齢者によし（いきがい・健康）
+ 依頼者・受け手によし（相手の満足）
+ 地域社会によし（地域施策と連動）



∅ **誰でも、長く、安心して：地域密着型**
（地縁組織、NPO、任意団体：ボランティア・
学習等）

NPO、地域活動等の課題

○ 健康・介護予防無関心層へどうアプローチするか？

生涯学習、趣味、まちづくり、シルバー人材を入口

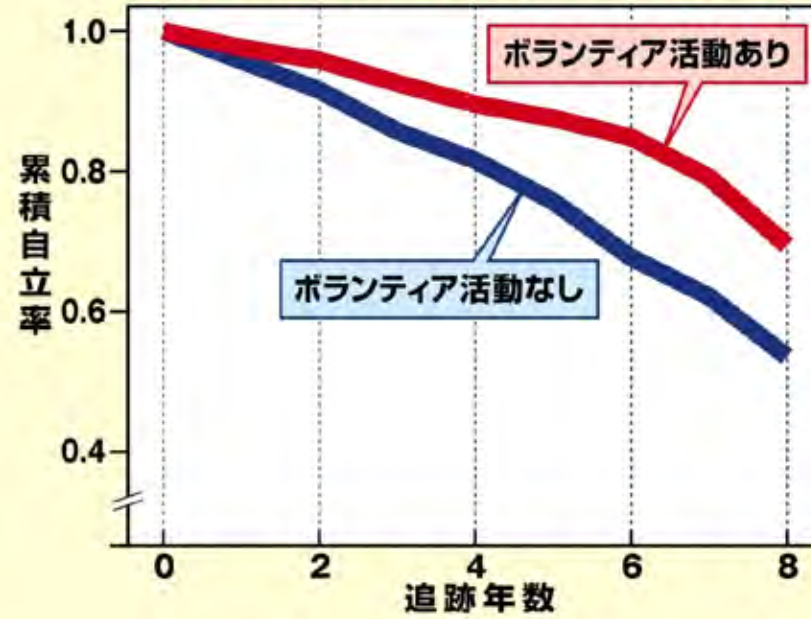
○ 継続と拡大するタフな自主グループを育てる

多世代型ソーシャルキャピタル醸成：相互支援する団体をつ
なく

○ 脱縦割り - 「わが事・まるごと共生社会」へシフト

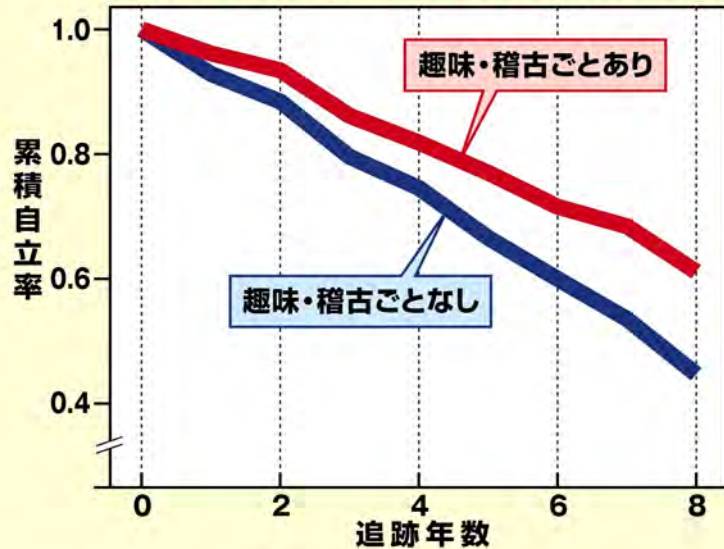
高齢、子ども・子育て、障害、貧困、外国人・・・を包括す
る活動へ

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

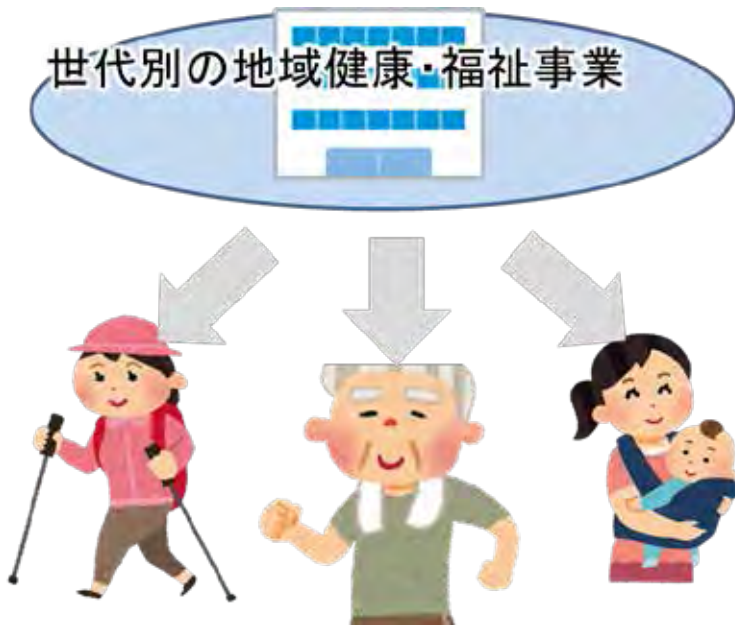
社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA) 趣味や稽古ごとの有無と自立率



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

多世代型アプローチの重要性

- ・事業やグループ活動が先細り
- ・地域への波及効果が低い



住民活動は多世代型プログラムが効果的・効率的

一世代より多世代



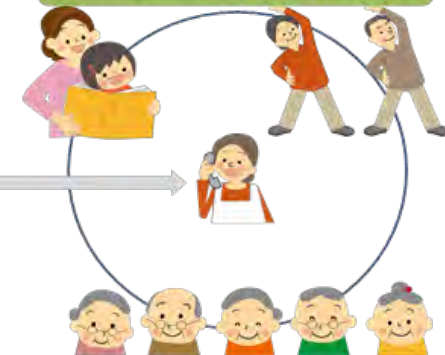
多彩な地域資源の活用



多様なメンバー



活動外でのつながり



厚労科研費 健康安全・危機管理対策総合研究事業「地域保健事業におけるソーシャルキャピタルの活用に関する研究」(平成25年度 研究代表者 藤原 佳典)

