

# 日本版CCRCの創生に向けて

- 高齢者コミュニティの変遷
- 生きがい・社会参加の重要性
- ケアプランから健康長寿プランへ
- 日本版CCRCの大前提

東北大学大学院医学系研究科  
公衆衛生学分野

辻 一郎

# 高齢者コミュニティの変遷：米国

- 1960年代 高齢者が集まり住む（例：アリゾナ州サンシティ）  
娯楽を中心に「余生」を楽しむ生活  
世代の断絶・知的刺激の不足→要介護・認知症
- 1970年代 CCRCの立ち上げ  
「ワンストップ」型の住まい、地域との連携
- 1990年代 カレッジリンク型CCRC  
大学との連携で生涯教育・フィットネスクラブ
- 2000年代 Experience Corps by AARP  
高齢者ボランティアが公立小学校で教育支援

「受け身」から「主体」へ、世代間交流の促進へ



# Experience Corps

[ABOUT US](#) [OUR IMPACT](#) [OUR STORIES](#) [VOLUNTEER](#) [NEWS & MEDIA](#)

[MORE FROM AARP](#) ▼

help by  
**DONATING**

Donate to AARP Experience Corps. Your generous support will bring experience to life.

[Donate Today](#) ▶

become a  
**VOLUNTEER**



# Experience Corps (その1)

- 50歳以上のボランティアが小学校に入って、児童の勉強が円滑に進むように、教師の手助けをするプログラム
- 25時間の養成講座を受けたうえで参加。週15時間以上、半年以上の参加
- **読み書き能力の向上支援**: 成績不良の児童と一緒に読み書きを行う
- **図書室サポート**: 蔵書の整理、児童が本を選ぶ際の助言、一緒に読書する
- **問題解決**: 友人などとのトラブルを解決する方法を芝居の形式で教える

## Experience Corps (その2)

1993～95年に、ジョンズ・ホプキンス大学医学部フリード教授らがパイロット・スタディ

2011年に、全米退職者協会(AARP)が全面支援し、全米に拡大  
現在、全米20都市で約2000人が参加

### 効果に関する報告例

**高齢者**: 生活行動の活発化、心身の健康レベルの向上、  
生活満足度の向上、認知機能の改善

**児童**: 読解能力の向上、欠席日数などの減少

**学校**: 教師の負担の軽減

# りぷりんと

60歳以上のシニアが、ボランティアとして、幼稚園・保育所、小中学校などを訪問して、子どもたちに絵本を読み聞かせる活動

東京と健康長寿医療センター研究所が2004年度より実施  
4地域で約220名のボランティアが64カ所を定期的に訪問

参加高齢者で心身の健康レベルの向上、  
生きがい、認知機能の改善

# 「りぷりんと」の活動



地元図書館の貸し出し協力で大型絵本も登場(長浜市放課後学童クラブにて)

# Experience Corps と「りぷりんと」

- 世代間交流：地域における世代間の共生、新たな絆
- 学校教育への支援：学業成績の向上、学校側の負担軽減  
地域のソーシャルキャピタルの涵養
- ボランティアをすることの効果：健康長寿の達成
- 一石四鳥：児童・高齢者・学校・地域



# シニアと教育活動との関わり

## 生涯にわたり教育を受ける：受け身型

- カレッジリンク型CCRC(米国)
- 各種の生涯教育への参加

## 自らが主体的に教育に関わる

- Experience Corps(米国)
- りぷりんと(日本)

# 学校におけるシニアの関わりの可能性

- 学習の支援: Experience Corps
- 課外活動の利用: りぷりんと
- 学校内外の清掃・交通安全ボランティア
- 空き教室の活用: 運動・図工・音楽など
- 地域における世代間交流の拠点

