

## Dia News

## 巻頭言

認知症になっても安心して暮らせる社会を

花俣ふみ代

## フォーカス高齢社会

住環境のエビデンスから介護予防を考える

土屋瑠見子

## Dia Report

ダイヤ高齢社会研究財団・オンラインシンポジウム  
「私たちと親世代の生活をICTで豊かに ～ニューノーマル時代のコミュニケーション～」

佐藤 博志

## 研究部 uptodate

QOLを扱うアウトカム研究に際して  
高齢期の社会的自立維持にICTの果たす役割に関する研究  
看取り期におけるQI研究の発展と多職種での家族介護者支援に向けて  
シルバー人材センター会員の健康管理の実現に向けて  
シルバー人材センターにおける介護予防効果の検証に向けて  
従業員のwell-being向上に関する研究石橋 智昭  
澤岡 詩野  
佐々木晶世  
上原 桃美  
森下 久美  
安 順姫

利根親水公園(茨城県北相馬郡利根町)

## 03 巻頭言

### 認知症になっても安心して暮らせる社会を 花俣 ふみ代 (はなまた・ふみよ)

公益社団法人認知症の人と家族の会 本部副代表理事 埼玉県支部代表  
1991年からの在宅介護経験を経て、1998年に家族の会世話人としての活動スタート。  
2004年(株)福祉の街 ホームヘルパーとして実働を始め、2019年同社顧問に就任し、現在に至る。厚生労働省社会保障審議会介護保険部会臨時委員(2016年～)、厚生労働省成年後見制度利用促進専門家会議委員。埼玉県社会福祉審議会委員、埼玉県認知症施策推進会議委員、埼玉県若年認知症支援ネットワーク委員他。ダイヤ財団評議員。

## 04 フォーカス高齢社会

### 住環境のエビデンスから介護予防を考える 土屋 瑠見子 (つちや・るみこ)

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会  
医療経済研究機構 研究部 主任研究員  
2017年東京大学大学院医学系研究科博士後期課程修了。博士(保健学)。医療法人鉄蕉会亀田メディカルセンター(理学療法士)、ダイヤ高齢社会研究財団(研究員)を経て、2020年4月より現職。現所属では、「住環境評価指標開発」、「医療・介護レセプトを用いた住宅改修サービスの効果検証」等を担当。専門は、環境老年学、公衆衛生学、リハビリテーション。ダイヤ財団客員研究員。

## 08 Dia Report

### ダイヤ高齢社会研究財団・オンラインシンポジウム 佐藤 博志 (さとう・ひろし) 「私たちと親世代の生活をICTで豊かに ～ニューノーマル時代のコミュニケーション～」

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長  
1987年三菱化成工業株式会社(当時)入社。樹脂や電子部材の営業、物流、事業管理業務を経て、2012年7月、三菱化学株式会社(当時)から日東化工株式会社に出向し、樹脂営業部長。2018年9月より現職。財団では、シンポジウムの企画・運営やシニアが楽しむエアロビック「ダイヤビック」の普及・広報などを担当。

## 15 研究部 uptodate

## 18 Dia Information

表紙撮影：吉羽健二郎氏「利根親水公園(茨城県北相馬郡利根町)」(2019年7月撮影)  
※吉羽氏は、千葉県我孫子市で写真愛好家を対象に「448SCHOOL」という写真教室をご夫婦で運営されています。

# 認知症になっても 安心して暮らせる社会を

公益社団法人認知症の人と家族の会

本部副代表理事 埼玉県支部代表 花俣 ふみ代



1980年1月20日、雪の降る京都で産声を上げた「呆け老人をかかえる家族の会」(旧名称)は、認知症に関する社会の理解も、施策も何もない時代に、孤立無援で介護に苦勞する家族が、つながり、励ましあい、助け合おうと集まり発足しました。その後「家族の会」は燎原の火のごとく、全国各地に支部が結成され、現在47都道府県全てに支部があり、約11,000人の会員により「つどい」「電話相談」「会報」を活動の三本柱として、今日まで、当事者(本人・介護家族)が力を合わせ、社会の理解をすすめる施策の前進を促す活動を、地道に、そしてぶれることなく続けてきました。

結成から42年の時を経て、認知症を取り巻く状況も国の施策も大きく変化しています。2014年・認知症の患者数は246万人。今後65歳以上高齢者のうち、認知症者が増加していくとされ、さらに「2017年版高齢社会白書」において、団塊の世代が後期高齢者に達する2025年には700万人超との推計値が公表されました。つまり3年後は高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。もはや“認知症”は他人事ではなく、自分事であることは明確に数

字が表しています。

また国においては2025年を目途に「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、地域包括ケアシステムの構築を実現していく」とし、“オレンジプラン”次に“新オレンジプラン”を策定。そして2019年6月には「認知症施策推進大綱」が認知症施策推進関係閣僚会議において決定され、基本的考え方として『認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進』と明記されました。これらが絵に描いた餅とならぬよう、今まさに産学官民一体となって、早期・初期の認知症の人が社会で役割を担うことが可能となる取り組みこそが、来るべき超高齢社会に求められるのではないのでしょうか。併せて当事者の声に耳を傾け、認知症になっても、介護する側になっても人として尊厳が守られ「行き・活き・生き」られる場作りが急務であり、その実現に向け、皆さまとともに！今後もしっかりと活動を続けて参ります。

# 住環境のエビデンスから介護予防を考える

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会  
医療経済研究機構 研究部 主任研究員

土屋 瑠見子



## 1) はじめに

「介護予防」という用語を日常生活で聞くことが増えた。「介護予防だから」と駅で階段を使ったり、ジムで筋トレをする方がいる。最近では、介護予防を目的に社会活動をする方もいると聞く。では住環境はどうだろうか。介護予防を目的に住環境を見直す方はどれほどいるのだろうか。住環境は、地域包括ケアシステムの植木鉢の絵（図1）<sup>1</sup>において、「すまいとすまい方」として示されている土台である。しかし、介護予防のために自分の家を見直すという発想は、あまり浸透していないように思う。



図1. 地域包括ケアシステムの『植木鉢の絵』<sup>1</sup>

筆者は、2017年から要介護高齢者の住環境について研究を進めている。その中で、海外では、機能が低下した高齢者にとって適切な住環境は日常生活動作能力や生活の質（QOL）の維持に貢献すると報告され

ていること<sup>2-4</sup>、しかし日本では、そもそも住環境を評価する指標が不足していること<sup>5</sup>を報告してきた。要介護高齢者の研究をするほど強く思うのは、「もっと早くから住環境が整っていたら、今（要介護状態）は違っていただのではないか」ということである。そこで今回は、視点を要介護高齢者からその前段階の高齢者に移してみようと思う。本稿の前半では、自立度の高い高齢者に対する早期からの介護予防<sup>6</sup>という観点から、適切な住環境について既存のエビデンスを紹介する。後半は、要支援高齢者に対する住宅改修サービスの利用状況・費用について、筆者らが行った最新の研究を報告する。

## 2) 介護予防策としての住環境

人々の住環境を健康という側面から捉える上では、2017年に世界保健機関（World Health Organization: WHO）が発表した「住まいと健康に関するガイドライン（Housing and Health Guidelines）」<sup>7</sup>が参考になる。このガイドラインは、健康に影響を与える住環境について政策への提言を目的としており、表1に示す5つの視点から勧告を行っている。各視点の優先度は、各国の住環境事情や気候によって変わるため、今回は、日本の実情から「安全対策」、「温熱環境（寒さと

表1. 「住まいと健康に関するガイドライン」の勧告<sup>7</sup>

住環境トピック	勧告の程度
過密	強く勧告
寒さと断熱	強く勧告
暑さ	条件付き勧告
安全	強く勧告
アクセシビリティ	強く勧告

筆者が和訳

断熱、暑さ)」、「住環境アクセシビリティ」について取り上げたいと思う。

### (1) 安全対策

住環境の安全対策といえば、まず思いつくのはバリアフリーではないだろうか。バリアフリーとは、「障害のある人が社会生活をしていく上で障壁（バリア）となるものを除去すること」<sup>8</sup>と定義されているが、一般的には、障害のない人が今後バリアとなり得る住環境に対して、予めバリアを除去することにも用いられる。日本の一般的な住宅では、居室間の敷居や滑りやすい畳などバリアが多い<sup>9</sup>。入浴や玄関段差の昇降動作などは、高齢者にとって高度な動作であり<sup>10</sup>、転倒受傷リスクが高まる。特に、転倒骨折は介護が必要となる主な原因の一つであり<sup>11</sup>、住環境のバリアフリー化は重要な課題と考えられる。

