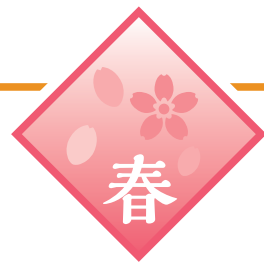


Dia News



2020

No.101

巻頭言

老年学と死生学

柴田 博

Dia Report

人生100年時代の老後資金準備
— 欠かせない4つのポイント —

森 義博

フォーカス高齢社会

高齢者による高齢者の健康づくり運動普及の可能性を探る
— ダイアビック普及活動を通じての考察 —

久保田 直子

財団研究紹介

ダイアビック教室に参加して健康寿命を延伸

樋渡 泰典



ひたち海浜公園のネモフィラ(茨城県ひたちなか市)



北上展勝地の桜と鯉のぼり(岩手県北上市)



利根川河川敷のポピー(千葉県柏市)



春の伏見稲荷大社(京都府京都市)

03 巻頭言 老年学と死生学

柴田 博 (しばた・ひろし)

一般社団法人日本応用老年学会 理事長 桜美林大学 名誉教授

1965年北海道大学医学部卒業後、東京大学医学部第四内科医員、東京都養育院附属病院(当時)医員、東京都老人総合研究所(当時)副所長、桜美林大学大学院老年学研究科教授、人間総合科学大学保健医療学部学部長を経て、現職。医学博士、日本老年医学会老年病指導医・専門医、日本老年学会・日本老年社会学会名誉会員、東京都健康長寿医療センター名誉所員。1988年に東京都知事賞、2000年に日本文化振興会社会文化功労賞を受賞。近著に『長寿の嘘』(ブクマン社)等。

04 Dia Report 人生100年時代の老後資金準備

森 義博 (もり・よしひろ)

— 欠かせない4つのポイント —

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 シニアアドバイザー

一橋大学経済学部卒。1981年明治生命保険(当時)入社。企画部門、企業年金部門、営業所長等を経て、2001年から同グループの研究所で少子高齢化問題、介護保険制度等を研究。2015年当財団企画調査部長、2019年1月から現職。主な著作は「60代の就労に関する意識と実態」(日本FP協会『FPジャーナル』2020年4月号)、「介護経験者に訊いた『仕事と介護の両立』」(東京都 家庭と仕事の両立支援ポータルサイト)等。CFP®、1級FP技能士。

07 フォーカス高齢社会 高齢者による高齢者の健康づくり運動普及の可能性を探る

久保田 直子 (くぼた・なおこ)

— ダイヤビック普及活動を通じての考察 —

ダイヤビックひばり会 会長

元(公社)板橋区シルバー人材センター事務局長。シルバー人材センターの生きがい就業の理念に共鳴し、センターの発展を願うも様々な矛盾に直面。シルバー人材センター時代に「シニアのためのエアロビクス教室」を立ち上げた。2019年6月、『シルバー人材センターが拓くシルバーの時代』(日本橋出版)を出版。現在、知的障がい者の生きがい就業の場である授産施設等運営の(福)にりん草理事長。

10 財団研究紹介 ダイヤビック教室に参加して健康寿命を延伸

樋渡 泰典 (ひわたし・やすのり)

ダイヤ高齢社会研究財団 前常務理事

九州大学工学部卒。1977年三菱化成工業株式会社(当時)入社。製造・技術部門、技術関連の共通部門を経て、2008年監査室室長、2014年11月から2019年12月までダイヤ高齢社会研究財団 常務理事。

12 Dia Information

表紙写真について一言 「北上展勝地の桜と鯉のぼり」

北上展勝地では、毎年桜の開花時期に合わせて“さくらまつり”が開催されます。“さくらまつり”の間中は、約300匹の鯉のぼりが北上川の上を泳ぎ、渡し船も運行されます。(2020年度“さくらまつり”は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。)

撮影：秋林 正毅氏「北上展勝地の桜と鯉のぼり」、土田 唯雄氏「ひたち海浜公園のネモフィラ」「利根川河川敷のポピー」「春の伏見稲荷大社」
(いずれも2019年以前の撮影)

老年学と死生学

日本応用老年学会 理事長 桜美林大学 名誉教授 柴田 博



人類史上はじめて、平均寿命50歳の壁を破る民族（国民）が出現した一世紀前、老年学と死生学は双子のように誕生した。その原語 gerontology と thanatology が1903年、パスツール研究所々長のメチニコフにより、ギリシャ語から創出されたのである。

メチニコフ自身は、この2つの学問の概念や枠組みについてあまり具体的に述べていない。しかし、その後、多くの研究者により、“いかに生きるべきか”の老年学と“いかに死ぬべきか”の死生学は育まれてきたのである。

時代とともに、老年学の概念と枠組みは次第に洗練されてきた。しかし、死生学は、死に対するタブーが災いし、その概念は、宗教や哲学の分野に閉じ込められ、あまり操作化してこなかった。1990年代に入り、老年学の quality of life のアナロジーとして quality of dying(death) つまり死の質が活発に論じられるようになった。しかし、それは、死が身近に迫った人々の問題に限局されてきたきらいがある。

老年学と死生学は、双子のように生まれながら、生後、あまり交わることなく発展してきた。

その結果、多くの誤謬が生産されることとなった。“ピンピンコロリ”と孤独死を防ぐことが容易に両立するというマスコミや一部の研究者にみられる楽観主義もその1つである。前者は老年学から生まれ、後者は死生学から生まれた。ともあれ、この2つの命題を統合的にとらえようとする人々はきわめて少ない。

孤独死の最頻値は60歳代であり、加齢と共に直線的に減少する。当然のことである。生活機能が低下し、家族と同居するか施設に入居する人々に孤独死は希である。ネグレクトでもない限り。