# 生きがい・社会参加の重要性

# 生きがいのある人は長生きする

**対象者**: 宮城県大崎保健所管内1市13町に住む国民健康保険加入者  
1994年10-12月時点で40-79歳の者全員(54,996名)

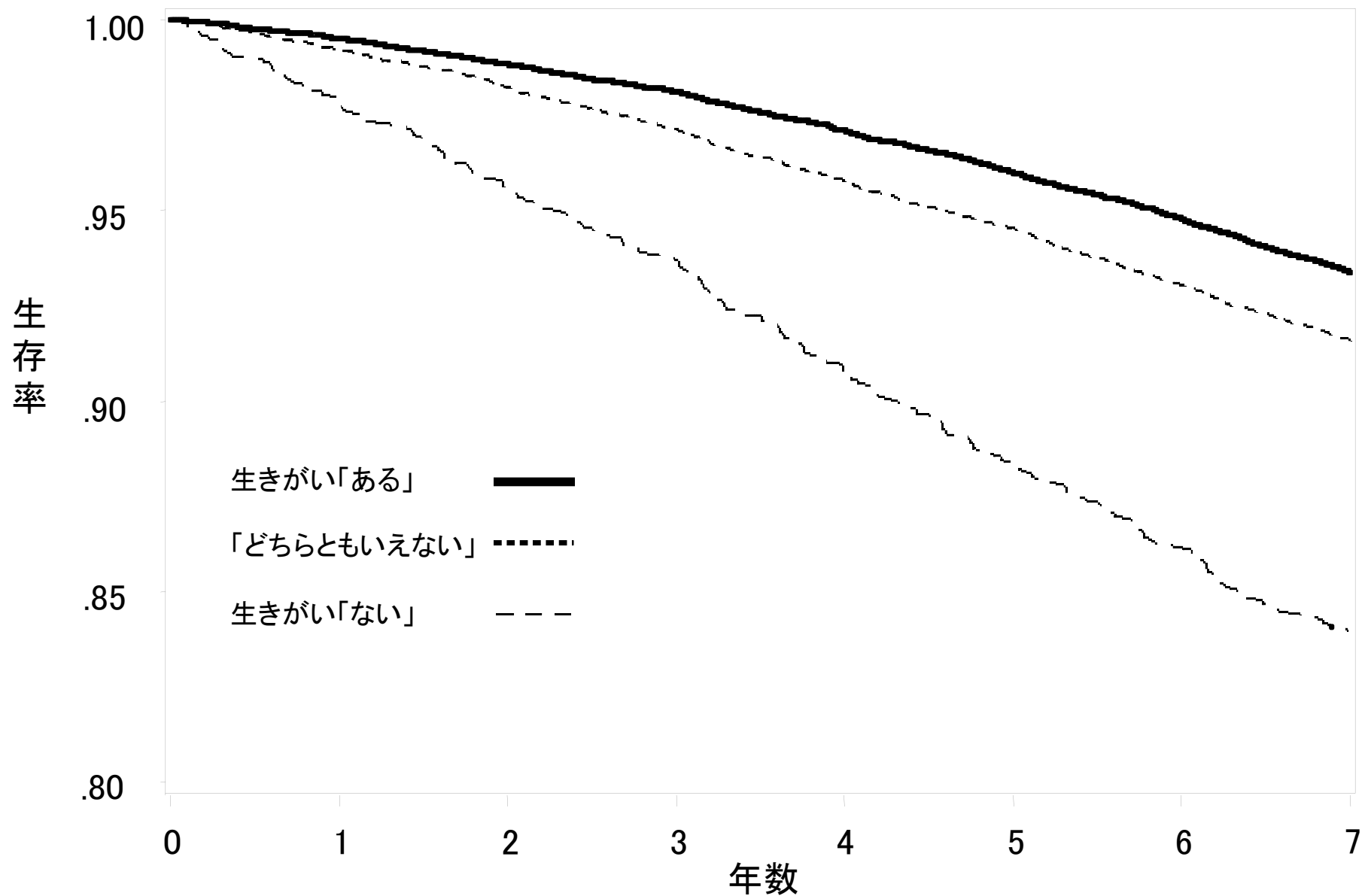
**質 問**: 健康状態、生活習慣など12ページのアンケート  
あなたは「生きがい」や「はり」をもって生活していますか？