海外における住環境の安全対策においても、住宅改修により転倒受傷・火傷等の傷害を予防することは優先的な課題である<sup>7</sup>。高齢者における住宅改修の転倒予防効果は、複数のシステマティック・レビュー（既発表論文を一定の手順に沿って整理し、エビデンスをまとめた論文）が行われている。その結果は、2004年<sup>12</sup>、2011年<sup>13</sup>には結果は一貫しないとされてきたが、2012年<sup>14</sup>には転倒予防効果が期待できる可能性が報告されている。これに加え、ニュージーランドで実施された HIPI study<sup>15</sup>では、地域単位で住宅改修のランダム化比較試験（対象者をランダムに2群に分け比較する）を行った結果、住宅改修は小児から高齢者の全世代にわたる転倒受傷を予防することを示した。住宅改修によるバリアの除去は、自立している高齢者の介護予防に寄与することが期待できる可能性がある。

### (2) 温熱環境

次に、日本の住宅における温熱環境と介護予防に視点を移したい。国土交通省のスマートウェルネス住宅等推進事業調査<sup>16</sup>では、温熱環境が健康指標に与える影響について複数の検討を行っている。このうち

血圧に着目した研究では、居室内室温が不安定な居住者は、血圧の日内・日間変動が大きいことが示された<sup>17</sup>。ヒートショックは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかること<sup>18</sup>であり、高齢者に多い屋内死亡事故である溺死の主な原因と考えられている<sup>19</sup>。更に本調査では、断熱改修（外壁・床・屋根などの断熱工事、一枚ガラス窓から二枚ガラス窓への交換、窓枠の交換、等）の介入研究を行っており、断熱改修を行った高齢者では、改修後の収縮期血圧が3.1mmHg 低下したことを報告している<sup>20</sup>。本研究グループは、この数値を高血圧治療ガイドラインと比較し、脳卒中死亡数が年間9,300人、冠動脈疾患死亡数が4,700人減少することに匹敵すると推計している<sup>20</sup>。またこの変化は、健康日本21（第二次）の数値目標（40～80歳代の国民の最高血圧を平均4mmHg 低下させる）と比較しても、非常に大きなインパクトをもつとしている<sup>20</sup>。断熱改修は介護保険制度の住宅改修の対象にはなっておらず、金銭的負担も大きいと言われている<sup>21</sup>。しかし血圧だけに着目しても、要介護の原因となる循環器疾患の発症を予防するために、住環境の温熱環境に着目する意義はあると思われる。

### (3) 住環境アクセシビリティ

住環境アクセシビリティとは、「個人が目的の場所に到達したり、目的の物を使うことを住環境が促進/阻害する程度」<sup>5</sup>である。自立している高齢者は、バリアのある住環境であっても高い適応能力を示し、生活が継続できる。そのため自立した高齢者では、一見アクセシビリティの問題は生じていないように思われる。しかし、「腰が伸びなくて最近戸棚に手が届かない」といったことは、高齢者と身近に接していれば出会う場面のように思う。つまり、機能低下に先立ってアクセシビリティが阻害され、日常生活動作能力の低下や生活範囲の狭小化が起こっている可能性がある。アクセシビリティの障害は、転倒受傷のような明確なイベントではないため、問題が顕在化していないことが懸念さ

れる。しかし、住環境アクセシビリティが日本では測定できていないため、現時点では実態がわからない。現在 JSPS 科研費を頂いて研究を進めているため、今後住環境アクセシビリティの実態に向き合っていけたらと思う。

### 3) 研究報告:要支援高齢者における住宅改修サービスの利用状況と費用

最後に、筆者らが行った最近の研究について紹介する<sup>22</sup>。本研究では、できる限り機能低下を予防することが望まれる要支援高齢者を対象とし、住宅改修サービスの利用状況・費用の実態について分析を行った。

データは、東京近郊一市の介護保険データ（介護保険台帳、認定調査、介護保険料段階、介護報酬レセプト）を用いた。分析対象者は、2010年～2018年に新規に要支援認定を受けた65歳以上の者10,372名とした。説明変数は、先行研究<sup>23</sup>とガイドライン<sup>7</sup>を参考に、住環境アクセシビリティに関連する心身機能を整理し、認定調査項目から検討可能な項目を選択し

た。アウトカムは、住宅改修の実施の有無とし、多重ロジスティック回帰分析を用いた。更に、住宅改修費をアウトカムとし、Mann-Whitney U test または Kruskal-Wallis test を用いて単純比較を行った。

住宅改修利用者は1,622名（15.6%）であった。各心身機能と住宅改修の実施との関連としては（図2）、下肢機能低下、バランス能力が低下している者で住宅改修実施者が多かった。一方、認知機能低下および視力低下がある者では、住宅改修実施者が少なかった。更に、視力低下がある者では、住宅改修費用も有意に少なかった。これらの対象者は住宅改修によるデメリット（転倒リスクの増加等）も懸念されるため、当事者のニーズを改めて明らかにした上で、改修内容の検討が必要と考えられた。なお、本研究では、住宅改修実施前の自費の改修については把握できておらず、費用上限額を越えている者も3割程度を占めることから<sup>24</sup>、超過費用を含めた検討が必要である。また、医学的状況等は考慮できていないという限界があり、今後、住宅改修理由書、医療・介護レセプト等を突合した更なる研究を進めていく予定である。

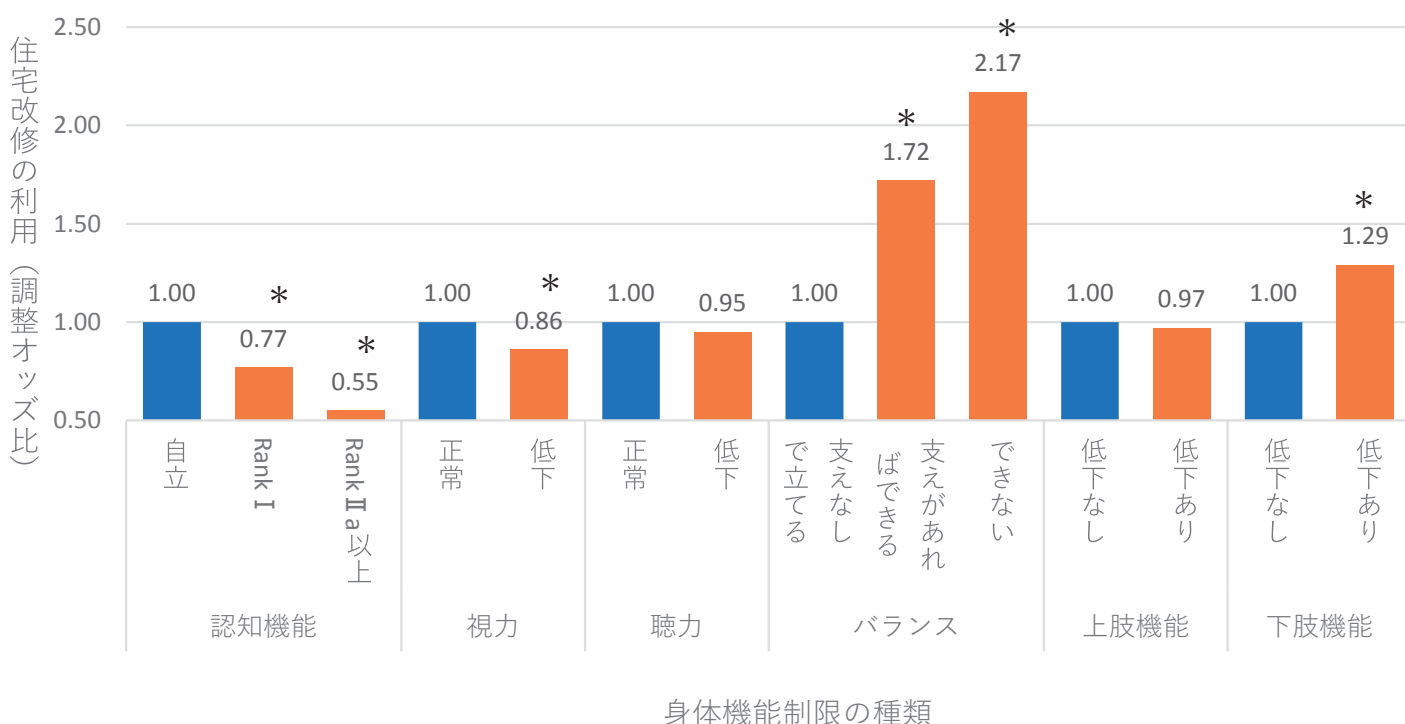


図2. 要支援高齢者における身体機能と住宅改修サービス利用有無との関連。

青色がリファレンス。年齢、性別、世帯収入、医療的処置の有無、障がい高齢者日常生活自立度を調整した多重ロジスティック回帰分析 (\*p<0.05)。

## 4) まとめ

今回、住環境の介護予防効果に関するエビデンスを紹介すると共に、要支援高齢者における住宅改修サービスの利用状況についての筆者らの研究を紹介した。住環境を適切に改善することにより転倒受傷の

