

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に求められるもの

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**



EVERY COMMUNITY
HAS EXPERIENCE
Experience Corps Brings It to Life

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

東京都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：既存資源の活用、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

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)

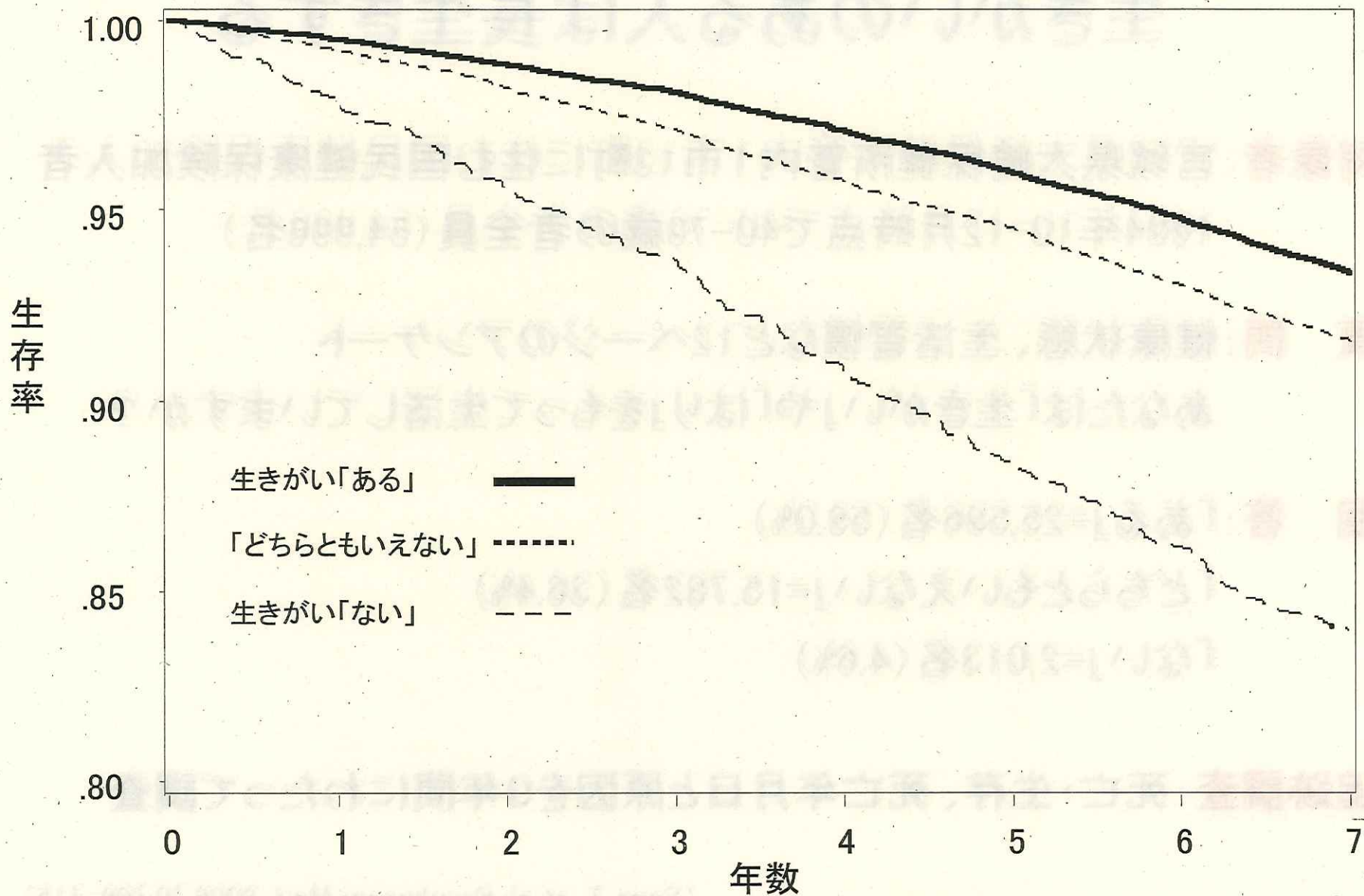
質問: 健康状態、生活習慣など12ページのアンケート
あなたは「生きがい」や「はり」をもって生活していますか？