**回 答**: 「ある」=25,596名(59.0%)  
「どちらともいえない」=15,782名(36.4%)  
「ない」=2,013名(4.6%)

**追跡調査**: 死亡・生存、死亡年月日と原因を9年間にわたって調査

(Sone T, et al: Psychosom Med, 2008;70:709-715)

# 生きがいと生存率



# 「人生の目的」がある高齢者は、要介護になりにくい

**対象**：米国シカゴの40カ所の高齢者住宅に住む人々で  
認知症・要介護状態のない人々 (N=970)

**調査**：心身機能 (認知機能・生活自立度など)  
「人生の目的」があるかどうか、など

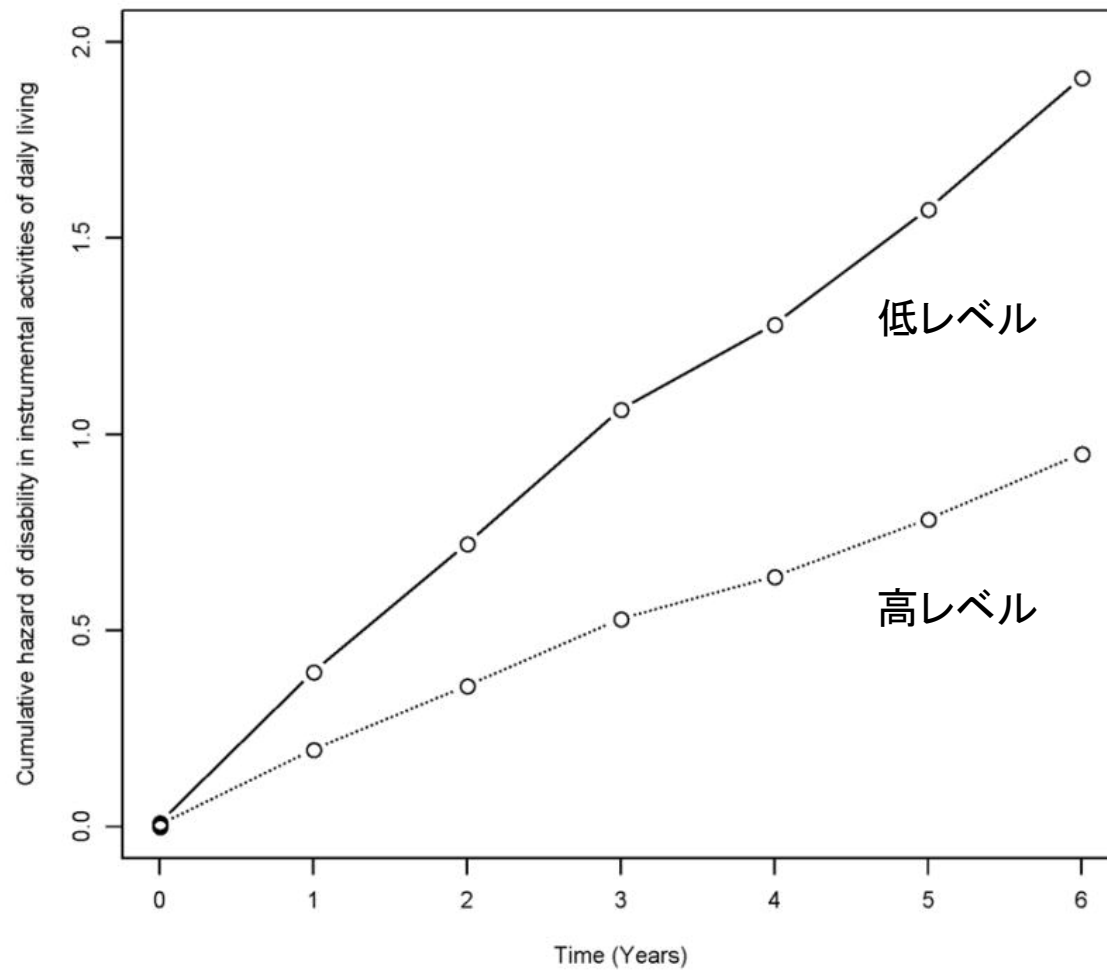
**追跡調査**：生活自立度などを毎年

**追跡期間**：平均4.5年

**結果**：「人生の目的」がある高齢者では要介護の発生率が  
約40%低下

(Boyle PA, et al: Am J Geriatr Psychiatry, 2010;18:1093-1102)