予防、高血圧などを予防することが期待でき、今後、更に制度的な支援が図られることが期待される。住環境は忘れられがちだが、毎日の生活に関わってくる。本稿が「うちの家は？」と見直す機会になってくれれば幸いである。

謝辞:JSPS科研費 若手研究(JP19K14005)および基盤研究B(JP22H00942)の助成を受けた研究を中心に報告しました。

### 【引用文献】

- 1.三菱UFJリサーチ&コンサルティング。「<地域包括ケア研究会>地域包括ケアシステムと地域マネジメント」(地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業)、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業。Accessed December 22, 2020.
- 2.Iwarsson S, Isacson A. ADL dependence in the elderly population living in the community: The influence of functional limitations and physical environmental demand - ProQuest. *Occup Ther Int*. 1998;5(3):173-193.
- 3.Iwarsson S, Haak M, Slaug B. Current Developments of the Housing Enabler *Methodology*. *Br J Occup Ther*. 2012;75(11):517-521.
- 4.Boström L, Chiatti C, Thordardottir B, Ekstam L, Fänge AM. Health-related quality of life among people applying for housing adaptations: Associated factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(10).
- 5.Tsuchiya-Ito R, Tajima M, Slaug B. Housing Assessment Tools Developed or Adapted for Use in East and Southeast Asia: A Scoping Review. *J Aging Environ*. 2020.
- 6.藤原佳典。「フレイルの社会的側面」の研究および実践活動のあり方. *老年社会科学*. 2022;44(1):51-58.
- 7.WHO. *Housing and Health Guideline*.; 2018.
- 8.内閣府. 障害者基本計画 平成14年12月.
- 9.内閣府. 第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査(全体版).; 2020.
- 10.Makigami K, Pynoos J. The evolution of home modification programs in Japan. *Ageing Int*. 2002;27(3):95-112.
- 11.内閣府. 令和3年版高齢社会白書(全体版)第1章高齢化の状況.
- 12.Chang JT, Morton SC, Rubenstein LZ, et al. Interventions for the prevention of falls in older adults: Systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. *Br Med J*. 2004;328(7441):680-683.
- 13.Turner S, Arthur G, Lyons RA, et al. Modification of the home environment for the reduction of injuries. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011;(2).
- 14.Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;2012(9).
- 15.Keall MD, Piers N, Howden-Chapman P, et al. Home modifications to reduce injuries from falls in the home injury prevention intervention (HIPI) study: A cluster-randomised controlled trial. *Lancet (London, England)*. 2015;385(9964):231-238.
- 16.一般社団法人日本サステナブル建築協会. 住生活空間の省エネルギー化による居住者の健康状況の変化等に関する調査事業 スマートウェルネス住宅推進事業について(平成30年度). <https://swhsurvey.jsbc.or.jp/project>. Accessed May 11, 2022.
- 17.Umishio W, Ikaga T, Kario K, et al. Impact of indoor temperature instability on diurnal and day-by-day variability of home blood pressure in winter: a nationwide Smart Wellness Housing survey in Japan. *Hypertens Res* 2021 4411. 2021;44(11):1406-1416.
- 18.公益財団法人 長寿科学振興財団. 健康長寿ネット:高齢者の入浴事故 ヒートショック対策と予防. <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-sumai/koreishahitoshokkutaisakutoyobo.html>. Accessed May 10, 2022.
- 19.Tsuchiya-Ito R, Iwarsson S, Slaug B. Environmental Challenges in the Home for Ageing Societies: A Comparison of Sweden and Japan. *J Cross Cult Gerontol*. 2019;34(3).
- 20.Umishio W, Ikaga T, Kario K, et al. Intervention study of the effect of insulation retrofitting on home blood pressure in winter: a nationwide Smart Wellness Housing survey. *J Hypertens*. 2020;38(12):2510-2518.
- 21.伊香賀俊治, 星旦二, 小川晃子, 安藤真太郎. すこやかに住もうすこやかに生きる:ゆすはら健康長寿の里づくりプロジェクト. 東京都: 慶應義塾大学出会; 2017.
- 22.Tsuchiya-Ito R, Hamada S, Slaug B, Ninomiya A, Uda K, Ishibashi T. Implementation and Costs of Housing Adaptations among Older Adults with Different Functional Limitations in Japan, *BMC Geriatrics* (Accepted).
- 23.Iwarsson S, Slaug B. *Housing Enabler*. Malmö, Sweden: Veten & Skapen & Slaug Enabling Development; 2010.
- 24.石川彌栄子, 小池和子. 介護保険による住宅改修の実態調査について. *城西国際大学紀要*. 2008;16(3):69-96.

# ダイヤ高齢社会研究財団・オンラインシンポジウム 「私たちと親世代の生活をICTで豊かに ～ニューノーマル時代のコミュニケーション～」

2022年1月28日～2022年2月10日配信

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長

佐藤 博志



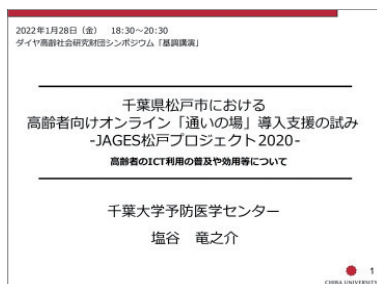
ダイヤ高齢社会研究財団(以下、ダイヤ財団)は、日本の高齢者にとってのICTの役割とその可能性について、実際の取組みやアイデアを交換することを通じて問題提起をするためのシンポジウムを開催しました。ダイヤ財団常務理事 佐藤一三の開会挨拶に続き、6名の方にご登壇いただきました。以下、シンポジウムの概要を紹介します。

## 【第1部】

### 講演「高齢者のICT利用の普及や効用等について」

#### 塩谷竜之介氏(千葉大学予防医学センター 特任研究員)

千葉大学の塩谷です。本日は、千葉県松戸市で行った高齢者向けオンライン「通いの場」導入支援の取組みなどをもとにお話をさせていただきます。



はじめに、都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の概要についてお話しし、続いて「通いの場」の導入支援についてお話しします。

まず、「松戸プロジェクト」の特徴の1つとして、プロボノ型のボランティアをはじめとする都市部ならではの多様な部門が協働して、住民主体の地域活動を間接支援することが挙げられます。地域レベルでは「通いの場」に参加する高齢者数が増えたか、さらには個人レベルでは要介護リスクが低下したか、といった観点で評価してきました。

「通いの場」である「元気応援くらぶ」への参加数は、「松戸プロジェクト」開始後に約3倍に増えました。その中で「元気応援くらぶ」に参加している高齢者は、していない方と比べ、要介護リスクが低いことが分かってきました。3年間の追跡調査でも、社会参加している高齢者は、社会参加していない高齢者と比べ、「フレイル」と呼ばれる「要介護の一手手前の状態」となるリスクが低いことが分かりましたの

で、社会参加を継続することも社会参加することと同様に重要です。

2020年には、本プロジェクトの第2期が始まりました。しかし、第2期が始まるや否や、新型コロナウイルス感染症の大流行が起き、2020年6月に実施した「元気応援くらぶ」の代表者へのアンケート調査では、第1回の緊急事態宣言中に7割以上が活動休止となり、宣言解除後に活動を再開したのは半分未満に留まっていた。そこで松戸市では、大学、自治体、事業者、住民ボランティアが協働し、2020年11月から無料体験講習会にて、「通いの場」の導入支援を行いました。

導入支援では、参加者に負担がかからないよう、タブレットを無料で貸し出し、マニュアルを含めて、必要なデータは全て、事前にセットアップしました。また、タブレットの操作に慣れていない方を想定し、印刷版のマニュアルや、タブレットの遠隔操作体制も準備しました。

一般的に「通いの場」では女性と後期高齢者の参加が多いのですが、本取組みでも女性が約8割、後期高齢者が約6割を占めていました。これは、無料体験講習会によって、ICTが苦手な女性や後期高齢者でも参加可能になったことも一因と考えます。

講習会終了直後には、「助けがあれば」も含めると、「タブレットを使える」と回答した人が約9割に達しました。また、「助けがあれば」も含めると約9割の方が「オンラインでの『通いの場』はできる」と回答し、約6割の方が「オンラインでの『通いの場』を続けたい」と回答しました。

導入を支援した25団体の講習会終了後の活動の継続・準備状況を、「通いの場」の代表者に聴取した結果、25団体の10団体(全体の約4割)が、終了後もオンラインでのグループ活動を継続していると回答しました。