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



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

「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

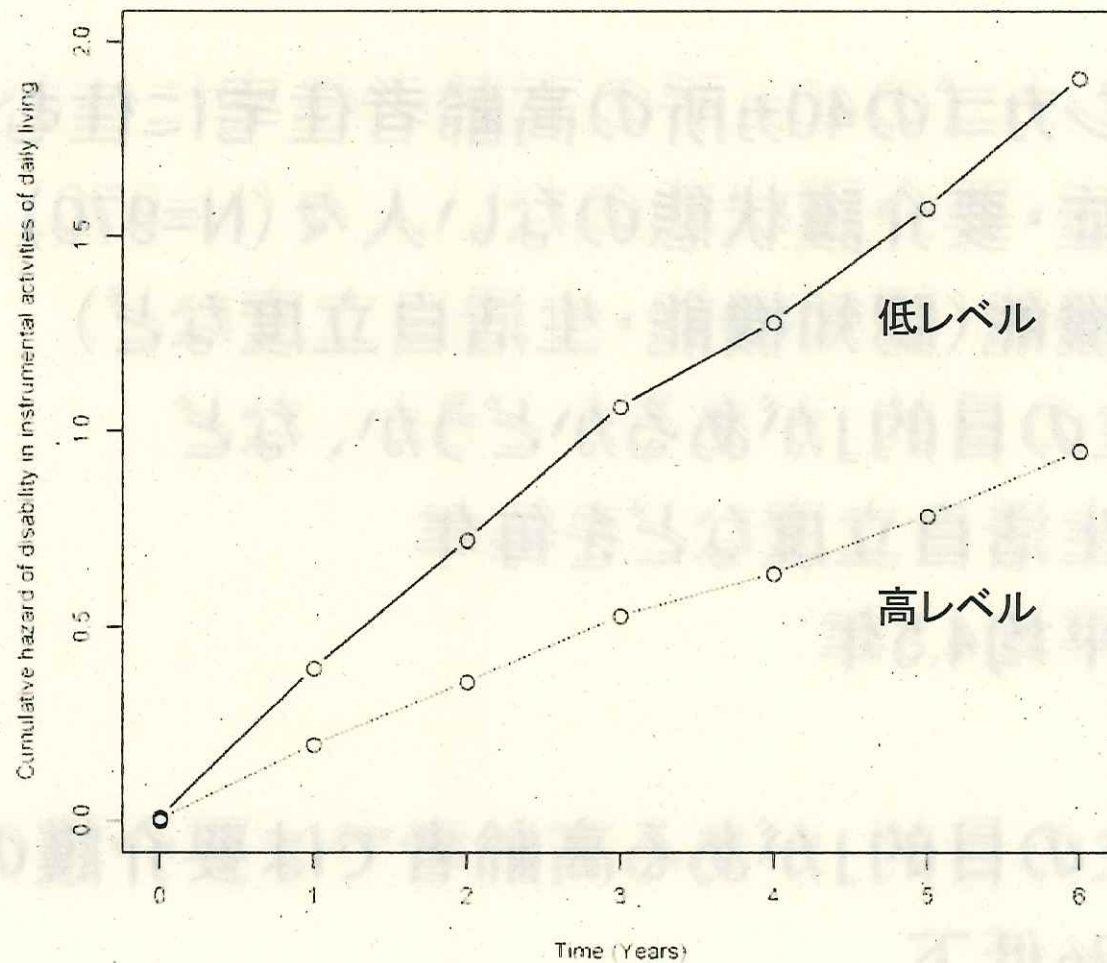
追跡調査：生活自立度などを毎年

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)