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」

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27名 40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 95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、
- 秋田県北秋田市

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).

community-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) 14

絵本は脳トレの宝庫：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 読み聞かせの続

・読解と表現, 文章理解と感情移

記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表読み聞かせ実践

・個別発表会, 自己採点・講評

第9回以降 グループ発表会の準備, 実演



「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



ボランティアの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



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



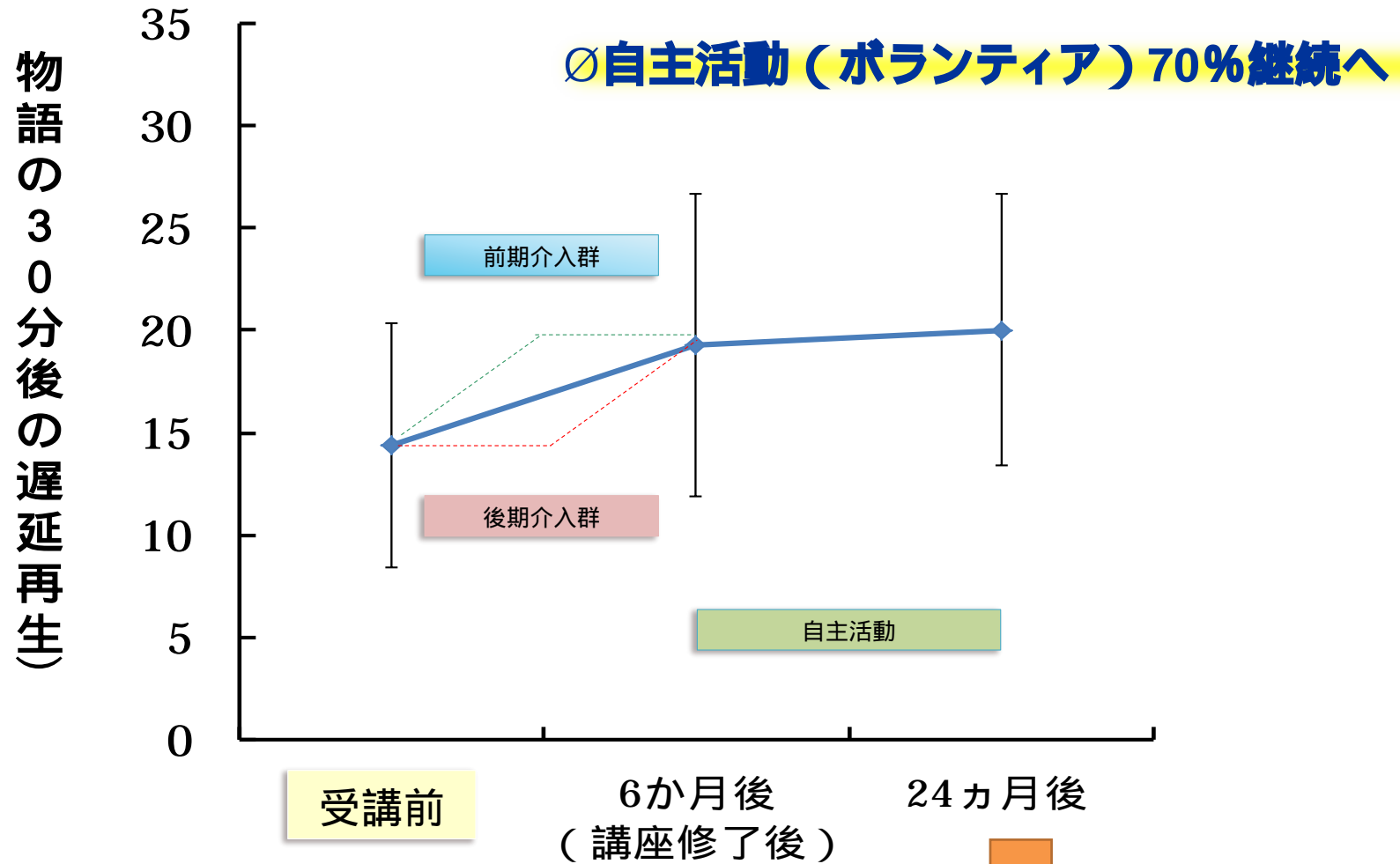
- 定期的な参加による
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