参加者からは「根気強く教えてもらえて嬉しかった」「初めてだったので少し戸惑ったが、楽しかった」「他の人に教え



られるようになりたい』『『通いの場』にタブレットを導入したい』など、様々な感想をいただきました。

本プロジェクトは「令和3年版厚生労働白書」で紹介された他、「アジア健康長寿イノベーション賞：2021新型コロナ対応特別賞」を受賞するなど、国際的な評価もいただきました。今後、高齢化がより深刻になる都市部において多様なステークホルダーが協働し、高齢者の社会的孤立の解消という地域課題に効果的に取り組む先駆的事例であり、コロナ禍において時宜を得ている点をご評価いただきました。

高齢者のICTの活用を阻害する要因として「高齢者には難しすぎるという誤解」や「安全面への不安」が報告されています。「高齢者が通信機器を利用しない理由」についての内閣府の調査では、「使い方が分からなくて面倒」と「教えてくれる人がいない」を合わせると約6割を占めます。

操作に不慣れな参加者は、導入初期から手厚いサポートが必要で、完全に自前で活動が可能となるには、3週間では足りないとの意見が挙げられたため、2021年度からは支援の期間を6～7週間程度に延長するなど、フォローアップを強化しています。今後は、活動の支援に加えて、介護予防効果の検証も実施するなど、引き続き多部門が協働して先駆的な活動支援のモデル開発と支援の効果についての評価を行い、情報発信していきます。ご清聴ありがとうございました。

## 【第2部】パネルディスカッション

### パネリスト:

**濱田築氏 (明治安田生命保険 (相))**

**片山嗣規氏、橋本みどり氏 (なかの生涯学習大学)**

**竹上恭子氏 (東京都三鷹市井の頭一丁目町会) (登壇順)**

### コーディネータ:

**澤岡詩野 (ダイヤ財団)**

皆さん、こんにちは。第1部の塩谷先生のお話から何を感じられましたでしょうか。第2部ではパネリストにご登壇いただき、ディスカッションを行います。

まず、お一方目は離れて暮らす親をサポートする子世代として明治安田生命保険の濱田さんに事例紹介をいただきます。お二方目は、「いつもの仲間同士が支え合い、教え合えれば、使えるようになるかもしれない」という視点でオンラインの普及に取り組んでおられる、なかの生涯学習大

学のチームICTから片山さんと橋本さんにご登壇いただきます。お三方目は、「ICTやオンラインをうまく活用して、地域をより豊かなものにしよう!」という視点で活動されている、井の頭一丁目町会から竹上さんにご登壇いただきます。それでは、よろしくお願いいたします。

### ■パネリスト 濱田築氏のお話



離れて暮らす高齢の親とのICT  
を使ったコミュニケーションに  
ついて

2022年1月28日  
明治安田生命保険相互会社  
調査部調査グループ課長 濱田 築

明治安田生命保険の濱田と申します。本日は「離れて暮らす高齢の親を持つ、一般的、平均的な現役会社員」という立場で参加させていただき、皆さまのお話を伺いながら勉強できればと思っております。よろしくお願いいたします。

まず、自己紹介をさせていただきます。私は2002年に現在の明治安田生命保険に入社し、2014年より現所属の調査部調査グループに所属しており、妻と9歳と6歳の男の子2人の4人家族で東京都内在住です。私の母は70代前半の団塊世代です。私の父にあたります夫とは、10年ほど前に死別し、一人暮らしですが、車で数分の距離に娘(私の妹)が住んでおり、こまめに会っています。住まいは福岡県なので、帰省にはかなり時間がかかります。

コロナ禍以前に実際に会う頻度はおよそ2～3年に1回程度でした。普段のコミュニケーションはメールやテレビ通話を中心です。メールに、私の子どもの運動会などイベントの写真や動画を添付することで、子どもの成長を共有しており、特にコロナ禍においては、大変喜ばれております。

また、誕生日・正月・母の日等の記念日には、テレビ通話で顔を見ながらのコミュニケーションの機会を確保するよう心がけております。

母は、もともとメールを使用できたのですが、テレビ通話を使うことはできませんでした。そこで、まずは近くに住んでいる妹が教え、私からも「これからテレビ電話をかけるので、かかってきたらビデオカメラのようなマークのボタンを押して!そうするとテレビ通話ができるから!」と事前に予告の電話をした結果、使いこなせるようになりました。

ICTを使ったコミュニケーションの主な動機は、やはり「孫の顔を見たい!見せたい!」ということに尽きます。子供の成長の様子を見せたいので、以前はデジカメやスマホで撮影した画像を家電量販店等に出向いてプリントしたものを郵送していましたが、これだと動画を送ることができないという限界もありました。母のスマホデビュー後は、画面が大きくなり見やすくなりましたので、写真や動画データをメールで送信するようになり、さらにテレビ通話も使うようになりました。

テレビ通話は、離れて暮らしていても、手軽に顔を見ながら会話することができる点が非常に便利です。母はよく「目の前で喋っているみたいだね!」と話しており、実際に会いに行けないことをそれほど苦しめていないようです。

今後取り組みたいことは、写真データを保管でき、時間が経った後でも再度見返すことができるようなクラウドサービスを活用したり、母・妹・私の3者でのグループLINEを活用したりすることを検討しております。

このように、私は、一般的、あたりまえのことを行っているに過ぎません。本日は他の皆さまのお話を勉強して、さらなるICTの活用に取り組んでまいりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

## ■パネリスト 片山嗣規氏、橋本みどり氏のお話



なかの生涯学習大学  
チームICT活動報告

Team ICT

- ▶ チームICTについて
- ICT: 情報通信技術  
(Information and Communication Technology)
- ▶ 活動内容
- ▶ 活動して分かった事
- ▶ コロナ禍の入院体験談
- ▶ 最後に

発表者 片山、橋本

【片山】皆さん、こんにちは。私たちは、なかの生涯学習大学(以降、「生大」)からまいりました片山と橋本です。よろしくお願ひいたします。まず「生大」のチームICTの発足の経緯から、お話を始めます。2020年度の「生大」の授業がコロナの影響により、内容を縮小した臨時プログラムとなる中で、オンライン講義を実験的に始めたいという提案が「生大」の事務局から出ました。これを始めるためには、オンライン受講できない方のサポートが必要だったのですが、事務局だけでは対応しきれないため、サポートのためのボランティアチームを作ることになり、17名で活動をスタートし

ました。

オンライン受講自体に加え、LINEやZoomのサポートも実施しました。チームのキャッチフレーズは「応援します!広がる繋がる仲間作り」です。特色は、「シニアがシニアをサポートする」です。チームメンバーのほとんどはICTの素人だったのですが、ICTが分からない人の立場に立ったサポートができたと思います。サポートはマンツーマンで、習熟度合いも考慮しながら行いました。

サポートする側も、される側以上に勉強しなくてはならず、受講生と「共に学び、共に育つ」ことを目指し、活動しております。活動には3つの柱があります。「初心者相談会」(以降、相談会)、チームメンバーが個別自主的に行うサポートならびに「オンラインサロン」の3つです。

まず相談会ですが、50分/回を何回受講してもOKかつ無料としました。チーム内の「お助け」というグループが相談者からの質問に対してアドバイスなどを行う一方、「お誘い」というグループが、相談会の声掛けや受付・誘導を分担しております。相談会は、2020~2021年度で計21回実施し、延べ参加人数は101名でした。

50分/回の相談会ではサポートしきれない点もありましたので、スタッフと相談者の自宅を繋いでZoomの通信テストを行ったり、どなたかのご自宅やファミレスで勉強会をしたり、コロナ禍でもあったため、近くの公園でZoomの初期設定をしたり、電話での相談も受けたりするなどの個別サポートも行いました。さらに「オンラインサロン」を月1回開催しております。

活動を通して分かったことや感じたことを3つ挙げます。1点目は、「シニアがオンラインを使うメリットと課題」です。加齢に従い、外出して人と交流する機会が減ってまいります。リアルな繋がりにオンラインでの繋がりを加えることで、昔からの仲間との繋がりを強め、かつ新たな人間関係も広げやすくなると思います。病気や事故で入院したり、家で孤立したりしていても、家族や友人とのコミュニケーションが取れますので、1人暮らしのシニアの方の見守りにもなると思います。また、世の中に豊富にあるオンライン学習メニューを活用し、何歳になっても学びを継続することも素晴らしい点だと感じます。とはいえ、コンピュータウイルスやオンライン詐欺被害などの問題もありますし、気軽に相談しあえる仲間が大切だと感じます。