# 「人生の目的」と要介護発生リスク

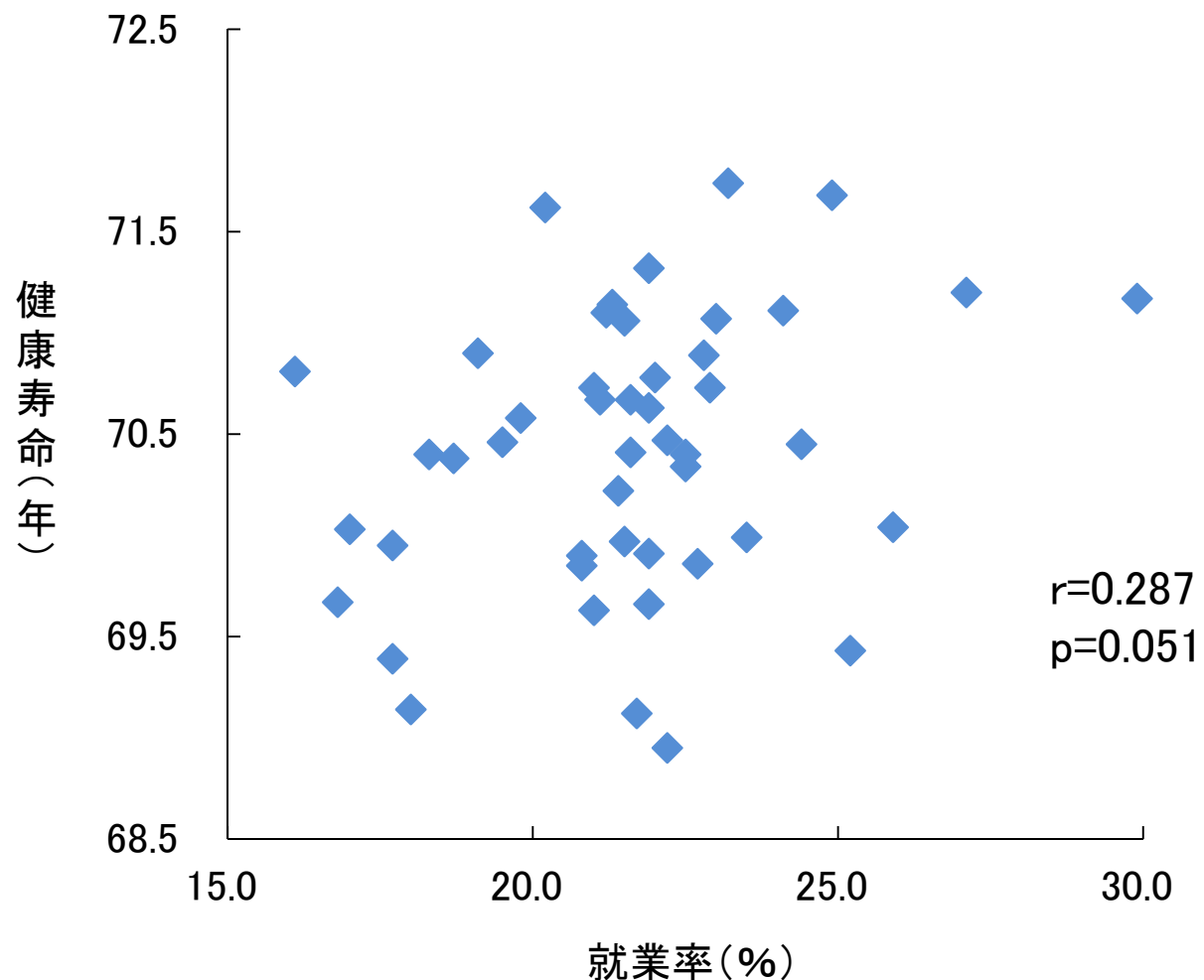


(Boyle PA, et al: Am J Geriatr Psychiatry, 2010;18:1093-1102)