長期持続効果



24ヵ月後時点においても維持

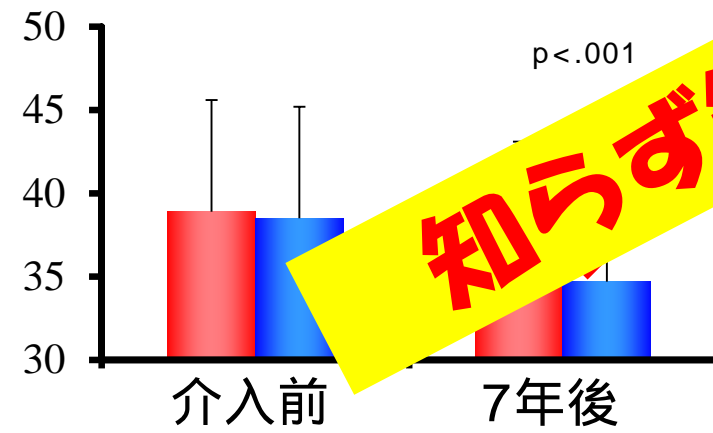
文化活動だけと体力も維持！ 7年間の長期効果



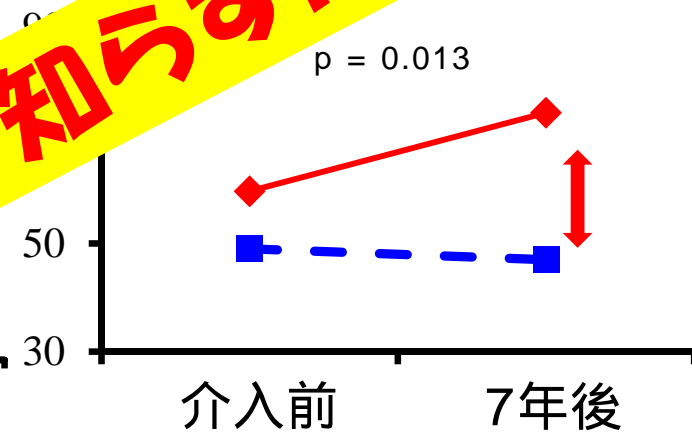
介入群(ボランティア)62名、対照群100名 7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

前のめりバランス(cm)

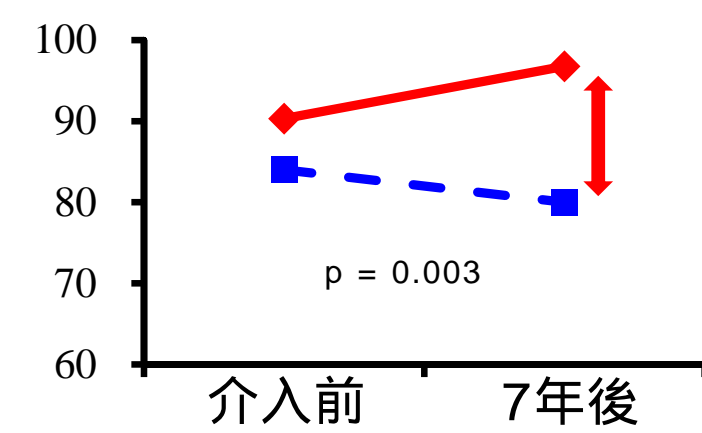


近隣子(孫)との交流頻度 (%)



