

# 超高齢社会の暮らし方 「みんなで、ゆっくり、デザインしよう」

---

2013/02/14

NPO法人EBH推進協議会  
泉博史

# NPO法人EBH推進協議会とは

- 概要

根拠に基づく予防医療の普及を目指すNPO法人  
設立:2008年6月10日  
京都と東京から発信  
<http://www.ebh.or.jp>



- 理事長  
**森谷 敏夫**  
京都大学大学院 人間・環境学研究科 教授【運動生理学】

- 副理事長  
**坂根 直樹**  
国立京都医療センター 臨床研究センター予防医学研究室 室長 【予防医学】


- 理事  
**中山 健夫**  
京都大学大学院 医学研究科社会健康医学系専攻健康情報学分野教授 【健康情報学】



- 特別会員  
**西村 周三**  
国立社会保障・人口問題研究所 所長 【医療行動経済学】  
【当会初代理事長 京都大学名誉教授 ICT超高齢社会構想会議構成員】




- 主な活動



「きっと、わたしは、誰かの役に立っている」  
おひとりさま支援プロジェクト **きづな**

**理念**  
「きっと、わたしは、誰かの役に立っている」



健康情報を共にわかち合う  
日本人のカラダマップ・プロジェクト

**理念**  
健康情報をみんなでわかち合うことにより、  
日本人の健康づくりに貢献する。



## おひとりさまの時代。

ひとり暮らしのご老人が、日本中で増え続けています。

日常は元気で暮らしていても、生活や健康に一抹の不安を抱える多くの方。

その日々の暮らしを誰かが支えれば、お年寄りからはその深い経験と知恵が学べます。

お互いがお互いの役に立つ「きづな」作りは、これからの日本人みんなの宿題。

ちょっと未来の自分のために、ご一緒に学び、「きづな作り」に知恵を出し合いませんか？



# プロジェクト概要

- NPO法人EBH推進協議会は『おひとりさま支援プロジェクト“きづな”』を立案、総務省 平成22年度地域雇用創造ICT絆プロジェクトに応募し、採択されました。
- 本事業は、地域の意欲ある主婦・若者たちが高齢者の生活を遠隔で見守り、生活支援を行う事業構築を目指しています。
- 私たちは、今回、まず専用のコミュニケーション業務管理システムの構築とハード整備を行い、今後の事業基盤を整備し、そのうえで、東京都北区王子二丁目町会の全面的なご協力のもと、地域住民有志参加のICT人材育成を行い、受講者約35名に対して「きづなサポーター」「ICTサポーター」の修了資格を付与いたしました。この人材育成では、64名の高齢者への生活支援・見守り事業の実施検証を約1ヶ月間にわたり行いました。
- 本事業では、サポーターと対象者全員が共通のICTコミュニケーションツールとして、スマートタブレットを持ちました。これにより、サポーター陣が対象の方と同じ画面で利用方法を分かりやすく説明でき、誰でも簡単にサポートができると非常に高い評価を受けました。
- なお、3月11日の東日本大震災では、震災直後、担当の高齢者の安否確認にこの「きづな」システムが自主的に活用されました。今回の協力者からは、本プロジェクトが安否確認のために大変有効であるという評価をいただくと共に、事業としての高い可能性を評価いただき、その発展的継続を強く期待されています。

# 全体の仕組み

東京都北区

## 王子二丁目地域プロジェクトとして実施

平成22年度(H22.11~H23.3)