# 地域の活動性と健康寿命・介護予防



# 高齢者就業率と健康寿命との関係(男性)



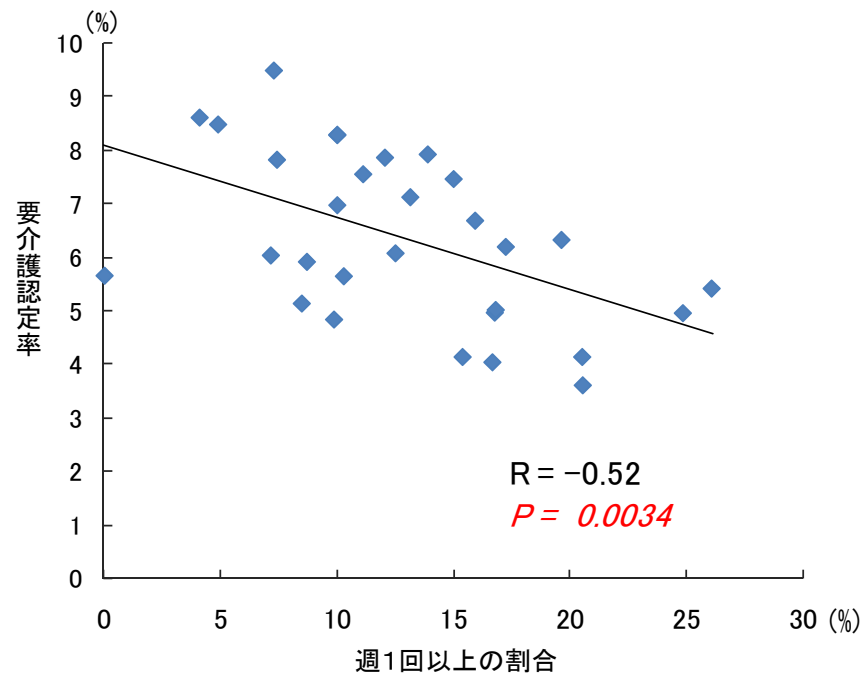
高齢者就業率:平成22年国勢調査

健康寿命(平成22年):健康日本21(第二次)資料集

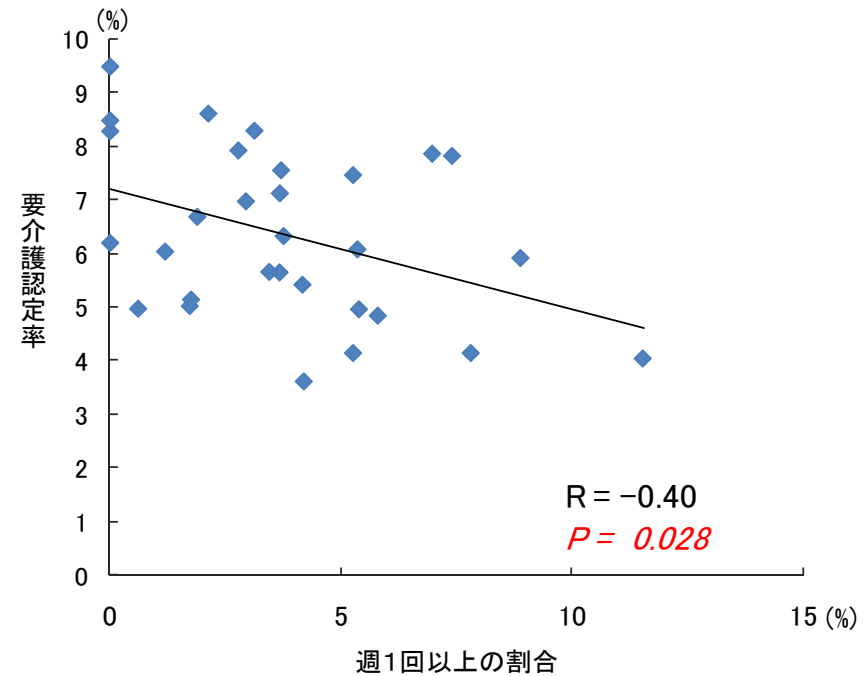
# 地域活動への参加頻度と要介護リスク

- 宮城県A市の40歳以上市民より5%無作為抽出(N=4128)
- つきあい、他人への信頼、社会活動への参加などを調査
- 小学校区(n=30)を単位としたエコロジカル・スタディ

スポーツ・趣味・娯楽活動への参加率と  
要介護認定率(男性)



ボランティア・NPO・市民活動への参加率  
と要介護認定率(男性)



(坪谷:第46回宮城県公衆衛生学会, 2010)