2点目は、「シニアがシニアをサポートする」ことの良い点と課題です。良い点は、「感謝される」とか「人のためになっている」という満足感を得られることだと思います。加えて、「自分自身のスキルの向上」という手応えも得られます。そして、活動を通して同世代の仲間ができることも素晴らしい点です。課題としては、技術に詳しいシニアがまだまだ不足していることです。加えて、「自分にはできない」と諦めている、あるいはICTに拒否感を持っている方も結構おられるためか、お声がけしてもなかなか相談会に参加いただけない点です。家族にスマホの使用を反対または禁止されているという方も結構いらっしゃいます。

3点目は、「子どもではなく、身近な仲間が高齢者をサポートすることのメリット」です。お子さんに聞いても「全部操作してポイっと渡されるので覚えられないんだ!」という方も結構おられますので、「できるまで、一緒にサポートしてくれる仲間がありがたい」場合もあります。

次に親のオンラインの活用の支え方ですが、まずはLINEで会話やビデオ通話の面白さを実感していただくのが良いと思います。また、スマホの購入の際は、どなたかが同行し、サポートいただくのが望ましいです。下手をしますと、必要以上に高額な契約をさせられるとか、簡単と言われて実は非常に使い方が難しいシニア用スマホを買わされるケースもございますので…。とにかく使う回数を増やしてあげて、慣れてもらう。些細な会話でOKですので、これを日常生活の一部にしてしまうことが非常に重要だと感じます。それではここからは、「コロナ禍での入院体験談」について、橋本にバトンタッチをいたします。



【橋本】皆さん、こんにちは。橋本みどりと申します。うまく話せないかもしれませんが、本日は紙芝居も作ってまいりました。スライドの資料と合わせてお話をさせていただきます。まずは結論から

申し上げます。もしICTを利用できなかつたら、私は70日間の長期入院には耐えられなかったと思います。メンタルがやられ、ボケていたかもしれません。コロナ禍での入院でしたので、知り合いとの面会もできません。相部屋であっても患者同士の会話は禁止です。病院のスタッフは超激務なので、話しかけることをためらいます。そのためコミュニケー

ションが取れない。これでは認知症がどんどん進んでいきます。退院時には家族の顔も分からなくなってしまったという患者も目の当たりにしました。

でも私には、心強い仲間がいて、入院先でのレンタルWi-fiの手続きなどもしてくれたので、「生大」の講義やチームICTの会議にもオンラインで参加できました。

私は「生大」の講義にママチャリで向かう途中のT字路で電気自転車にぶつかりました。自転車って怖いですよ!脱臼骨折です。救急車で運ばれ、手術しました。「車椅子」「歩行器」「松葉杖」に頼る入院生活でしたが、私はオンラインで「生大」の講義などを受けることができましたし、「生大」の仲間が、「みどりさん頑張って!私たちががんばるから!」といつも病室の窓から見えるところにお見舞いに来てくれました。

次のスライドは、転院したりハビリ病院です。入院していた95歳の方が、なんとスマホで家族とコンタクトをとっておられるんですね。メールでちゃんと文字も打ちますし、手を振って動画でお話をしていました。「どうしてそんなことができるようになりましたか?」とお聞きしましたところ、「そんなの簡単よ!楽しいし、これをやったらもう本当に助かるし…」とのこと。私も、病室から富士山や新宿の摩天楼を眺め、それをスマホで撮影して家族や友人に送ることをしました。本当にICTというのは「命の武器」だと思います。「やっぱり、ICTは必要だな」と、つくづく感じさせられた入院体験でした。ご清聴ありがとうございました。

【片山】この相談会の参加者の中には、Zoomの主催者をしたとか、動画の編集をしたとか、どんどん高いレベルに挑戦されている方もいます。またその一方で「生大」の受講生の約3割の方は、相談会などに参加もされず、ICTから遠ざかったままの状態にあります。

私たちチームICTはこれからも1人でも多くのシニアがオンラインを活用し、豊かに生きることができるよう、活動を拡大・継続してまいります。ご清聴ありがとうございました。



## ■パネリスト 竹上恭子氏のお話



皆さんこんにちは。東京都三鷹市井の頭一丁目町会からまいりました竹上と申します。「シニアこそオンラインで交流を!」と思うようになった経緯と活動内容を、町会活動を中心にお話をさせていただきます。

まず町会のご紹介です。三鷹市の人口は約19万人。住宅地が多いのですが、都市農業も盛んです。うちの町会は三鷹市の東の端にあり、低層マンションや新築戸建てが増え、それに伴い、単身者や若いファミリーが増加傾向にあります。

町会活動の目的としては、「安全安心な町」、「いつまでも住み続けたい町」、「やりたい人を応援する町」の3つでして、この3つ目の「やりたい人を応援する」に、特に力を入れていたのですが、そんな時にコロナの感染が拡大してしまっただけです。こういう時にこそ、「地域の繋がりを感じてもらえるよう、町会でできることをやっとうごう!」と、3密を避けて青空イベントを企画しました。ただコロナの蔓延のために、東京都から外出自粛が出てしまい、今度はステイホームを応援するために、3つのことを実施しました。

1つ目は「電話でおしゃべりプロジェクト」。高齢の1人住まいの方、小さなお子さんがいるママ、また留守番をしている小学生の子どもたちなどに電話で「元気?」などとおしゃべりする企画です。2つ目は、「ミニトマト100鉢プレゼント」。若いメンバーが「育てよう!いのいちのトマトたち」というFacebookにアルバムを作成してくれました。3つ目は、町会活動を発信しているFacebookの一番トップに掲載する「カバー写真コンテスト」です。

さらに、もっとできることはないかとずっと考えていました。三鷹市内での地域活動もコロナ禍でオンライン化が進みました。私も若いメンバーに誘われて、いろんなミーティングに参加してみました。最初は恐る恐るでしたが、でもやりだすと、「これは新たな交流の可能性があるな!」、「シニアでもオンラインで交流はできるんだ!」と感じるようになりま

した。

そこで、ZoomとLINEのビデオ通話の勉強会を一昨年の8～9月にかけて計4回開催しました。若い方たち、大学生にも手伝ってもらい、少人数のマンツーマン形式の勉強会に17名が参加をしてくださりました。

「Zoomの使い方は覚えた!でもそれをどうやって使うのか?」と、次に講演会を企画しました。「介護は突然やってくる!～あわてないための基礎知識～」を地域包括支援センターの方に、「食品ロス削減の取組み」を市のごみ対策課の方に、オンラインとリアルハイブリッドで講演いただきました。

「講演会やZoomの勉強会をこれで終わらせてはダメだ」と思ったので、週1回「Zoomでおしゃべりクラブ」も始め、1年3か月が経過しました。三鷹市も「地域活動にZoomを!」と、7つのコミュニティセンターでZoom講座を開催しました。私も井の頭地区でのコーディネータを担当させていただき、「井の頭おさらい会」を立ち上げました。最初は2か月程度で皆さんも使い方を覚えるだろうから、それでおしまい、と思っていたのですが、実は私がハマってしまい、楽しくなってきたので、皆さんから、もういい(やめよう)と言われるまで私は続けますよ、とお話ししています。

行政関連の方にも色々お手伝いいただいております、防災のことやお花のボランティアの活動などをご紹介いただきました。それと個人でも、(慶良間諸島での)水中散歩を紹介いただいたり、川柳の達人のお話、さらに地元のICU(国際基督教大学)の学生たちとの交流、またエンリッチの紺野さんに「LINEの見守りサービス」のお話もしていただきました。このように、「ネタはいっぱいあるな!」と探すのが楽しくなっただけで、「次はどんなことをやろうか」と皆さんからもどんどん要望も出してもらって、続けてきました。

スマホやタブレットはシニアも使えるようになると思っています。「息子に持たされたんだけど…」とか、「息子が買ってくれたんだけど、でもよくわからない」という方もいらっしゃいます。そこをなんとかしたいと考えています。

さらに「井の頭おさらい会」の活動に共感した方に、三鷹市の産学民公の実証実験として、「ビギン井の頭」という名前のコミュニティサイトも立ち上げていただきました。気軽にその地域の方同士がオンラインでもリアルでも交流できるように、地域のお役立ち情報を満載し、自分からもお願い

事の発信ができる、そんなサイトです。

最後に私の老親のお話をさせていただきます。施設にいる母は95歳ですが、LINEでメッセージを送ることは以前からなんとかできていました。コロナの流行が始まった頃に、今後会えなくなるかもと、LINEのビデオ通話を教え、母もなんとか使いこなせるようになりました。そのおかげで、コロナ禍で全く会えなくなっても、毎日顔を見ておしゃべりができています。正月には、母と同じ施設の介護型にいる父も一緒に、子ども、孫、ひ孫をZoomで結ぶというのをやりました。父は耳が遠いため、みんなの声がよく聞こえません。そこで、「UDトーク」というツールで字幕も出るようにしましたので、父もみんなの話が理解できたと思います。