“ピンピンコロリ”とどのような生活をしていけば、脳心発作も事故もふえ、孤独死のリスクは大きくなる。問題はこの2つの命題の矛盾をどのように止揚するか、あるいは折り合いをつけて人生を選択するかである。これまでのように老年学と死生学が分離しては、死の命題を意識しながら人生を語り合うプラットフォームが形成されない。最近広まりつつあるデスカフェへの期待が昂まっている。

人生100年時代の老後資金準備

— 欠かせない4つのポイント —

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 シニアアドバイザー 森 義博



「人生100年時代」というフレーズに接する機会が増えてきました。表現が少し大袈裟では、と思う方もおられるかもしれませんが、後にご説明するように、これは統計に裏付けられた真実です。

人生100年を前提とすると、老後資金に対する考え方もひと昔前とは変わってきます。そこで、本稿では、今後の老後資金準備において欠かせないと筆者が考えるポイントを4つお伝えします。

【ポイント1】 寿命を十分な長さに想定する

戦後70年で平均寿命は30年以上延びた

2018年の日本人の平均寿命は、女性が87.32歳、男性は81.25歳。戦後まもない1947年の平均寿命は女性が53.96歳、男性は50.06歳、文字どおり「人生50年」でした。戦後の約70年間に男女とも30年以上延びてきたわけですが、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、これからもまだまだ延び、30年後の2050年には女性は90.40歳、男性は84.02歳になるとみられています。

平均寿命は0歳時の平均余命です。実際に自分が何歳まで生きるのかを知るには、自身の年齢の平均余命をみる必要があります。例えば、65歳の平均余命は女性が24.50年、男性が19.70年ですから、それに65を加えた、言うならば「65歳の人の平均寿命」は、女性が89.50歳、男性は84.70歳ということになります。

何歳まで生きると考えるか

これによって、皆さん自身の寿命がある程度はイメージできると思いますが、それはあくまでも平均です。肝心なのは、自分が何歳まで生きる可能性があるかではないでしょうか。

厚生労働省が毎年発表する「簡易生命表」には、出生数10万人に対して各年齢まで何人生きているか、という

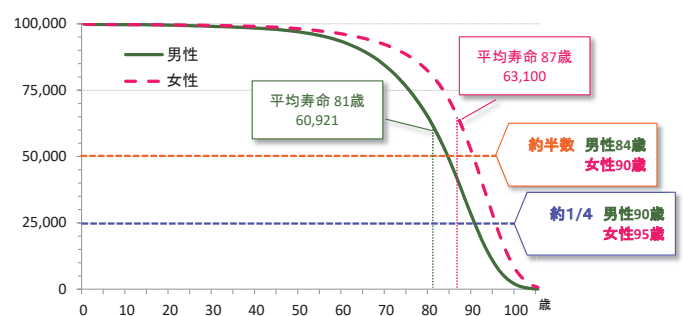
データが掲載されています。といっても、このデータはその年1年間の各年齢の死亡率をもとに計算されたもので、生まれた人数を実際に何十年も追ったコホート調査ではありませんが、傾向をみるにはとてもわかりやすいと思います。図表1はそれをグラフ化したものです。

若いうちは曲線が殆ど下がりにません。実際、生存数が9万9千人、つまり1%減るのは、女性は41歳、男性は31歳です。9万人を割る（10%減）のは、女性が73歳、男性は65歳。ちなみに、女性の73歳は1965年頃、男性の65歳は1958年頃には平均寿命だった年齢です。

現代の平均寿命の年齢の生存数（10万人あたり）を確認すると、女性（87歳）の生存数は63,100人、男性（81歳）は60,921人です。男女とも出生数の6割以上が生存、言い換えれば平均寿命まで生きない人は4割未満ということです。

生存数が5万人、すなわち生存確率50%の年齢は女性が90歳、男性は84歳。さらに、4人に1人になる年齢は女性95歳、男性90歳です。そして、100歳の生存確率は女性が7.1%、男性は1.7%。女性は14人に1人が100歳をクリアするわけですから、人生100年を視野に入れることは十分に現実的だと言えるでしょう。

図表1 各年齢の生存数(出生10万人あたり)



〔出所〕厚生労働省「平成30年簡易生命表」をもとに筆者作成

意外に短い「想定寿命」

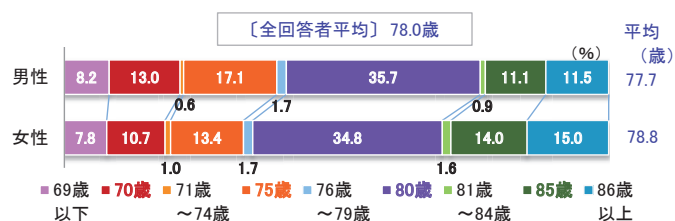
ダイヤ財団が2017年に全国の40代・50代の民間企業の正社員を対象に実施した調査の中に、「想定寿命」に関する質問があります。質問文は「あなたは何歳まで生きることを想定していますか。希望ではなく、人生設計として考えているご自身の寿命をお答えください」というものです。

なかなか難しい質問だったようで、回答者の3人に1人が「考えられない」と答えました。具体的な年齢を答えてくれた人の回答結果は図表2のとおりです。

最も多かった回答は男女とも「80歳」。平均寿命を考えると、男性の「80歳」は想定内でしたが、平均寿命が男性より約6年長い女性も同じように「80歳」が最多だったのには驚きました。平均は女性が78.8歳、男性が77.7歳で、男女差はわずか1年です。

このように、自身の寿命をあまり長く考えていない人が多いようです。老後資金計画を誤らないためには、まずは老後の長さを正しく認識することが肝要でしょう。

図表2 40代・50代正社員の「想定寿命」



※1) 「考えられない」と回答した人(全体の35.6%)を分母から除いている。
 ※2) 平均年齢は、具体的な年齢を回答した人(男性2,333名、女性887名)の平均値。