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

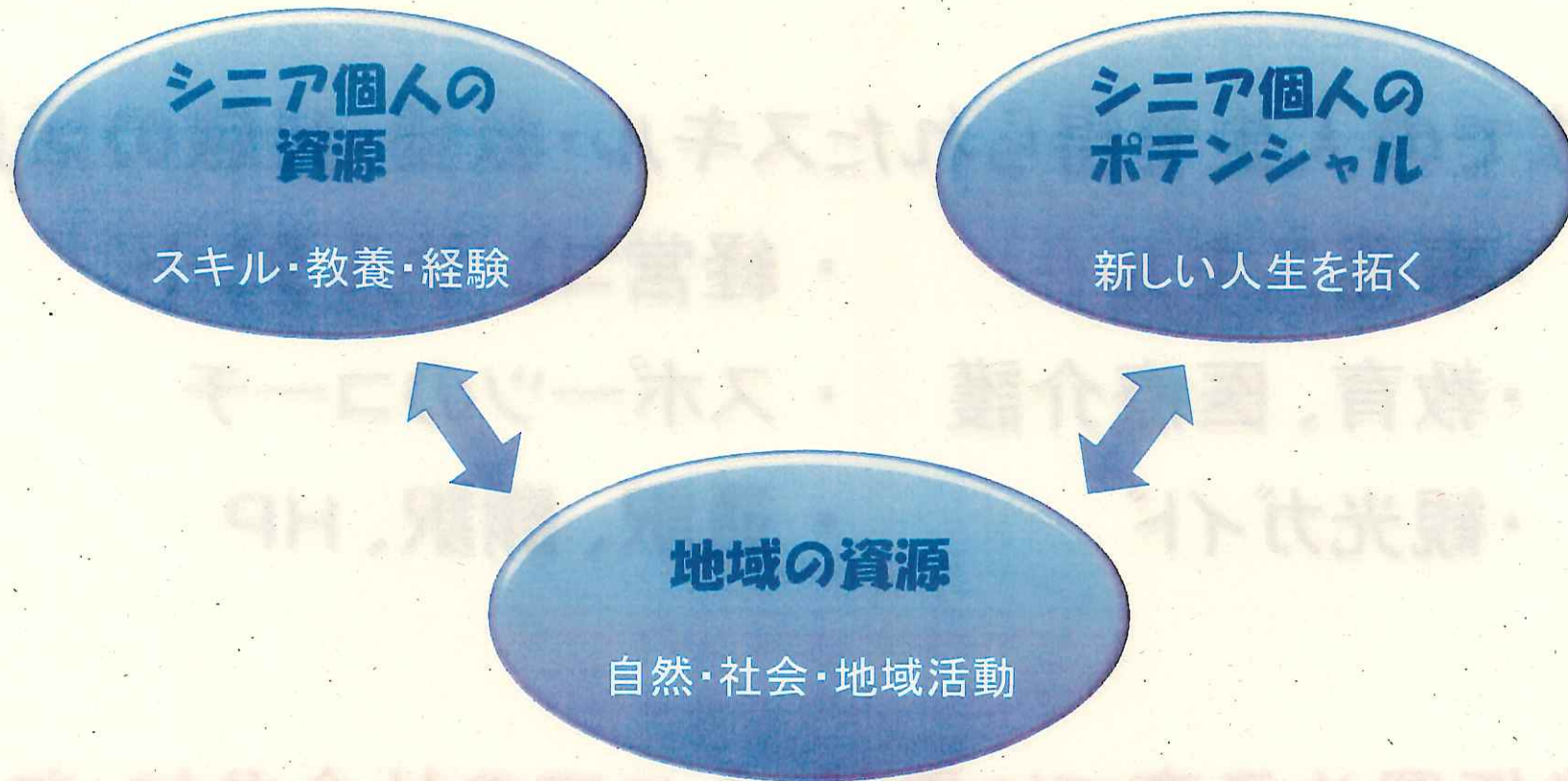
➤ 健康長寿プラン: 目標志向型

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

今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

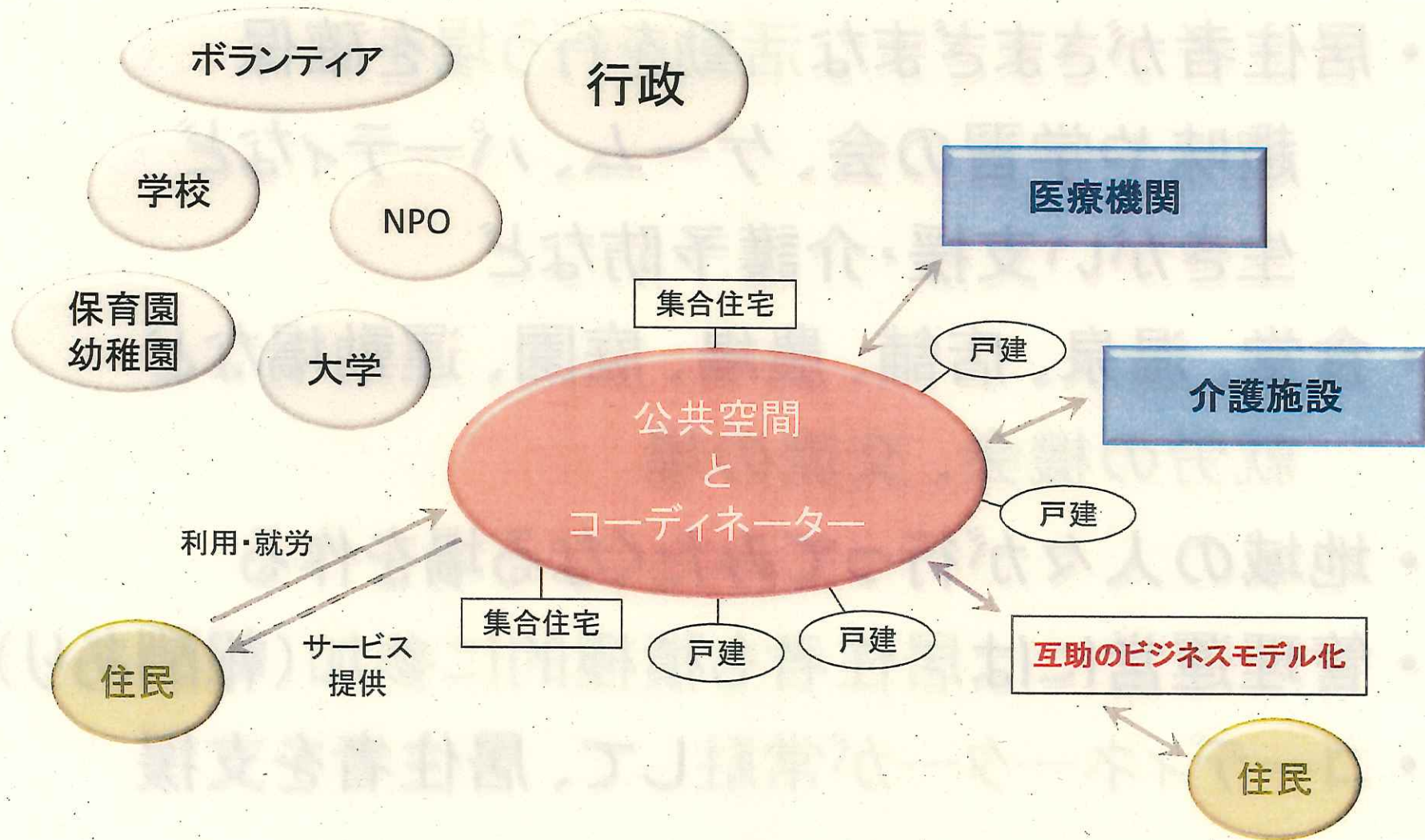
互助のビジネスモデル化

- ▶ **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の必要条件

- **ハード**＝私的な空間(住まい)
公共の空間(地域に開かれた活動拠点)
- **ソフト**＝コーディネーター機能
- **健康づくり**、医療・介護サービス(CC)
- 地域社会との**交流・共働**

地域に開かれたCCRC



日本版CCRCにおける公共の空間

- 居住者がさまざまな活動を行う場を確保
趣味や学習の会、ゲーム、パーティなど
生きがい支援・介護予防など
- 食堂、温泉、店舗、農場、庭園、運動場など
就労の機会、交流の場
- 地域の人々が行ってみたくなる場を作る
- 管理運営には居住者も積極的に参加（報酬あり）
- コーディネーターが常駐して、居住者を支援

コーディネーターに期待される機能

- 居住者の**健康長寿プラン**作成を支援、フォローアップ希望とマッチするサービス・活動プランを提案
- **地域資源の掘り起こし・ネットワーク化**
足りないサービスや活動を地域で創り出す、働きかける
- CCRC全体の**円滑で快適な運営**
居住者の主体的参加を促進、人間関係を調整
- **地域社会との交流・共働**
CCRCと地域とで、まちづくり協議会を設置
- **行政との連携、民間の医療・介護・福祉との連携**