私は「シニアこそオンラインで交流を！」が、本当に必要だと思っています。今後もZoomでの活動をどんどん広げたいと思っています。今日お聞きになっている方達にも、「もし関心があればご一緒しませんか？」と提案したいと思います。いろんな地域から、みんなZoomでの交流ができるといいんじゃないかなと思っておりますので、交流したい方は井の頭一丁目町会のメールアドレスまたはFacebookに是非ご連絡をいただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

## ■ パネルディスカッション

【澤岡】では、ここからはディスカッションに移りますが、残り約15分ということもあり、各登壇者のお話への感想やアドバイスを、ご登壇順にお伺いします。



まず、濱田さん、私は「現役世代が親を」という視点でお話を伺うことが、あまりなかったのが、今日はすごく沢山のヒントをいただきました。では、コメントをお願いいたします。

【濱田】「生大」のチームICTの片山さん、橋本さんのお話では、「子どもは仕事等で忙しいので、ゆっくりと、わかるまで教えてもらうのは難しい」というお話が特に印象に残りました。私自身も母とテレビ通話をするのは、基本的に休日が多いのですが、「シニアがICTを使いこなすためには、とにかく

使う回数を増やし、慣れてもらうことが重要」と教えていただきましたので、今後は平日もできるだけ頻繁に連絡をとるように心がけたいと思いました。

竹上さんのお話では、ビジネスシーンだけではなく、多くの高齢の方が地域活動の中でZoomを使いこなされていることが、新たな気づきでした。今後は、母とZoomを使ったコミュニケーションにもチャレンジしていきたいと思いました。

【澤岡】どうもありがとうございます。Zoomっていうとやっぱり現役世代の方にとってはイコールお仕事用となりがちですよ。どうもありがとうございます。

では、次に「生大」のお2人にコメントをいただきます。「楽しい」「仲間・親友同士だから」とそれと「今まで使えなかった人だからこそ分かる」とお話を伺いました。それと、みどりさんの最後の言葉、「命の武器」は、すごく強烈でした。知っておくだけでも「武器」になると思いますし、本日ご参加いただいた皆さまはラッキーだったのではないかなと思いました。まずは片山さん、よろしく願いいたします。

【片山】濱田さんのお話に関しては、実は僕は全然親のICTのサポートって頭にもなかったんです。もう何もしてこなかった。結果的にどんなことが起きたかという、昨年親が骨折して入院したんですが、結局何のコミュニケーションもできなくて、勿論会うこともできないし、話すこともできない。うちのおふくろはもう100歳を超えていまして、おふくろが若い時にやっておけばよかったかなと思いました。濱田さんがおやりになっていることは、とても素敵だなと感じました。

竹上さんのお話では、日本の町会も井の頭一丁目町会のようになっていけば、「しがらみ」のようなものを乗り越えて、すごく変わってくるのかな、と感じました。

基調講演のお話からは、「松戸プロジェクト」での様々な成果を知りました。今後の活動の継続見直しなどについても、もっと知りたいなと感じました。

【澤岡】どうもありがとうございます。そうなんですよね。活動が、地域の方々の生活にどう定着していくかは気になるところです。たとえば、チームICTのようなグループと一緒に活動することで、地域での活動がさらに活性化する可能性もあるのではないかなどと考えながら、お話をお聴きしておりました。ではみどりさん、お願いいたします。

【橋本】濱田さんは、おそらく私の息子や娘と同年代の方だ

と思うのですが、お母さまの心のケアをすごくきちんとされているなと感心し、ありがたいなと思いました、濱田さんのお母さまは幸せですね。

竹上さんのお話への感想ですが、地域には、それぞれの歴史やしがらみもあって、そこから学ぶこともあると思うのですが、これを新しいスタイルでなさっている素晴らしい町会だな、学びたい点がたくさんあるな、と感じました。



最後に、若い世代の方々へお願いがありますので、この紙芝居をちょっとご覧ください。「若い世代の方々へ、お願いします。分かるまで、使えるまで、教えてください！ボケる前」シニア代表として、よろしく願いいたします。

【澤岡】ありがとうございます。そうですね。わかるまで何度も一緒に寄り添って教えてくれるって、大事ですね。どうもありがとうございます。

では、最後に竹上さんにお伺いします。「シニアこそオンラインやICTを使ってほしい!」というメッセージは、すごく刺さる言葉でした。本日の感想やメッセージをお願いいたします。

【竹上】私もシニアですので、私自身がオンラインを活用して、コロナ禍でもどれだけ楽しく交流しているかをお伝えしたいと思いました。本日の感想です。まず、濱田さん。おばあちゃまにとってはお孫さんが9歳と6歳、おばあちゃまと楽しくお話ができる、ちょうどいい年齢だなんていうのを感じました。あと、妹さんもお母さまの近くにいらっしゃり、いろんなサポートができるなど、良い条件が揃ってるなと感じました。お仕事を続けながらできるサポートは限られていると思います。周りのサポートを調べ、うまく活用されるといいなと思いました。例えば、チームICTのようなグループが近くにある場合は、そこうまく繋ぐということも、子ども世代の対処法のひとつかな、とも感じました。

チームICTのお話では、お1人お1人に50分の相談に乗り、公園とかファミレスとか、いろんな場所を活用しながら、皆さんに伝えるという努力をされていることが、とても素晴らしいなと思いました。

橋本さんの入院中のお話、そして紙芝居も、すごく楽しく聞かせていただきました。大変な事故をされた経験をお話

しいいただき、ありがとうございました。ウチの町会のことを色々とお褒めいただいたんですけど、ウチの町会は、サラリーマン家庭が比較的多いので十数年前に住み始めたわたしを含めた新しい人たちもずっと前から住んでいる古い人たちとの間のコミュニケーションがとりやすい地域なんですね。そこは大きいかと思います。おかげさまで、いろんな事が若いメンバーと一緒にできているのは、本当に恵まれた環境だな、と思っています。

子ども世代へのアドバイスですけど、私は時間があるので必要な時にはすぐに動けますが、現役世代の方は、なかなかできないですよ。離れた両親の様子を知るためには、ご近所の方や地域包括支援センターの方とも連携・連絡を取っておいて、何かあった時にすぐ相談できるようにしておくことも必要かなと思います。

大事な親御さんにコロナ禍で最期に会えなかった方がたくさんいらっしゃる。私も大事な友人が亡くなった時に、「もっともっと話をしておきたかった!」と悔いが残っています。みなさんもお両親のことをどうすればいいか、今やれることを考え、悔いが残らないようにして欲しいと思います。

【澤岡】ありがとうございました。「人生100年時代」と言われる中で、ICT等を上手に使いながら、いかに豊かに年を重ねていくか。本日まで参加の皆さんが親、そして周囲の方々を巻き込みながら、新たな、豊かな年を重ねていくことが必要だと思います。本日のシンポジウムが、皆さんの身近な方の日常を知り、オンラインでいかに生活を豊かにしていくかを、一緒に考えていくきっかけになればいいなと思っております。長時間になりましたが、皆さんどうもありがとうございました。

ご出演者の都合や紙幅の制約等のため、全ての内容を紹介できませんが、ご希望の方には、本シンポジウムの第2部の動画を期間限定にて無料で配信いたしますので、当財団までお申込みください。

■ご登壇者の所属・肩書は、2022年1月28日時点

## ◆研究部長 石橋 智昭

## QOLを扱うアウトカム研究に際して



高齢者介護の施策は、自立支援に効果的な援助を科学的介護と定義し、その推進に力を尽くしている。その意を汲んだケア目標は「なるべく外出する」、「いまの生活が維持できる」に画一され、ここから外れた高齢者には失敗のらく印が押される勢いすらある。

元気な一般高齢者にもフレイル（要介護予備軍）に近づかないため、活動的な生活への強いプレッシャーがかかる。広報紙には「囲碁や将棋などのサークルに参加したり、週に1回は家族で食事をするなど、社会や家族と接する機会を増やし“社会的フレイル”を予防しよう」の文字が躍る。

日本老年社会学会は、“社会的フレイル”の用語の広がりや新たな差別・偏見につながる危険性を次のように述べている。『フレイルの社会的側面は環境から切り離された個人の病的な特性ではない。本人の価値観や選好の結果であったり、自ら選択・実現できなかったライフ・コースの帰結であったりする。社会規範、制度・政策などの環境条件が反映される例もあり、検討されるべきは個人ではなく、社会的環境と判断される場合もある。このことを忘れて個人の病的な特性であるかのように扱ってしまうとすれば、結果的に更なる、新たなスティグマを生む可能性が大きい。』（社会的側面からみたフレイル；検討委員会からの提言から一部抜粋 URL <http://www.rounenshakai.org/>）。