〔出所〕ダイヤ高齢社会研究財団「40代・50代正社員の退職・引退に向けた意識に関する調査」(2017年2月)

【ポイント2】 必要額をあらかじめ見積もる

生命保険文化センターの「令和元年度生活保障に関する調査」によると、老後の最低日常生活費は月22.1万円、ゆとりのある生活を送るためにはさらに平均14.0万円の上乗せが必要、とのこと。この調査は対象者が18歳から69歳まで幅広く、老後に対する実感の乏しい層も含まれていますが、いろいろな場面でよく引用される数字です。そして興味深いことに、最低日常生活費の金額が、厚生労働省によるモデル世帯の公的年金受給額(*1)とピッタリ一致しているのです。

つまり、このデータによれば、モデル世帯では公的年金だけで最低限の生活は可能で、その他に月14万円の収入があれば、ゆとりのある生活が送れる、ということになります。

一方、総務省の「家計調査年報」によると、高齢夫婦無職世帯の実収支は月5万円前後の赤字(2017年:▲5.4万円、18年:▲4.2万円)ですので、毎月5万円程度を資産の取り崩しなどで補っていることとなります。ちなみに、同年報によると、高齢夫婦無職世帯が実際に受給している公的年金は、モデル世帯の年金額より2万円ほど少ない20.3万円でした。

以上のデータに基づけば、あくまでも平均値ですが、公的年金以外の生活資金として、最低でも月2万円、ゆとりのある生活のためには月16万円分の資金準備が必要だということになります。

(*1) 夫が厚生年金に加入して平均的収入(平均標準報酬43.9万円)で40年間就業、妻が40年間専業主婦だった世帯の基礎年金(2人分)と厚生年金の合計額。2020年度は月額220,724円。

【ポイント3】 資金源を幅広く計画する

老後生活の起点を65歳に置き、金額は“実態”を前提とすることにして、「家計調査年報」の数値に基づく「月5万円」とします。

月5万円は、65歳になるまでの“事前準備”と65歳以降の“老後収入”を組み合わせるわけですが、ここでは“事前準備”と“老後収入”でそれぞれ月5万円確保する方法を考えてみます。

“事前準備”のポイント

“事前準備”は具体的には、65歳時の余命を受取期間とする月5万円の年金の現在価値を65歳の時点で保有しておくことです。ちなみに、2019年6月に金融審議会のWGが発表した「老後の不足額2,000万円」は、月5万円強の赤字を30年分賄う計算(利率0%の単純積算)です。2,000万円という金額の大きさが当時物議を醸しましたが、前提とする年数に65歳の男性の平均余命(約20年)ではなく、60歳の女性の平均余命に近い「30年」を使ったことを、筆者はむしろ良心的だと思っています。

2,000万円を蓄える手段には、退職金、確定拠出年金(企業型、iDeCo)、個人年金、つみたてNISA、NISA、財形、預貯金など豊富な選択肢がありますが、比較的歴史の浅い制度の認知率はまだ低いようです。ダイヤ財団が昨年実施した調査によると、50代前半の正社員のうち「制度の内容がわからない」と回答した割合は図表3のとおり

でした。制度を知らないために、本人にとって有利だったかもしれない手段を逃してしまう心配があります。“事前準備”のポイントは、「(制度を)知って」そして「早くから(始める)」だと考えます。

図表3 「制度の内容がわからない」と回答した割合

	50～54歳男性正社員	50～54歳女性正社員
iDeCo	26.2%	37.8%
NISA	25.2%	38.3%
つみたてNISA	27.5%	39.9%

〔出所〕「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」(2019年2月ダイヤ高齢社会研究財団)

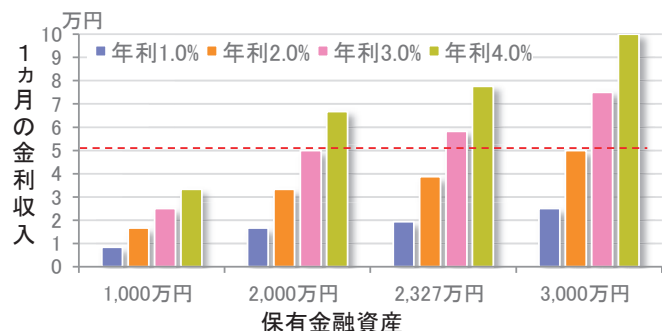
“老後収入”の選択肢

一方の“老後収入”は、65歳以降に公的年金以外の“フロー”を確保することで、大きく2つの選択肢があると思います。

1つめは、よく言われる「お金の働かせる」方法です。算式風に表現すると「(お金)×(働き)」となりますが、「お金」(＝保有資産額)は取り崩していくと次第に減っていき、一方の「働き」(＝運用益)はリスクと隣り合わせですので、「お金の働かせる」のはそう簡単なことではありません。

保有資産が3,000万円あれば年利2%で月5万円を稼ぐことができますが、元金が2,000万円だと年利3%で運用する必要があります。世帯主が60代の世帯の平均貯蓄現在高である2,327万円(総務省「家計調査年報」2018年)の場合では、年利2.6%の利回りが求められますので、昨今の超低金利下ではある程度のリスクをとらないと実現は困難です。(図表4)

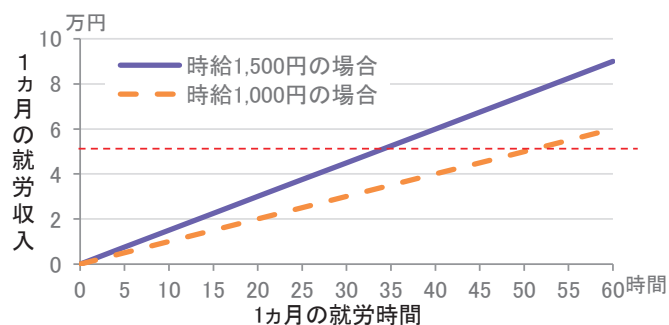
図表4 1か月の金利収入(運用利率1.0%～4.0%の場合)