しっかりした地域コミュニティ=東京都北区王子二丁目町会  
縦のつながりではない、隣どおし、お互い様という緩やかな横のネットワーク

組織

きづな事務局

実施主体本部

NPO法人  
EBH推進協議会

人

【きづな】  
ICTサポーター 14名

【きづな】サポーター 22名

くらし支援  
安否確認  
情報提供

プロジェクト参加者  
主にひとり暮らしの  
高齢者の方 64名

ICT技術が得意な僕達が  
きづなサポーターをサポートするよ

ケアが得意なわたし達が  
くらし支援をするわ

分かりやすく  
発信者の顔の見える  
的確な情報の伝達

おお、ならば、われら長く  
生きたものたちが、お返しに、人生を生  
き抜く知恵を授けよう

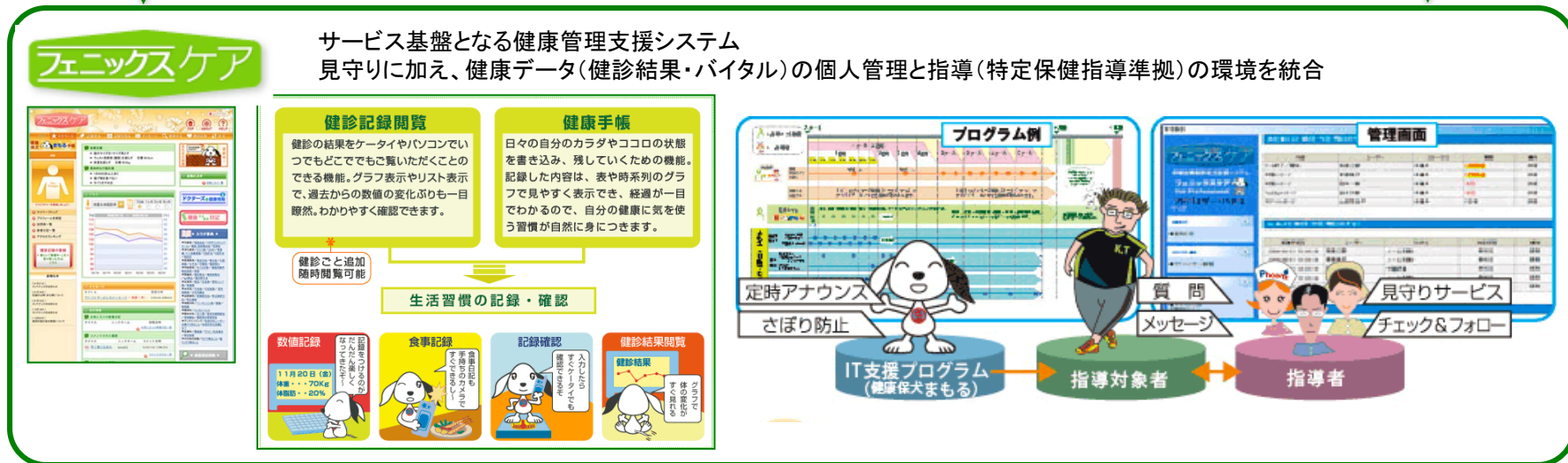
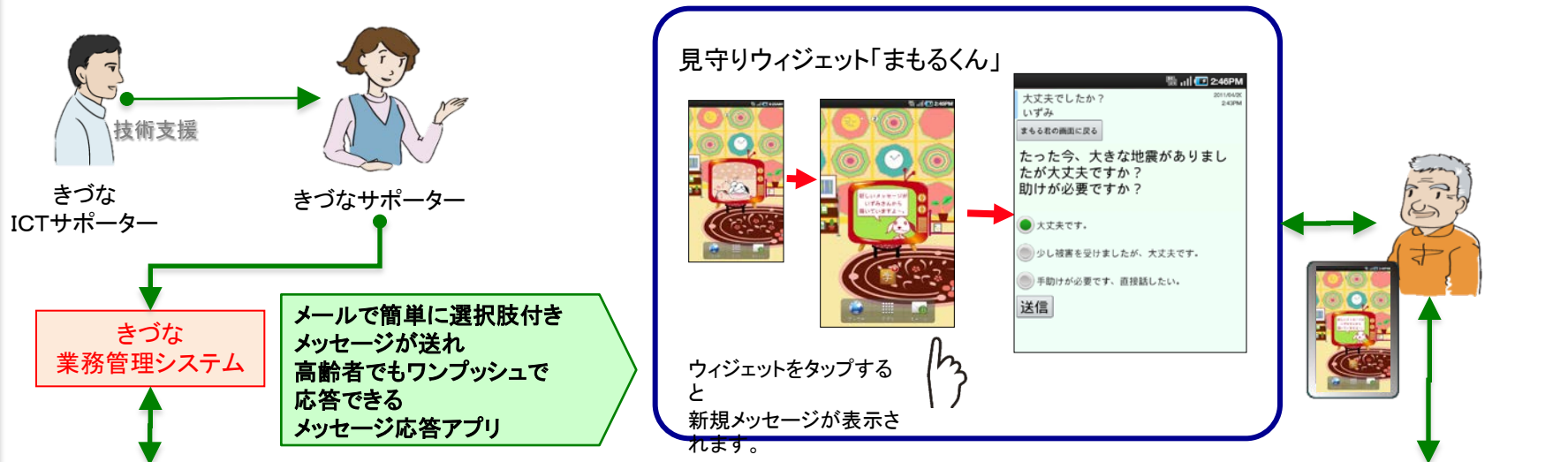
サポーターへの  
医療助言チーム