ダイヤ財団も、個人の生活習慣や社会活動とフレイルの関係性を扱う研究が増え、その多くが成果の社会実装を目指している。介入の対象を見誤ることのないよう、社会的諸側面の相互関連を十分に考慮した取り組みを肝に銘じた。

さて、フレイルより上位の概念として、健康かつ幸福な状態を示すウェルビーイング（Well-being）がある。古典的概念であるものの、ポストSDGsの有力概念ともいわれ、GDPに替わる“実感としての豊かさ”を測定する指標開発や従業員が幸福を実感できるウェルビーイング経営への活用など再注目されている。この機に新たな研究として従業員のウェルビーイング向上を目指した介入研究がスタートする。企業とのコラボレーションを含めその展開に期待を膨らませている。

## ◆主任研究員 澤岡 詩野

## 高齢期の社会的自立維持にICTの果たす役割に関する研究



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために始まった行動への制約は、二年以上も続いている。この状況は、高齢者の健康のみならず、社会生活に大きな影響を与えていることが考えられる。実際に内閣府「令和3年度高齢社会白書」では、感染症の拡大によって友人・知人や近所付き合いが減少した人は回答者の55.3%、外出機会が減少した人は68.0%も存在することを明らかにしている。一方で、高齢層においてICTの普及が加速しつつあることを示すデータも散見され、減少した交流や外出を補う手段としての活用も大きく進んだことが考えられる。

これらの社会の動きに先駆ける形で、2101年度より高齢期の豊かさとICTの可能性を模索してきた。これまでに、ICT活用に関してパイオニア的な存在の高齢者グループの追跡調査から、虚弱化リスクの高まる後期高齢期にも孤立化せず、主体的に生き続けるための補助的な手段としての可能性を明らかにしている。

感染拡大により社会生活への制限が顕著になった2020年春以降は、これまで調査に協力を頂いてきたシニアグループに自治体・公的機関の地域支援担当者に加え、Zoom（テレビ会議システム）などの新たな手段の活用についてインタビューや参与観察を行っている。ここから、先駆的にICTを使ってきた高齢層や限られた地域から得られた知見ではあるが、Zoomなどの新たな手段を受容していくプロセスの一端を明らかにしている。このなかで特筆すべきは、「感染拡大したら研修会はオンラインに切り替えればよい」「打合せはLINEでよい、でも練習は少人数でも集まろう」といった「使い分け」が進んでいることといえる。

現在は、国をあげて情報弱者をなくすための支援が行われている。今後は、使えるようになったICTを、個々の社会生活を豊かにしていくための手段として定着させていくための支援が求められるようになることが考えられることが考えられる。本研究事業では、継続して「使い分け」の在り方、「使い分け」を促すための支援について調査研究を進めていく。ここから得られた知見は様々な形で積極的に産官学民に発信し、コロナ禍を乗り越えるだけでなく、ICTを活用した豊かな歳の重ね方を創り上げていきたい。

◆博士研究員 佐々木 晶世

看取り期におけるQI研究の発展と  
多職種での家族介護者支援に向けて

地域包括ケアシステムの推進に向け、病院を中心とする医療から、自宅や介護施設等での療養など、高齢者を取り巻く状況が多様化している。これまで私は、看護大学で老年看護学の教員として、高齢者の健康や生活をどのように支えていくのか、その中での看護職の役割は何か教育・研究を通して考えてきた。その中の一つに多職種連携があるが、それが難しい場面をたびたび見聞きした。たとえば高齢者の在宅療養を支える側と入院している病院側とが、高齢者の状況の共通理解ができていない場合や、各職種間でのコミュニケーションの取りづらさを感じている場合などである。

2022年4月よりダイヤ財団が2013年から取り組んでいる介護の質の評価（QI）研究を担当することとなった。インターライ方式は、高齢者支援に関わる様々な職種の共通理解を助けるアセスメントツールであり、特定の専門職の視点に偏らないように包括的に開発されている。したがって、様々な職種が関わる介護の場で統一して切れ目のない支援が可能となる。特に、団塊の世代が後期高齢者となる「2025年」へ向け、自宅のみならず施設・居宅系サービスでの看取りケアをさらに充実していく必要がある。医療職が常駐していない場での看取りのためには、より各職種間の連携が重要であり、インターライ Palliative Care（PC）版の日本での導入、活用を今後検討し、円滑な多職種連携につながるようにしていきたい。

また、高齢者の在宅介護を支えるためには家族などインフォーマルな支援者の存在が欠かせない。日本では介護は家族が行うものという従来の価値観から、家族介護者に負担がかかる現状がある。介護負担感の調査は数多くあるものの介護者の健康支援体制に着目したものは少ない。したがって、QI研究においてこれまでに蓄積されている多くの情報や、今後さらなる活用が期待されるICTを関連させ、家族介護者を支える視点での研究にも取り組みたいと考えている。

◆博士研究員 上原 桃美

シルバー人材センター会員の  
健康管理の実現に向けて

シルバー人材センター（以下、SC）で就業する会員の平均年齢は年々高まっており、会員の就業寿命を延伸するためにも組織的な健康管理が求められているが、SCによる会員の健康管理は努力義務にとどまっている。そのため、会員が加齢に伴う健康悪化によって抱く仕事への不安を解消する手立てがないのが現状である。

ダイヤ財団では、これまでもWEBの活用やフレイルチェックに関する解説書の作製等、会員が自身の健康度をセルフチェックできる仕組みを考案し続けてきた。しかし、会員の利用率は奮わず、普及には至らなかった。

今後は、健康度のチェックを目的とするだけでなく、事故防止という観点も含め、多くの会員が健康管理を受け入れる仕組みづくりが必要だと考えている。このように社会実装を主目的とする研究においては、近年、多くの研究でアクションリサーチという手法が用いられるようになった。そもそもアクションリサーチとは、“現実の問題を解決することをめざした、または、目標となる望ましい状態に向けて変革していくことを目指した実践と研究を行っていくもの”であるとされている。本研究でも、これまでの研究に主軸をおいた枠組みを超えて、「シルバー人材センターにおける健康管理の仕組みづくり」という現場に対して成果を還元することも目的の一つとし、新たなステージに進みたいと考えている。

最後に、SCにおいては、健康状態を把握されることで退会を勧められることを危惧している会員も少なくないだろう。こういった会員らの懸念を十分に考慮したうえで、健康管理が生きがい就業からの離脱を促すものでなく、“就業寿命を延伸するためのものである”という会員の意識改革を促すよう努めながら、多くの会員に受け入れられるような健康管理の運用方法の確立を目指したい。



◆博士研究員 森下 久美

### シルバー人材センターにおける 介護予防効果の検証に向けて



フレイルは、「筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念」であり（老年医学会，2014）、健全な状態と要介護状態の中間的な状態を指すことから、高齢者の介護予防を図るうえでのターゲットとして注目されている。

シルバー人材センター（以下、SC）は、就業をはじめとする社会参加の機会を提供することにより、地域の高齢者の生きがいの充実化を目指している。一方、近年は、会員の高齢化が顕著であり（2020年時点の平均年齢：73.8歳）、会員における、フレイル等の加齢に伴う健康度の低下は、重大な課題となっている。

ダイヤ財団は、2021年度より全国シルバー人材センター事業協会からの受託研究事業により、「SCでの活動が介護予防にどのように寄与するのか」について、フレイルをアウトカム指標とした実証研究を行っている。

2021年度は、都内2カ所のSC会員26名を対象にインタビュー調査を実施した。その結果、SCでの活動を通じて、「会員同士のつながり」「地域の人とのつながり」「身体的な作業要求」「精神・知的な作業要求」を経験することが、介護予防を図るうえで重要であることが示唆された。「会員同士のつながり」や「地域の人とのつながり」については、『道で合えば挨拶し合う』『御礼を言ってくれる』『程よい距離感』等が語られており、緩やかな関係性であることが確認された。「身体的な作業要求」「精神・知的な作業要求」では『定期的に体を動かせる』『あたまの刺激になる』等が語られた。

今後は、これらインタビュー調査の結果を参考に、SCでの活動の特徴を最大限把握できるアンケート項目を検討し、2022年度・2023年度の2時点で全国調査を実施する予定である。本研究結果が、SC会員だけでなく、地域における介護予防を推進するための手掛りとなるよう、調査設計を慎重に進めたい。

◆研究員 安 順姫

### 従業員のwell-being向上に関する研究



2013年の日本再興戦略では、「国民の健康寿命の延伸」が掲げられ、その取り組みのひとつとして、従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、経営戦略に位置付ける「健康経営」が推進されている。しかしながら、その取り組みの多くは、メタボリック症候群や生活習慣病の予防が中心となっており、言わば“マイナスからゼロ”を目指すものである。対して、近年では健康経営の在り方として“ゼロからプラス”を目指す Well-being（以下、WB）に注目が集まっており、人間のポジティブな側面に焦点を当て、そのWBを向上させる新たなプログラムへの期待が高まっている。