そこで考えたいのが「自分が働く」という選択肢です。時給1,000円でも月50時間、つまり1日4時間、週3日で5万円になる計算です。(図表5)

ちなみに、全国シルバー人材センター事業協会のホームページには、シルバー人材センターを通じた仕事の収入について「全国平均で月8～10日就業した場合、月額3～5万円程度です」と記載されています。体況等の面で働ける状況であれば、「自分が働く」ことは、月5万円の老後収入を実現するためにはかなり現実的な方法だと言えます。

図表5 1か月の就労収入(時給1,000円と1,500円の場合)



【ポイント4】公的年金を正しく心配する

公的年金の所得代替率は上がってきた

2019年8月に厚生労働省が公的年金の財政検証結果を発表しました。発表内容のうち、多くのメディアは「所得代替率」(*2)が将来どうなるかという部分を中心に報道していたようです。

公的年金は2004年に大きな制度改正を実施しています。将来世代の負担が過重にならないよう、保険料水準の上限を定め、その範囲内で給付を賄うために、年金の給付水準の上昇を調整する「マクロ経済スライド」を導入したのもこの改正です。その後、厚生年金の保険料率と国民年金の保険料は段階的に引き上げられ、この時に決めた上限に既に達しています。一方、マクロ経済スライドによる調整は、賃金や物価が十分に上昇しない年が多かったため、これまでの発動は2015年、19年と今年のみ3回です。つまり、現役世代の負担は計画どおり上昇した一方、年金受給世代が受け取る年金は当初の想定どおりには抑えられていないと言えます。その結果、「所得代替率」は2004年度の制度改正時よりもむしろ高くなっています。

(*2) 所得代替率(%)=(モデル世帯の受給開始時点<65歳>の年金額)÷(現役男子の平均手取り収入<賞与を含む>)×100(%)
モデル世帯:男性の平均標準報酬で40年間厚生年金に加入した夫と、40年間専業主婦の妻の世帯

法に定められている「所得代替率50%以上」

2004年の改正にはもう1つ重要な点があります。それは、所得代替率を50%以上に維持することが法律に明記されたことです。

昨年の財政検証では、今後の人口構成を「日本の将来推計人口」(2017年4月 国立社会保障・人口問題研究所)の推計値(出生中位・死亡中位)に置き、経済成長と労働参加の進展のレベルを6段階設定して、将来の所得代替率などを試算しています。

各ケースの詳細は割愛しますが、経済成長と労働参加が進む上位3つのケースでは、所得代替率50%以上の確保が長期的に可能だとしています。一方、成長が横ばい水準の2つのケースでは、2050年までに所得代替率が50%を割り込んでしまいます。さらに、最も厳しいマイナス成長のケースでは、2052年には国民年金の積立金が枯渇すると試算されています。

5年毎の財政検証の際に、次の検証までに所得代替率が50%を下回ると見込まれた場合には、給付と負担のあり方について検討することも法に定められていますので、下位の3つのケースではいずれそれに該当することになるでしょう。

ところで、今回の財政検証における所得代替率は次のような数値になっています。

所得代替率=(夫婦2人の基礎年金+夫の厚生年金) / 現役男子の平均手取り収入
 <61.7%> <13.0万円> <9.0万円> <35.7万円>

単身の場合は基礎年金が1人分ですし、自営業の場合は厚生年金の部分が含まれません。さらに、これは全体の平均なので、給与所得者の夫と専業主婦の妻の世帯であっても、収入によって個々の「年金額 / 現役時代の手取り収入」の率はまちまちです。「自分の手取り年収の6割の年金がもらえる」と誤解しないよう注意が必要です。

年金額を知ると公的年金に対する信頼感が少し高まる?

ダイヤ財団の「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」では、現在保有する資産額などを踏ま

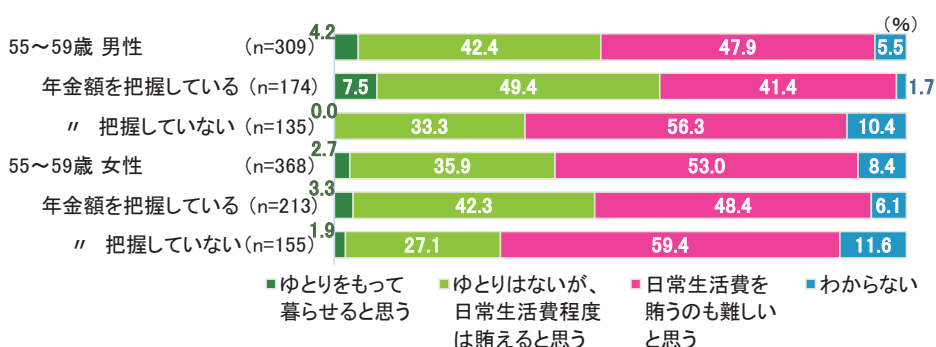
えたうえで、「引退後に仮に収入が公的年金だけだとしたら、暮らし向きはどうだと思いますか」と尋ねています。

50代後半の正社員のうち「ゆとりをもって暮らせると思う」あるいは「ゆとりはないが、日常生活費程度は賄えると思う」と回答した人の割合は、男性が46.6%、女性は38.6%で、男女とも「日常生活費を賄うのも難しい」と考える人の割合を下回りました。ところが、この質問の回答を「将来受け取る公的年金額を把握しているかどうか」という質問の回答別にみると、男女ともに「年金額を把握している」人のほうが、「年金額を把握していない」人よりも“賄える”派の割合が高いという結果が得られました。特に年金額を把握している男性では、“賄える”派が56.9%と過半を占めています。(図表6)