タブレットツールが  
世代間の絆の証に。

コミュニケーション支援ツール  
タブレットサイズモバイル端末

同じ操作性のハードを参加者全員が共有

# ICTの活用



# 【まもるくん】と共にある暮らしを演出する

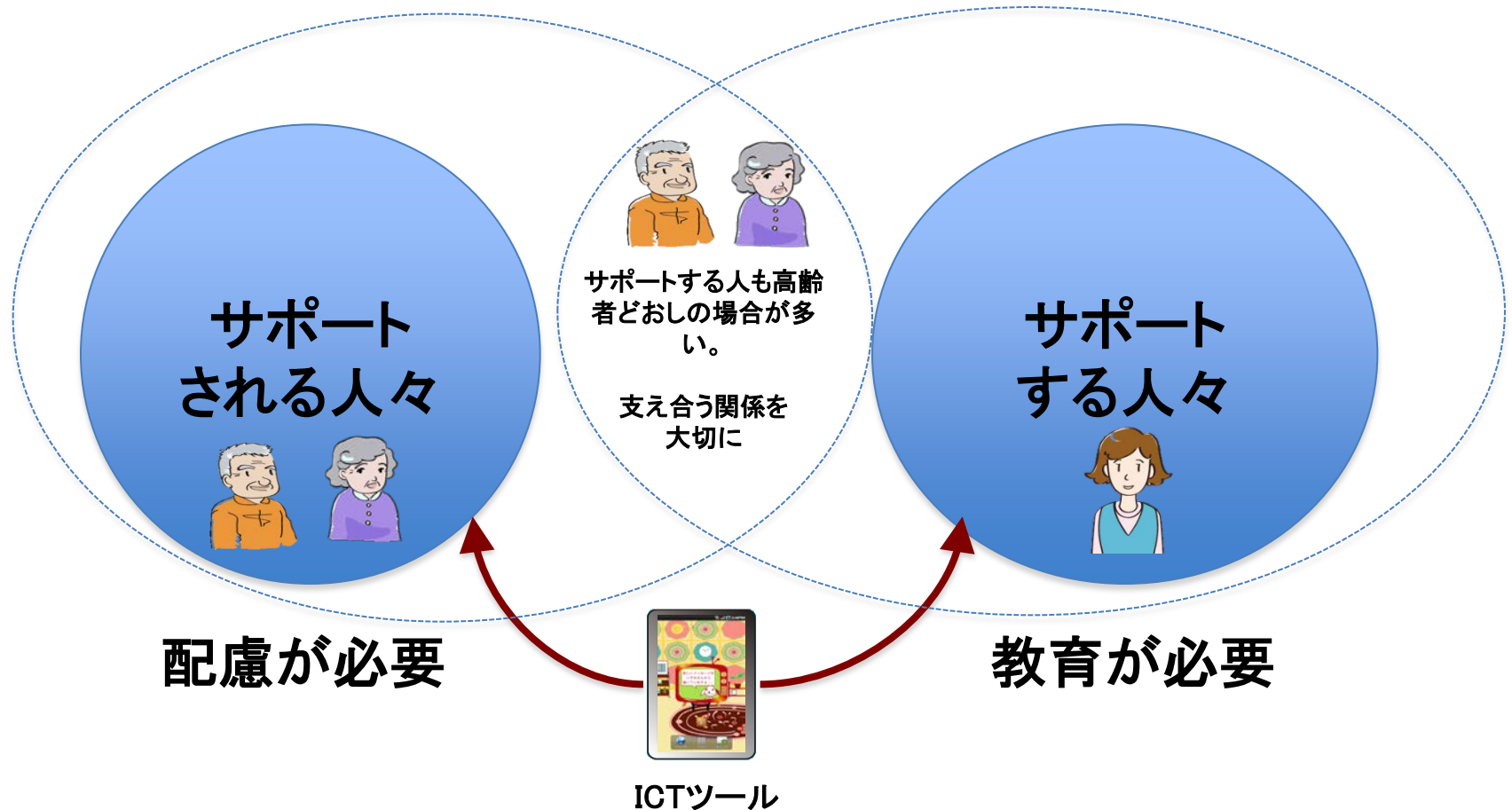
タブレットには、【まもるくん】によるメッセージのやりとりだけでなく、日々の暮らしを楽しくしてくれる『道具』がいっぱい詰まっています。