# 生きがい・社会参加の重要性

- 生きがい・人生の目的を強く感じている者では健康寿命が長い
- 高齢者の社会参加(就業・地域活動)が活発な地域ほど健康寿命は長い

高齢者の生きがい・社会参加の促進を基軸とする政策  
一石三鳥の可能性: 高齢者本人・地域・社会保障体制

# ケアプランから健康長寿プランへ

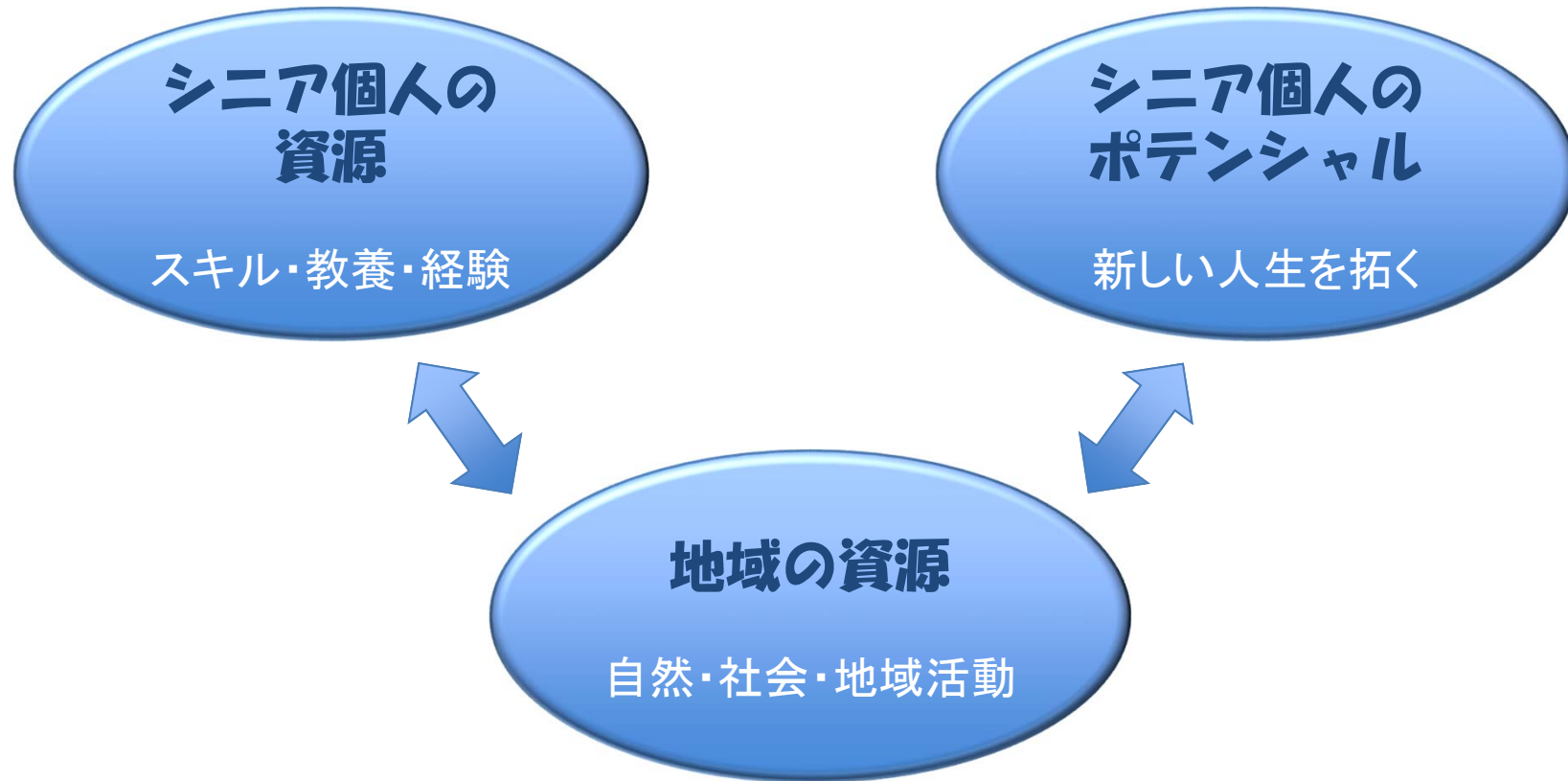
## ➤ 介護保険ケアプラン: 課題解決型

困っていること・足りないことを課題として抽出  
課題の解決・補完に資するプランを作成

## ➤ 健康長寿プラン: 目標志向型

これから長く続くシニアライフを通じて、  
何がしたいか？ どのような人生を送りたいか？  
その目標を実現するには、何が必要か？

# 健康長寿プランの考え方



なりたい自分と、それを可能にする地域資源とのマッチング

# シニア個人の資源の活用

これまでの人生で得られたスキル・教養・経験の活用

- ・事務スキル
- ・経営コンサルタント