年金額を把握している人のほうが、公的年金に対して信頼感を持っている割合が高いとも考えられ、公的年金に関する正確な情報を知ることが大切であることを示唆する結果と言えそうです。将来受給できる年金額は日本年金機構の「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で確認することができます。

少子高齢化の進展や経済状況の推移によっては、将来的に公的年金が厳しい状況に直面する可能性もたしかにあります。しかし、むやみに公的年金を心配するのはどうでしょうか。所得代替率を念頭に置いた設計が可能なのは、賦課方式をベースとした公的年金だけです。本稿では紙面の都合で触れませんが、繰下げ受給によって生涯の年金額を増額できることも、老後の資金計画の選択肢を上げられる公的年金のメリットです。終身受け取れる公的年金が、老後生活資金のベースになることは否定できないでしょう。(本稿では、運用収入や就労収入の計算において税金を考慮していません)

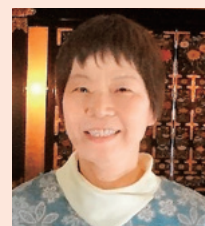
図表6 収入が公的年金のみと仮定した場合の暮らし向き (50代後半の正社員。公的年金額の把握状況別)



(出所) 「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」(2019年2月 ダイヤ高齢社会研究財団)

高齢者による高齢者の健康づくり運動普及の可能性を探る — ダイヤビック普及活動を通じての考察 —

ダイヤビックひばり会 会長 久保田 直子

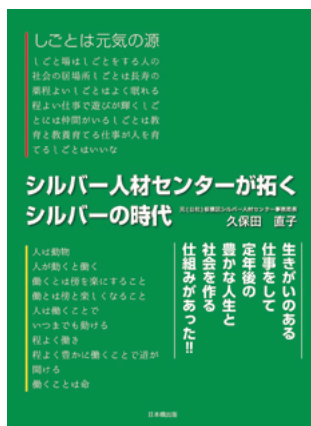


1. シルバー人材センターとダイヤビック

超高齢社会の現在、より多くの高齢者がいつまでも元気で生き生きと生活する方策が求められています。その一つの有効策が「生きがい就業」(ちょっとした収入を得ながら在住する地域社会に直接間接に役立って活性化に寄与、仲間づくりや健康維持、社会参加を通して自身の存在価値の確認、生きがいに役立つ就業)を実現するシルバー人材センターです。シルバー人材センターには植木の手入れや除草、公共施設や駐輪場の管理など様々な仕事がありますが、今後高齢者増に伴い更に多様な仕事の種類と量が求められています。

そうした中、シルバー人材センターの課題を明らかにし、今後の可能性を探るために刊行した拙書『シルバー人材センターが拓くシルバーの時代』の中で、シルバー人材センターの仕事の一つとして、これまで取り組みが少なかった住民の健康づくりを提案しました。なぜなら筆者自身、2011年からシルバー人材センターの枠組でシニアのためのエアロビクス(内容は「ダイヤビック」)教室を開催し、年々拡大して近年は10カ所、年間インストラクター(高齢者の指導員)就業人員15人、延参加者数8,000人以上の実績を得て確かな手ごたえを感じていたからです。

インストラクターは高齢者の健康づくりを手伝って喜ばれながら自身も健康と生きがいを手に入れている実感を伝えてくれました。教室参加者からは「楽しく、体がすっきりする」「健康診断の数値がよくなった」「腰の痛みがなくなった」「姿勢がよくなり、肩こりしなくなった」「家での介護が優しくなる」、また高齢者のインストラクターなので、「私でもこの教室なら楽しみながら運動できる」等の好評をいただきました。



『シルバー人材センターが拓くシルバーの時代』

2. ダイヤビックの目的と普及の経過

ダイヤビックはダイヤ高齢社会研究財団(以後、ダイヤ財団)が、シニアの元気づくり策として2001年当時流行していたエアロビックスのステップを基本に開発した有酸素運動です。

2003年からは高齢者を対象としたインストラクター養成講座が始まり、修了者が教室を開設してマスコミにも取上げられます。その後は行政にダイヤビック教室を開設してもらい、高齢者のインストラクターを会員とする「ダイヤビックひばり会(以後、ひばり会)」からインストラクターを派遣する方式ができました。そして一部の区市等からは介護予防の一環として採用され、ダイヤビックの普及は大きな前進を期待されました。

しかし、行政への売り込みはその後拡大しません。それどころかようやく派遣が定着したある区では、「今後の活動についてはひばり会からの派遣ではなく自主活動としたい」として派遣は打ち切りになりました。行政の運動の場の担い手に対する支援には期限があり、自主活動への移行が促されたのです。その結果ダイヤビックの普及活動は自主グループ活動が主流となり、今日に至っています。ただ、自主グループ活動においては会場確保の難しさと参加者募集の厳しさが普及のネックとなっています。

それでも2019年度は登録インストラクター140人、常時開設教室数106、年間教室参加者は延人数で約53,000人でした。



ダイヤビック教室の活動風景

3.インストラクター派遣活動の問題点

ダイヤ財団やひばり会に対し、ダイヤビックをもっと行政や地域介護予防活動支援事業を活用している高齢者会館等に売り込めないだろうか、という意見があります。

その際ネックの一つはインストラクター不足ですが、それとともに高齢者<ピア>インストラクターであるが故の問題があります。このことは、政府が推進する住民主体の健康づくり運動とも重なる部分があると思います。

ダイヤビックはある種の健康づくり運動指導サービスという商品です。商品である以上、その特質が明らかで、提供されるサービスには商品価値に耐える一定の質が求められます。高齢者や半分ボランティアが担い手であるからといって、低い商品価値で良しというわけにはいかないのです。