【まもるくん】とタブレットは、高齢者にもやさしい“使える”相棒。どんどん活用してみましょう。



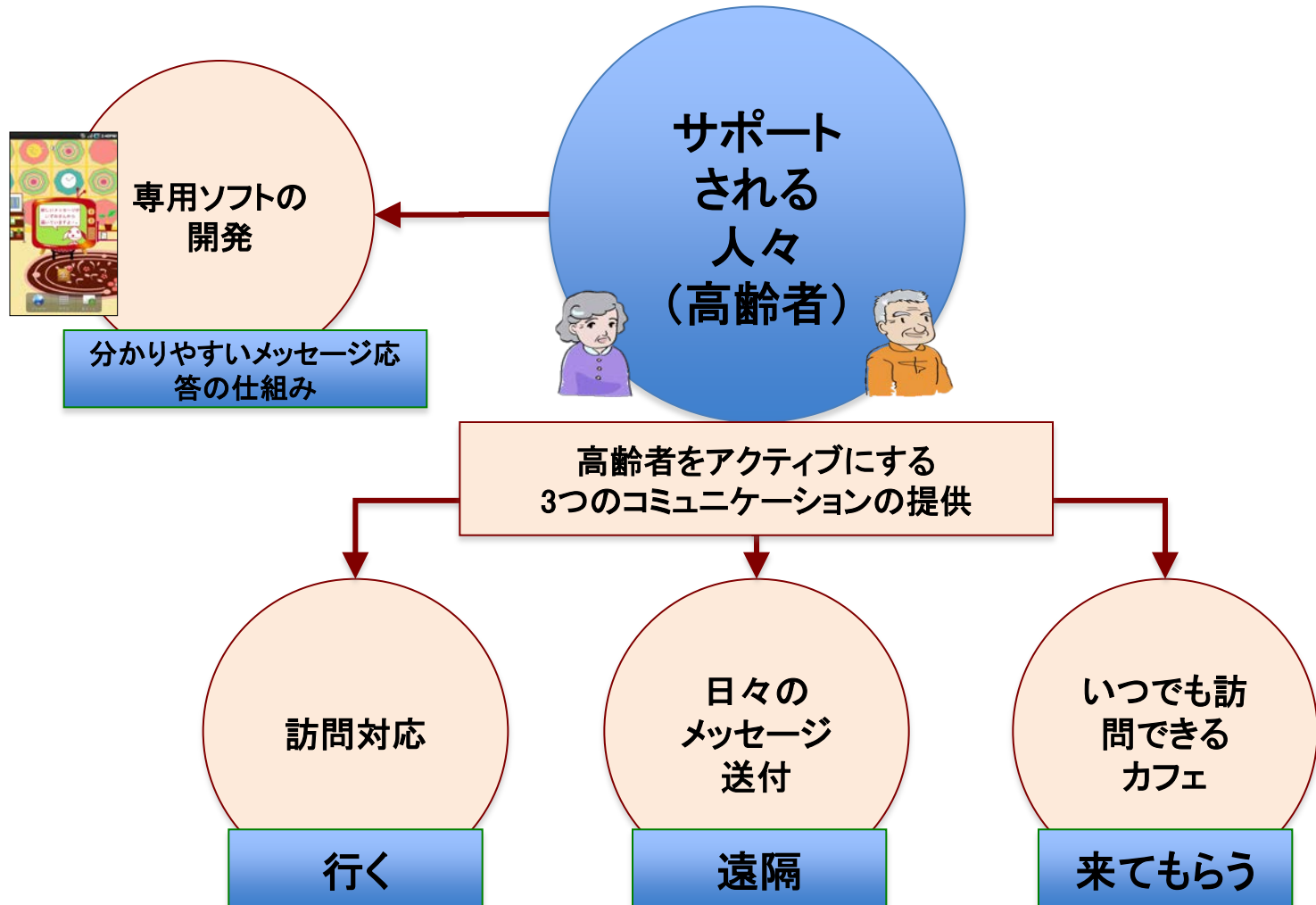
# きづなプロジェクトの主役

どちらが偉いという関係ではないことが大切  
お互いが自立し活動する関係、一方的に高齢者を見守るという福祉的な思想ではない。

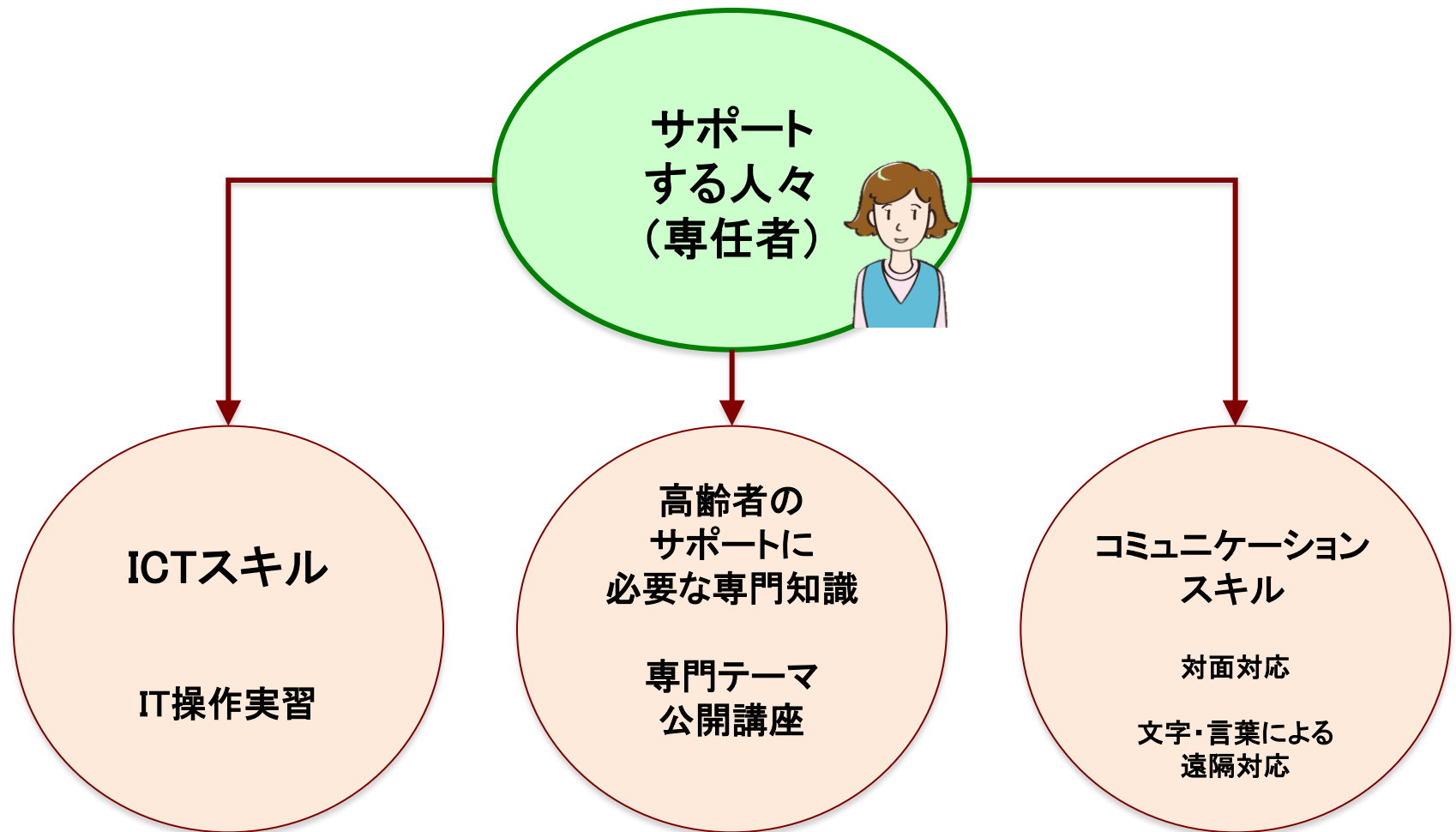




# サポートされる側への配慮



# サポーター側→教育のポイント



自分より年上の経験者から知恵を学ぶという姿勢が大切

# 高齢者のためのICTのありかた

- 見守られる人が見守りもしているという共生の関係の支援  
(決して、一方的な関係ではないコミュニティ)
- 対象となる方(病気は持っていても、基本的に元気な人が大多数)の  
「日常の健康情報」「生活状況」の共有
- タブレットを使って、一緒に触って学び、繰り返し教えあう学びの場の常設
  - そもそもタブレットは必要かという議論も必要。
- 見守る側も見守られる側も、簡単に楽しく使えるソフトの構築
- いざという時、本人の現状を共有できる仕組み