プランを定期的にチェックする仕組み

社会参加・活動：内容と頻度、目標との整合性

満足度、不満とその理由

健康状態：主観的な健康度、持病のコントロール状況

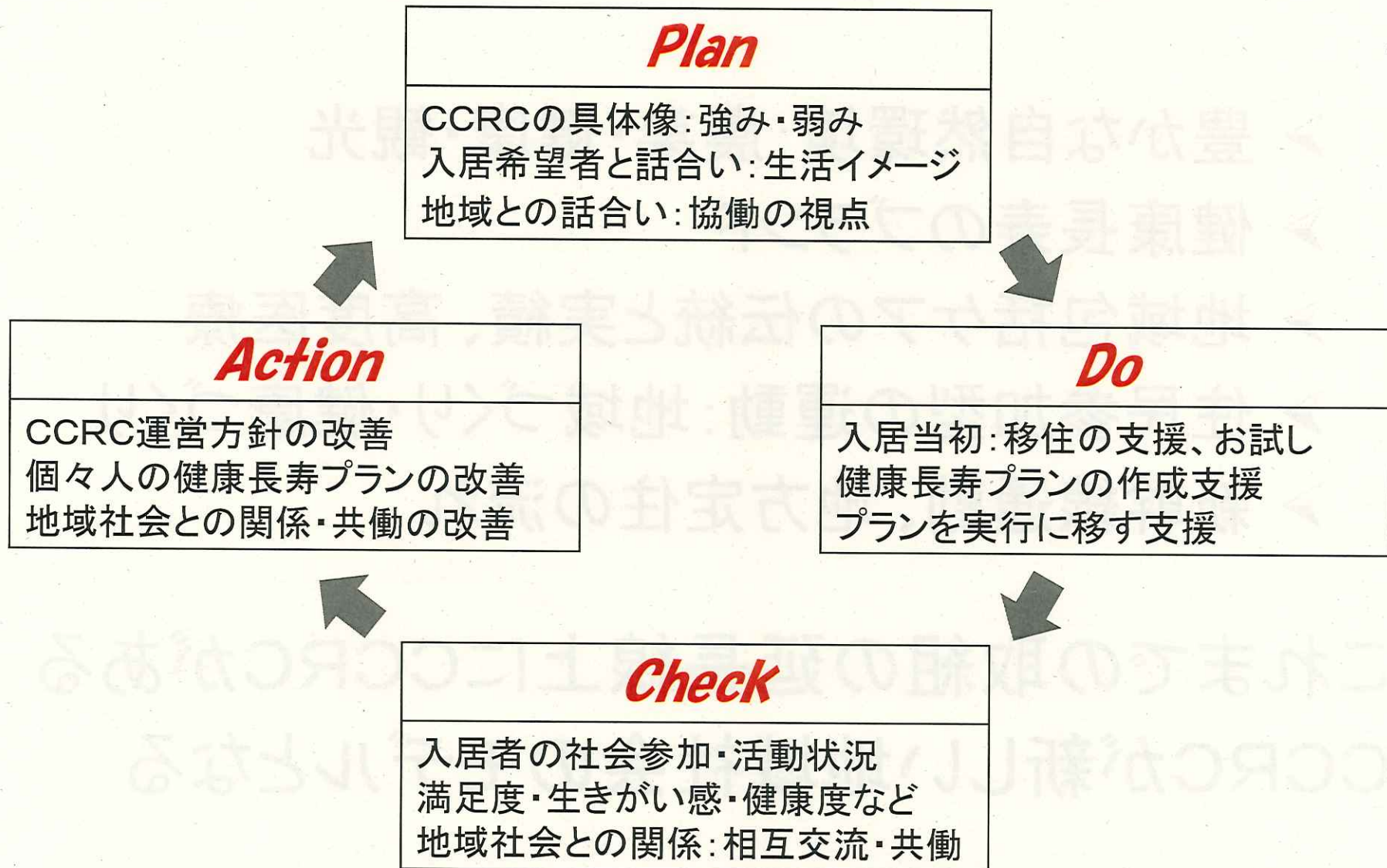
高齢者総合機能評価（CGA）、健診成績

生活上の満足な点・不満な点：CCRC内の生活

地域社会や住民との関係

目標達成を阻害する要因・促進する要因

基本戦略のPDCAサイクル



佐久市CCRCへの期待

- 豊かな自然環境：農業・健康・観光
- 健康長寿のブランド
- 地域包括ケアの伝統と実績、高度医療
- 住民参加型の運動：地域づくり・健康づくり
- 新幹線通勤、地方定住の流れ

これまでの取組の延長線上にCCRCがある
CCRCが新しい地域社会のモデルとなる