高齢者会館等では、たくさんの健康づくりや介護予防関連プログラムが提供されています。その中に売り込むためには、他の運動プログラムとの違いと長所を説明する必要があります。また、インストラクターの誰もがその違いと長所、ダイヤビックの目指すものを理解し、運動や指導のスキルに一定の水準と安定性が求められます。

ダイヤビック・インストラクターの一定の水準とは、リズムに乗り運動としてのステップを踏みながらできるだけ正確にキュー出し（合図）できるスキルを持ち、参加者に元気になって満足してもらう力があるということです。

しかし、高齢者には新しいスキルを学ぶのが大変な人もいます。また、参加高齢者層は幅広くニーズも多様です。インストラクターが良いと考えるダイヤビックの目指すものや指導方法も様々で、高齢者であるが故、自分の考えに固執する人もいます。インストラクターの仲間同士で研修会を行っていた近年まで、時には仲間内でぶつかることもありました。このため現在ひばり会では、ダイヤビック創設に尽力されたエアロビック専門の指導者を講師に招き毎月研修会を行うようにしています。教室で素人が素人を教えることは良い面もありますが限界もあり、プロの指導者のアドバイスが必要なのです。

一方インストラクターは、集団に対する指揮者、統率者としての能力も要求されます。更にインストラクターはチームで教室運営をすることが多く、その場合チームのまとめ役にはリーダーシップが求められ、他のメンバーには舞台上で教室運営を行う一員として私語、私情を慎み、それぞ



インストラクターによるデモンストレーション

れの役割を果たすチーム活動能力が求められます。ダイヤビックのスキルは研修会等で一定程度カバーできますが、こうした能力を持つ人を発掘できない、もしくは育てられなければダイヤビックの普及は阻害されてしまいます。また、知り合い等に声をかけて会場を確保し、自主グループを作るという方法もありますが、これについても上記の能力が必要だと感じています。

4.高齢者による健康づくり運動普及の可能性

現在、超高齢社会が一層加速していく中、介護予防やフレイル予防につながる健康づくりが急務です。このため高齢者自身の努力の外、それを後押しする担い手に多様な主体、中でも住民、特に高齢者自身による取り組みが期待されています。しかし、組織やチームでの仕事や活動経験、訓練経験のある高齢者は少数です。このため、行政が焦らずじっくりグループづくりを支援すべき、という考えもありますが、行政が直接実施する以上に手がかかる方式では量の拡大を望めません。

高齢社会の研究者には、是非この能力開発をする効率的な方法を開発し、伝授していただきたいと願っています。

また、運動の場づくりに伴う経費処理や参加者への連絡等、様々な事務も高齢者には大きな負担です。生きがい就業を実現するシルバー人材センターでは、会員の自主活動を前提としながら事務が事務局である程度賄われ、公共的団体であるところから参加者も募集しやすく、高齢者の活動の大きな力になる側面があるのです。

いずれにせよ、高齢者による高齢者の健康づくり運動普及活動は、活動者、参加者双方にプラスとなります。そのための人材育成、能力開発、場の提供等について、行政・事業者・研究者そして何より高齢者自身がその現実的な方法を作ることが、今喫緊に求められていると感じています。

ダイヤモンド教室に参加して 健康寿命を延伸

ダイヤ高齢社会研究財団 前常務理事 樋渡 泰典



1. ダイヤビックの開発

65歳以上、いわゆる高齢者が全人口の28%（2019年9月）を超える超高齢社会のわが国において、高齢者の「健康」「生きがい」に関する取り組みは重要な課題です。当財団では、早くから高齢者の心身の健康を維持・改善するプログラムに注目し、2000年にシニア向けエアロビック（有酸素運動全体を複数形のエアロビクス、その内エアロビクスダンスを単数形のエアロビックと呼ぶ）の開発に着手しました。

シニアがエアロビックを楽しめるようリズムの拍数を初心者向けエアロビックよりさらに遅くし、ひとつの動きから次の動きへの転換はウォーキングかマーチでつなぎ転換を容易にすること、BGMはシニア層に親しまれているポピュラーな曲とし、1回の運動量を若干の発汗が見られる3分程度とすること等の工夫を入れて、2001年に初のプログラム「レベル1及び2」が完成しました。このプログラムにはダイヤ財団が開発したエアロビックということにちなんで「ダイヤモンド（*DIABIC*）」と名づけました。

現在、東京都、神奈川県等の市区町村で120ヶ所以上のダイヤモンド教室（以下、教室）を開催しており、年間のべ55千人近い方が参加されています。教室の運営は養成講座を修了したシニアインストラクターが担っており、シニアがシニアの皆さんに普及活動を展開するというのが大きな特徴です。

2. ダイヤビックの健康寿命延伸効果

開発時に実施した効果検証で10m障害歩行や6分間歩行などで身体機能において有意な改善効果が確認できています。先行研究において有酸素運動や社会的な交流が認知機能の維持・改善に有効であることが示唆されており、軽快な音楽に合わせて集団で行う有酸素運動であるダイヤモンドにもそうした効果が期待されますが、検証はされてい

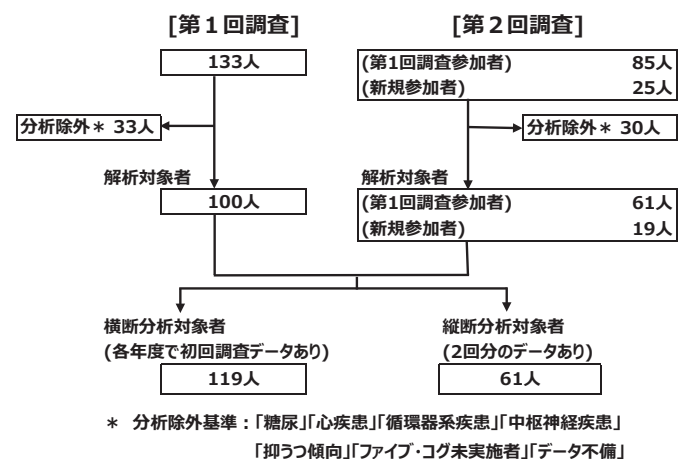
ません。

当財団では、平均寿命の延伸に伴い、年齢を重ねるにつれて低下する認知機能への関心が高まっていることを受け、教室に参加している高齢者の協力を得て、その効果検証を試みました。本報では、伊勢原市が開催する教室を対象に行った調査について結果の概要を報告します。