ところで心理学分野での幸福に関する研究の進展は、「幸福の経済学」にも影響を与えてきた。近年では、ポジティブな側面に注目し、組織の健康度やパフォーマンスを向上するとともに、従業員個人の精神的健康や幸福につなげるための取り組みが興隆している。ポジティブ心理学の提唱者である Seligman（2012）は今や、ポジティブ心理学のテーマは「幸福」ではなく、「ウェルビーイング」と呼ぶべき「構成概念」であり、持続的な幸福度を増大させることを目標としていると論じている。

ダイヤ財団はこれまで、ポジティブ心理学の応用研究である、ポジティブ心理学的介入（Positive Psychology Interventions：PPIs）の手法を取り入れた「ハッピープログラム」を開発し、地域在住高齢者のうつ予防プログラムとして活用してきた。PPIsとして、ポジティブな気分、行動、認知を高める「ハッピープログラム」は、高齢者にとどまらず従業員のWBの向上においても有力なツールとなる可能性が高い。

今後は、従業員のWB向上に有用な修正版ハッピープログラムを作成し、WBへの関心が高い企業での実証実験を通じてその完成を目指す。2022年度は、文献調査等からアウトカムとなる従業員のWBの測定指標を確定し、並行してハッピープログラムを用いた介入方法を策定する予定である。従業員のWBを実現することにより、働く一人ひとりや組織全体に好影響をもたらすよう努めていきたい。

### ◆論文発表◆

(\*は、財団研究員)

澤岡詩野\*「都市部の企業退職男性のコロナ禍における交流と社会活動の手段としてのインターネット受容のプロセス」社会情報学,10(3),1-11,2022.  
澤岡詩野\*「『弱いつながり』と『インターネットを介した交流』から都市部の高齢者の豊かさを考える」生きがい研究,第28号,32-41,2022.

### ◆講演など◆

石橋智昭：

- ①千葉県立長狭高校にて介護職員初任者研修「職務の理解」を担当(4/21-22)
- ②亀田総合病院にて職員向け研修「健康寿命・資産寿命・労働寿命」を講演(4/21)
- ③亀田総合病院にて介護職員初任者研修「職務の理解」「介護保険制度」の講師を担当(5/26-27)

澤岡詩野：

- ①「社会学：街に『居場所』を創ろう～コロナ禍の変化から改めて考える」さいたま市さいたまシニアユニバーシティ(2/5、於：東浦和校)
- ②「今だから考えてみよう！ スマホやパソコン“でも”つながる」横浜市磯子区新杉田地域ケアプラザ主催サロン交流会「和ら笑の会」(2/9、オンライン)
- ③「気かけあうことからスタート！～声かけから始まるボランティアと地域のつながり～」長野県木曾ブロックボランティア地域活動フォーラム(2/21、オンライン)
- ④「豊かな地域とは『なじんだ誰か』を創り出すこと～ウィズコロナ時代の地域支援を考える～」横浜市栄区地域支援研修(2/22、オンライン)
- ⑤「見かたを変えればみえてくる！？ 地域をもっと魅力的にする方法」埼玉県富士見市生活支援体制整備事業フォーラム「地域がつながる おとなりフェス」(2/28、オンライン)
- ⑥「地域に『なじんだ誰か』を創り出すには？～コロナ禍のチャレンジから考える～」横浜市都筑区生活困窮セーフティネット会議(3/3、オンライン)

- ⑦「コロナ禍で見えてきたこと、気づいたこと～つながりの中で届けたい、思いやりの心～」横浜市旭区社会福祉協議会2021年度旭区ボランティア・市民活動者向け講座(3/11、オンライン)
- ⑧「今だから改めて考えよう 公園体操という場の『チカラ』」川崎市高津区健やか地域推進事業リーダー交流会(3/15、於：高津区役所)
- ⑨「『ささえあいのタネ』をまくには？～誰かが誰かの『なじんだ』存在に～」横浜市緑区令和3年度長津田ささえあいネット研修会(3/17、於：長津田地域ケアプラザ)
- ⑩「改めて考えてみませんか？～地域をもっと豊かにするための『介護予防』とは」横浜市瀬谷区令和3年度瀬谷区地区社協研修(3/23、於：瀬谷区社会福祉協議会)
- ⑪「あなたの活動をより豊かにするために～コロナ禍から、改めて考えよう～」関東シニアライフアドバイザー協会会員向けボランティアセミナー(4/15、於：飯田橋セントラルプラザ)
- ⑫「みんながワクワクする『居場所』のつくり方～コロナ禍からヒントがみえてくる？～」横浜市別所地域ケアプラザ介護予防サポーターステップアップ研修(4/18、於：別所地域ケアプラザ)
- ⑬「改めて考えよう『通いの場』という活動の意味」横浜市保土ヶ谷区「通いの場」グループ活動研修(5/18、於：保土ヶ谷公会堂)
- ⑭「あなたの豊かさが地域を変える 小さな『タネマキ』からはじめよう」横浜市城郷小机地区支え合い連絡会主催 地域のためにわたしが出来ること・したいこと講座(5/21、於：城郷小机地域ケアプラザ)
- ⑮「『自立支援』ボランティアの役割」江戸川区市民大学 江戸川人生総合大学(5/23、於：篠崎校舎)
- ⑯「なぜ『チームオレンジ』が必要な？～まちにいるみんながつながる意味を考える～」横浜市青葉区さつきが丘地域チームオレンジ第1回ミーティング(5/30、於：さつきが丘地域ケアプラザ)

## ◆寄稿・取材記事ほか◆

澤岡詩野：

- ①国際長寿センター「コロナ・レボリューションーコロナ下で発揮された高齢者のレジリエンスの記録ー」「4章 企業退職男性とICT」(p.27~33)  
(3月)
- ②埼玉県富士見市社会福祉協議会の住民向けリーフレット(富士見市生活支援体制整備事業)「つなぐ つながる ゆるっと地域活動のススメ」の監修・寄稿(4月)
- ③横浜市都筑区社会福祉協議会の住民向けリーフレット「コロナ禍から活動のヒントを探る」の監修・寄稿(5月)

森義博：

(株)セールス手帖社保険FPS研究所「LA情報」;「わが国の人口ー【前編】総人口はピークから200万人減少(2月)、【後編】過去に戻る数字・戻らない数字(3月)」、「親の介護と就労ー【前編】“親の介護期”を支える(4月)、【後編】介護経験者の実態(5月)」

## ◆その他◆

【動画出演】澤岡詩野：3月に刊行された冊子『コロナ・レボリューションーコロナ下で発揮された高齢者のレジリエンスの記録ー』(国際長寿センター)の内容を紹介する動画に出演(担当：新型コロナウイルス流行と都市部の企業退職男性の交流手段としてのインターネットの活用)

【ダイヤル更新】「社会老年学文献データベース(DiaL)」の第41回更新(新規登録354件)を完了(6/1)。登録論文総数は13,333件です。

## 財団シンポジウム・パネルディスカッションの動画配信に関するお知らせ

「私たちと親世代の生活をICTで豊かに ~ニューノーマル時代のコミュニケーション~」をテーマにした当財団主催シンポジウム(注)のパネルディスカッションの動画を、期間限定でご希望の方に配信いたします。

1. 動画配信の詳細については、以下の通りです。

①視聴可能期間

・2022年9月30日までです。

②申込方法

・財団代表アドレス(info@dia.or.jp)宛にメールでお申込みください。

③留意事項

・お申込みいただいた方には「視聴URL」と「パスワード」を送信します。(ただし、それぞれ守秘とし、第三者への転送もご遠慮願います。)

2. パネルディスカッション登壇者は以下の通りです。

[パネリスト(登壇順)](※肩書は2022年1月28日現在)

・濱田 築氏(明治安田生命調査部調査G課長)

・片山嗣規氏・橋本みどり氏(なかの生涯学習大学 つなげるサポーター・チームICT)

・竹上恭子氏(東京都三鷹市井の頭一丁目町会会長)

[コーディネーター] 澤岡詩野(当財団主任研究員)

(注) シンポジウムは、第1部(講演「高齢者のICT利用の普及や効用等について」)と第2部(パネルディスカッション)で構成されており、第1部を含むシンポジウム全体については、1月28日~2月10日に動画配信いたしました。今回は、第2部を配信いたします。



---

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](mailto:info@dia.or.jp) <https://dia.or.jp>

編集人 中島 保

製 作 橋本確文堂 (三菱製紙ホワイトニューVマット)

発 行 2022.6.27 / No.107