交絡因子を調整

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



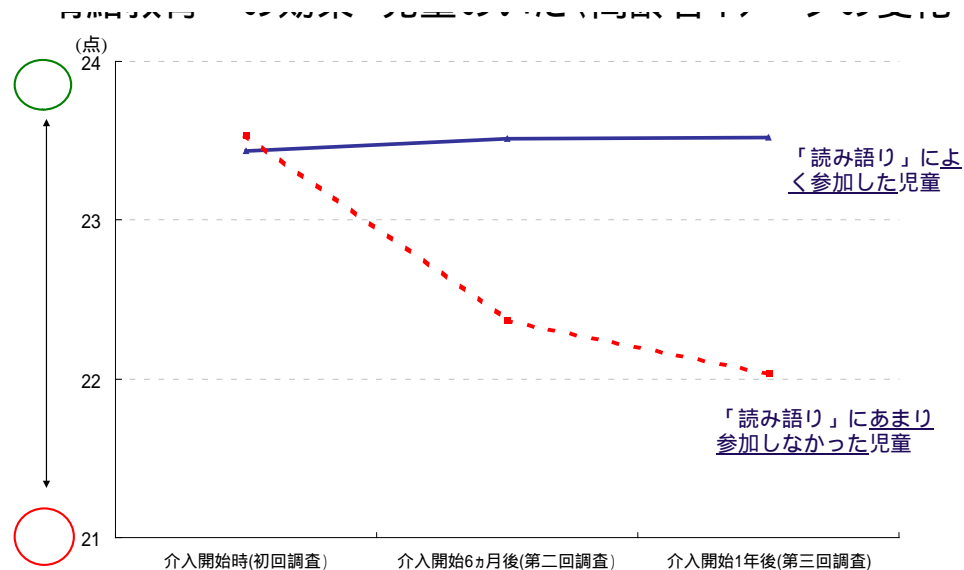
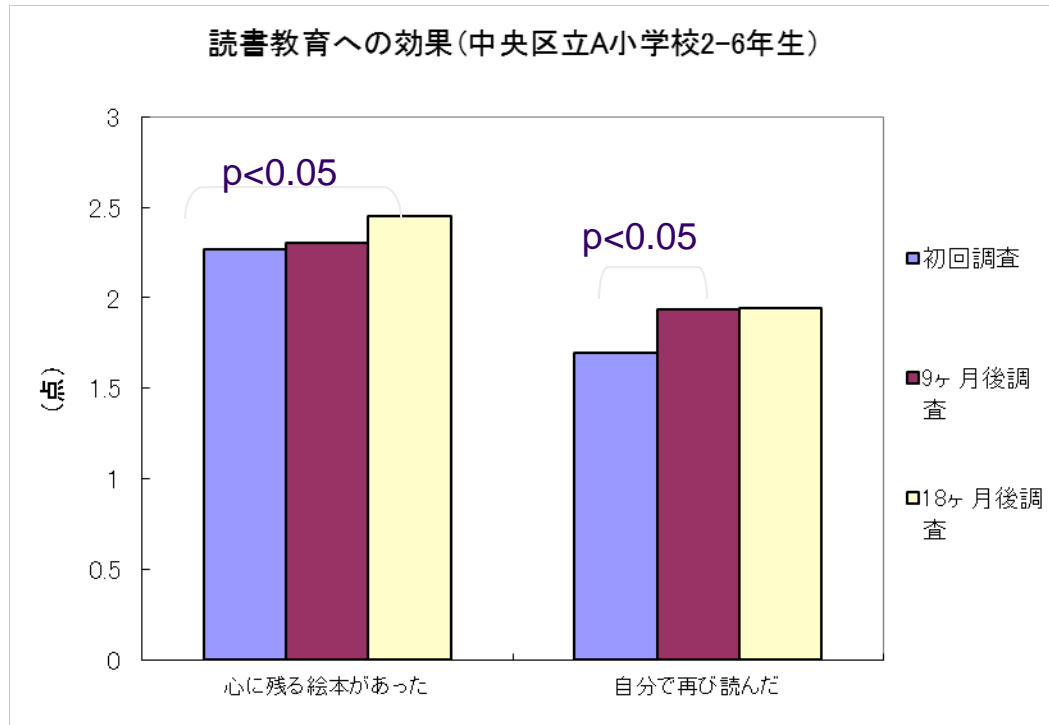
- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