3. 調査の概要

伊勢原市が開催している教室のなかから本調査の趣旨に賛同し協力を承諾していただいた10教室の参加者を対象に、2018年及び2019年におよそ10ヶ月の間隔をあけて2回認知機能検査を行いました。1回目133人、2回目110人の方に調査に参加していただき、認知機能に影響が出やすい基礎疾患を持つ人及びデータに不備がある人を除き、横断分析対象者119人、縦断分析対象者61人を絞り込みました（図1）。

図1 解析対象者の内訳



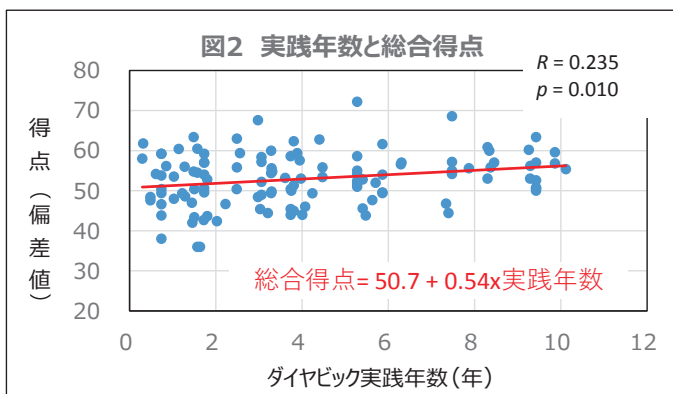
認知機能検査には東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター研究所）が開発した「ファイブ・コグ」を用いました。当該検査は、軽度認知障害（MCI）の一つの診断基準である加齢関連認知的低下（AACD）をスクリーニングするために、注意、記憶・学習、視空間認知、

言語、思考の認知領域の機能を測定するもので、認知領域ごとに得られた採点を年齢、性別、教育年数によって調整する基準を用いて偏差値に換算し、評価に用いました。

4. 調査結果

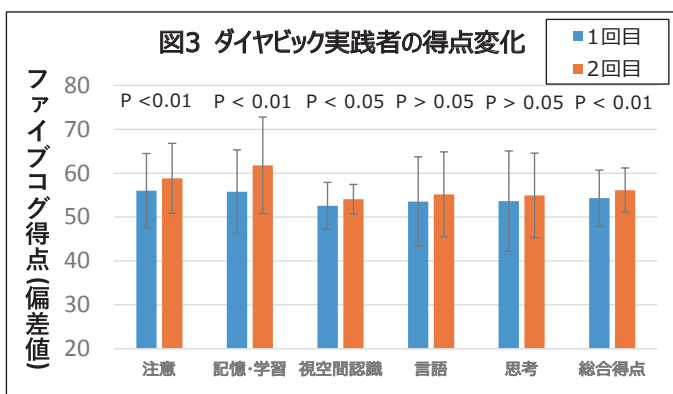
(1) 横断分析

各認知機能の偏差値とダイヤモンド実践年数に対する回帰分析を行いました。その結果、各認知機能の偏差値とダイヤモンド実践年数の間には有意な相関は見られませんでした。5つの機能の総合得点（平均値）とダイヤモンド実践年数の間に、ゆるやかな有意な相関が認められ、ダイヤモンドを長く実践している人ほど高い偏差値を示しました。10年間継続している人では同性・同年代・同学歴者の平均的な人より約5ポイント高い偏差値を示す結果が得られました（図2）。



(2) 縦断分析

1回目と2回目の調査結果を比較可能な61人について約10ヶ月間の変化を分析した結果、注意及び記憶・学習機能並びに総合得点において有意な改善が見られました（図3）。



各機能の偏差値を3区分にランク付け（偏差値40以上:3, 35以上40未満:2, 35未満:1）し、5機能の合計値

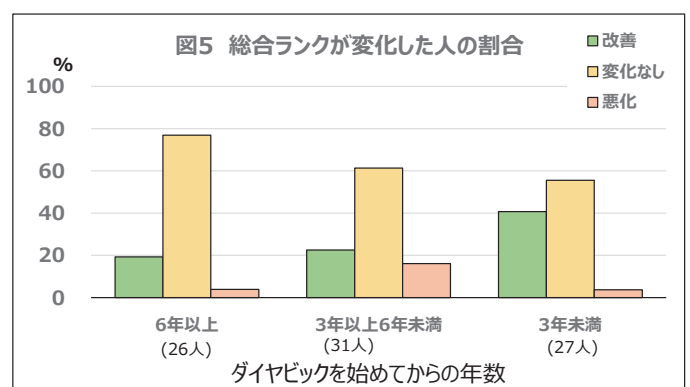
（総合ランク）に基づいて対象者を「認知症の可能性あり」「AACDの可能性あり」「問題なし」の3つにグルーピングしました。1回目と2回目結果の変化として、「AACDの可能性」が8人、「認知症の可能性」が1人それぞれ減少し、「問題なし」の人が9人増えています。（図4）

図4 グルーピング結果の変化

	総合 ランク	人数			
		1回目		2回目	
問題なし	15	67	67	76	76
AACD 可能性	14	11	24	7	16
	13	6		6	
	12	4		3	
	11	3		0	
認知症 可能性	10	1	2	1	1
	9	0		0	
	8	0		0	
	7	1		0	