- ・教育、医療介護
- ・スポーツのコーチ
- ・観光ガイド
- ・通訳、翻訳、HP

産業振興や子育てに貢献、シニアの社会参加・収入

# シニア個人のポテンシャルの開拓

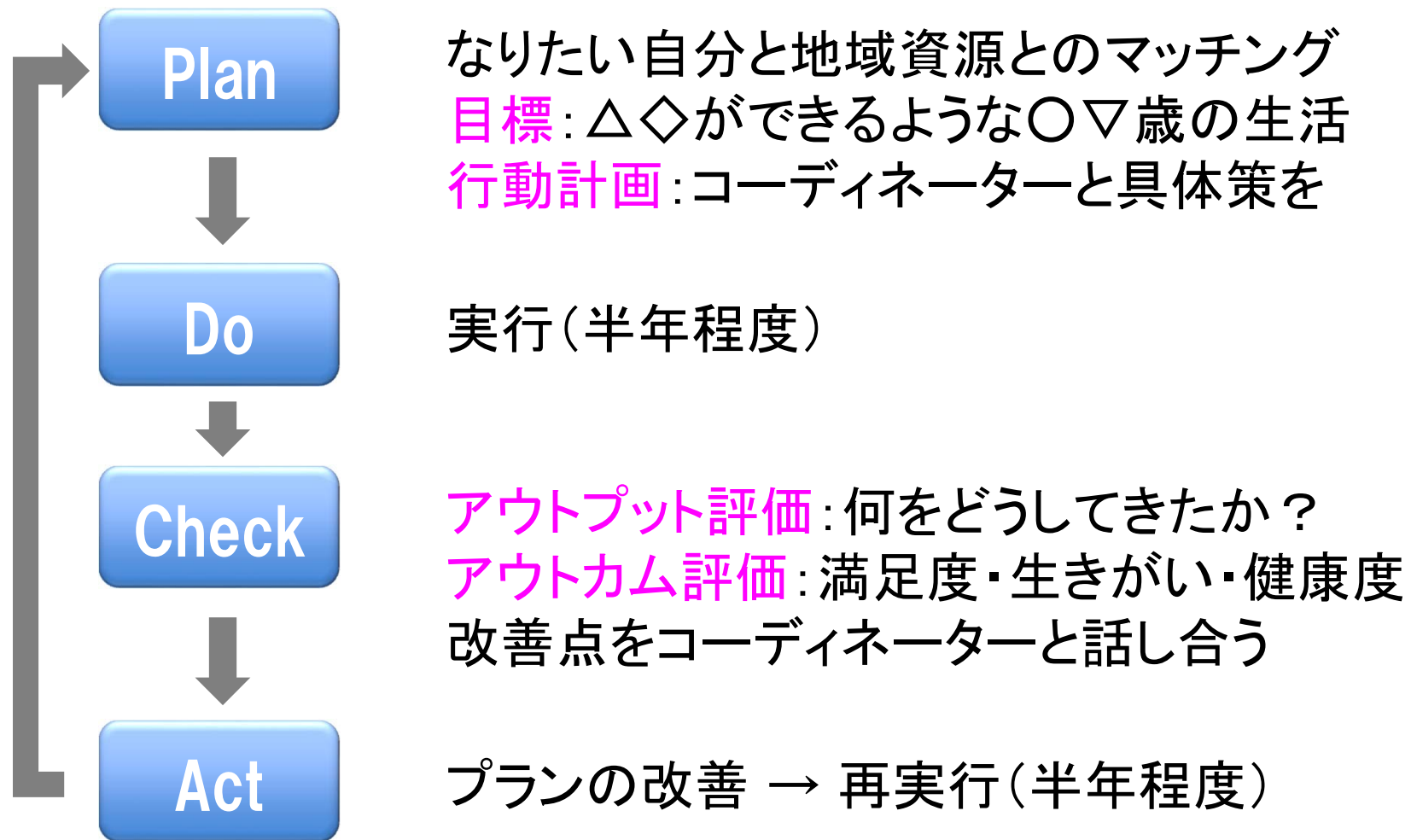
- 農業（就労・非就労）
- 園芸
- 工芸（地域の特産品、伝統）
- スポーツ（地域の特性・資源を活かした種目）
- ボランティア活動・地域活動への参加

# 地域の資源：ここでは何ができるか？

- **自然環境**：観光、農地、スポーツ環境など  
各地域の特性に応じた活動の可能性
- **社会環境**：文化、伝統、ボランティア・地域活動  
これまでの実績、これからの方向性
- **文教施設**：小中高等学校、大学、生涯教育  
社会参加や地域活動の拠点として
- **シニアの活躍（支援）を必要とする場・人々**：  
親子、病人、障害者、児童・生徒、高齢者



# 健康長寿プランのPDCAサイクル



# 互助のビジネスモデル化

- **介護**：簡単なレベルの介護・家事支援を健康長寿コミュニティの住民どうしで行うと、若干の費用がもらえる
- **育児**：身近な地域で、子供を持つ世代をシニアがサポートする。アドバイスや困ったときの世話などを安価な費用で提供する
- **憩いの家**：農園や文教施設の近くで、街の人たちが集える場を確保し、地域のシニア・ボランティアが喫茶店などを運営する
- **長期休暇の活用**：夏休みなどに児童・生徒が安全かつ自由に遊べるよう、シニア・ボランティアが施設管理を受託する

# 日本版CCRCの大前提

- 「隠居」の場でなく、「第二の現役」の場であること  
生活不活発の害悪：要介護・認知症のリスク  
社会参加の効用：生きがい、収入、健康長寿
- 受け身の関わりでなく、主体的な社会参加であること  
シニア自身がコミュニティを運営する  
地域のなかで頼りにされる人材になる
- 共同生活と個人生活とのバランス  
共有空間を活用した多様なアクティビティ  
これまでの人生の継続、プライバシーの保護