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

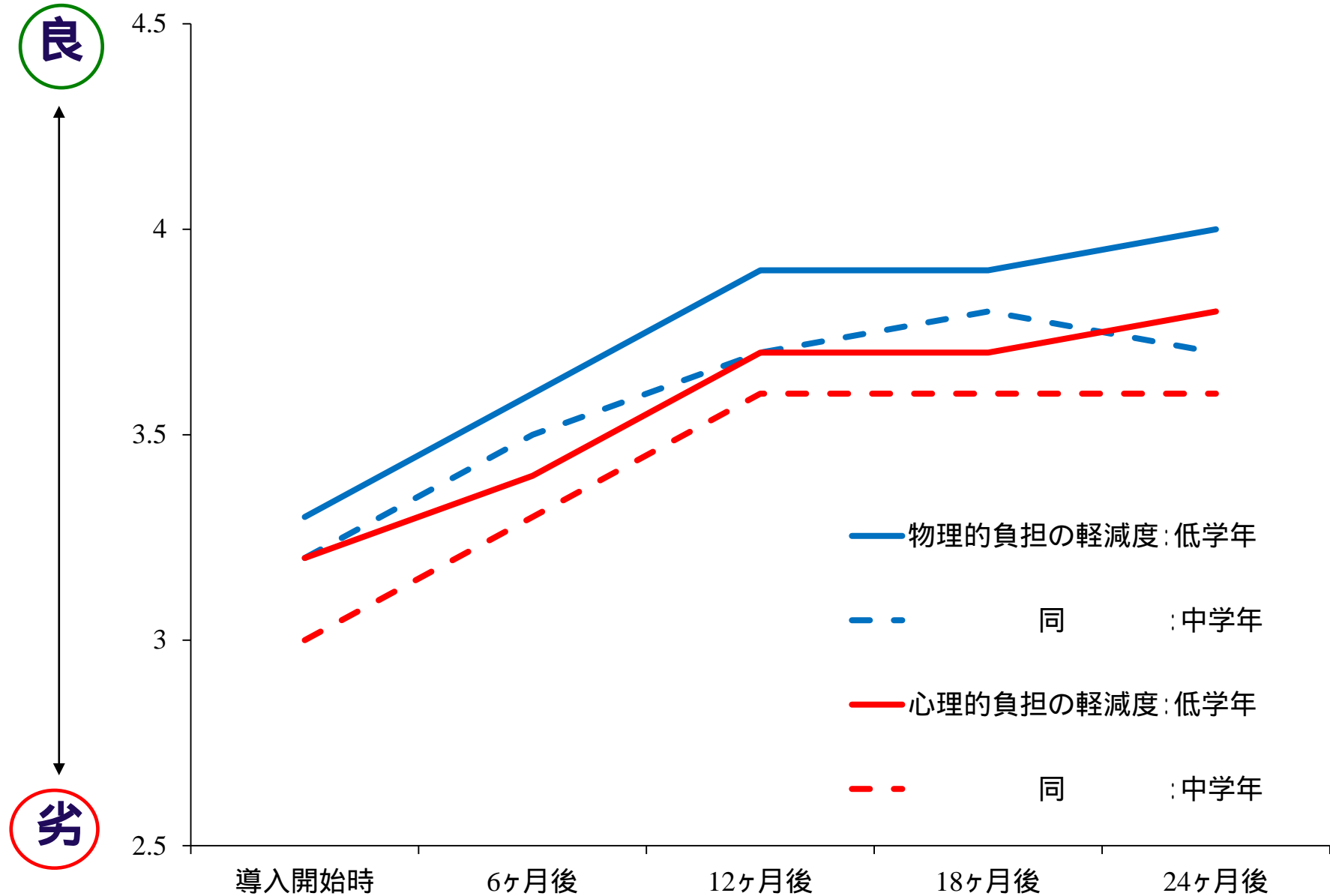


【読書教育への効果】「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加。

【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。

藤原他、日本公衛誌2007

学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減した



注) 保護者の年齢、学区内居住年数を調整した、二元配置分散分析を用いた。

藤原他、日本公衛誌2010

多様なステークホルダーとの相互関係「りぷりんと・ボランティア」モデル