通常、AACDの可能性がある人は年間10%程度の割合で認知症を発症するといわれていることを考慮すると、ダイヤモンドに一定程度の認知機能の維持・改善効果があることが示唆されました。

総合ランクの変化をダイヤモンドを始めてからの年数群別に示したのが図5です。ダイヤモンドを始めてから年数が短い群ほど総合ランクが改善した人の比率が高いという傾向を示しています。



今回の調査でダイヤモンドには身体機能だけでなく認知機能の維持・改善効果があることが示唆されました。当財団は、今後ともシニアインストラクターの育成、ダイヤモンド教室の普及を通して高齢者の健康寿命延伸の輪を広げていく所存です。教室に関心がある方、インストラクターに興味のある方は、ダイヤ財団まで是非お声かけください。

セミナー記録集を発行

ストップ介護離職3ー人材喪失リスクに備えるー(無料)

昨年11月に明治安田システム・テクノロジー株式会社介護の広場本部と共催したセミナー(ダイヤニュース前号で概要を紹介)の記録集です。本記録集は、就労者が直面する老親介護に焦点をあてた以下の講演を収録しています。

- ・「介護クライシス 人材戦略としての両立支援の必要性」西久保 浩二氏(山梨大学 生命環境学部 教授)
- ・「仕事と介護の両立に向けた取り組み」南澤 美紀氏(三菱ケミカル株式会社 人事部 マネジャー)
- ・「仕事と介護の両立をサポート～困ったらまず相談!」蔵本 孝治氏(明治安田システム・テクノロジー株式会社 介護の広場本部)
- ・「高齢者向け入居施設選びのポイント」脇 俊介氏(株式会社パセリ メディケア事業部 マネジャー)
- ・「企業の健康経営を応援する新しい保険商品・サービスについて」高森 省二氏(明治安田生命保険相互会社 法人営業企画部 法人営業サポート開発室 室長)

ご希望の方は財団までご連絡ください。なお、本記録集は財団ホームページにも掲載いたします。

学会発表

(*は財団研究員)

interRAI2020 (2020.2 ベルギー)

Rumiko Tsuchiya-Ito*, Tomoaki Ishibashi*, Naoki Ikegami: 「Validating Revised Index of Social Engagement (RISE) in Japan」

講演など

石橋智昭:

「シルバー人材センター事業に役立つ老年学のスズメ」シルバー人材センター関東ブロック連絡協議会役員研修会(2月21日)

澤岡詩野:

- ①「高齢期になっても輝き続けるまちづくり～豊かなつながりが生まれる『居場所』とは?～」東京都三鷹市生涯学習センターの講座(1月18日)
- ②「スマホ・タブレット等を活用した幸齢社会におけるコミュニティづくりとは?」東京都葛飾区民大学講座(1月19日)
- ③京都府 高齢者と若者の縁のある住まい方フォーラム(1月25日)
- ④「人生100年の“IKIGAI”と“つながり”を考える」神奈川県年金受給者協会社会貢献型事業講演会(1月29日)

- ⑤「地域との緩やかな関係づくり～豊かに生き続けるためのボランティア活動～」横浜市金沢区ボランティアセンター登録者研修会(1月30日)
- ⑥「人生100年時代新しいボランティア活動とは?」東京都渋谷区シニアライフコーディネーター養成講座(2月1日)
- ⑦「高齢になっても最期まで輝く地域社会のつくり方～2つの事例から可能性と課題を探る～」地域問題研究所主催 第47次市町村ゼミナール(2月4日)
- ⑧「セカンドライフのつながりづくり～ポイントは『地元』『ゆるやか』『プロダクティブ』」さいたま市セカンドライフセミナー(2月9日)
- ⑨「生きがい・健康・地域づくり:横浜市のシニアボランティアポイント制度から」ナルク首都圏フォーラム(2月15日)
- ⑩「人生100年時代地元で居場所を創る意味とは?」神奈川県マルチライフ推進事業の講座(2月17日)
- ⑪「高齢化・ikigai・人生100年時代:新たなターゲットは『雇用延長』のサラリーマン」横浜市内南区社会福祉協議会ボランティア研修(2月18日)
- ⑫「人生100年時代を豊かに生き続けるためのボランティアとは?」横浜市緑区社会福祉協議会ボランティア研修(2月20日)
- ⑬「『してあげる』から『できる』を支える」横浜市上谷本地区ボランティア研修(2月21日)
- ⑭「日常のなかで『つながり』のタネまきをしてみよう!」あざみ野STYLE vol.41“西川りゅうじんの健康対談”(3月15日)
- ⑮「つながりから『居場所』を考える～知り合い未満で顔見知り以上の存在の意味」東京都中野区東山高齢者会館 理事勉強会(3月30日)

安順姫:

- ①「絆づくりでハッピーライフ」横浜市笠間地域ケアプラザ 高齢者向け講演会の第2部「幸せになるための心のトレーニングについて」(1月29日)
- ②「元気になる心の健康習慣」横浜市笠間地域ケアプラザ 高齢者向け連続講座(2月5日、2月12日)

中村桃美:

- ①「認知機能の衰えを見つけるには～早期発見で就労寿命延伸を目指す～」埼玉県草加市シルバー人材センター第3回リーダー合同研修会(2月6日)
- ②「80歳以降でも活躍できるシルバー人材センターのあり方について」シルバー人材センター近畿ブロック理事会内研修(3月6日)

寄稿など

森義博:

「あなたの老後資金のはなしー『公的年金の繰上げ・繰下げ受給』、『老後生活費の資金源は?』」(株)セールス手帖社保険FPS研究所「FPSクラブ」(1、3月)

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3F
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人:佐藤博志 デザイン・印刷:橋本確文堂(三菱製紙ホワイトニューVマット) 発行:2020.4.27 No.101