- 今どこに居る？を自動的に把握する仕組みと体制

# みんなが集まる空間と時間の提供

- きづなプロジェクトで実施したこと
  - － みんなで集まる場の提供とイベントへの呼びかけ
- 週末コミュニティーサロン
  - － ヘアメイク・メイキャップ
  - － 試食会
  - － タブレット勉強会
  - － マッサージ
  - － ヨガ教室

おひとりさま支援プロジェクト「きづな」公開講座

**ヘア・メイク**  
三浦智行  
ジャン・クロード・ドビギン勤務10年目  
現職ディレクター  
映画「ギフト」のヘアメイク担当

「品」「粋」「色気」をテーマに、一人でも多くの方が自分の魅力に出会い、楽しみ溢れるハッピー人生へのお手伝いをする。美を通して笑顔を増やすことを目的として命を投じました。皆様との出会いをとても楽しみにしております。

**マッサージ**  
徳山亮徳  
訪問リハビリマッサージ  
鍼灸マッサージ師

肩の上からホットタオルで身体を温め、血行を良くするコツを伝授させていただきます。凝りや痛みを緩和だけでなく、免疫力UPにもなるかもしれませんね。ホットタオルでの素っ裸は温かさを、ぜひご体験下さい。きっと幸せな気分になりますよ！

**試食**  
佐藤祐子  
株式会社ニチレイフーズ 管理栄養士

週末サロン当日は、みなさまの健康な食生活を応援する、カロリーや栄養バランスに考慮したお料理をいろいろ用意しています。管理栄養士である私や仲間たちからもアドバイスさせていただきますので、ぜひこの機会に味わってみてくださいね。

**ギャラクシー活用**  
友岡浩和  
NPO 法人 EBH 推進協議会 事務局

今回のプロジェクトでご提供の「ギャラクシータブ」、メッセージのやりとり以外にも、実にさまざまな使い方があり、生活を楽しいものに変える活用術を、プロジェクトの「癒やし系」スタッフ・友岡が、やさしく丁寧にお伝えします！

**ヨガ**  
家村圭子  
(熊本ヨガ学院)

快適な睡眠を誘う、ヨガのポーズを体験してみませんか？ 各々の体の状態に合わせてポーズを行うので、無理なく、楽しく体を動かすことができます。参加希望の方は、タオルと水（必要な方のみ）をお持ちのうえ動きやすい服装でおいでください。

2月25日(金) / 3月4日(金) / 3月11日(金)  
■時間 17時～19時  
■場所 王子二丁目会館  
東京都北区王子二丁目15-7

3月18日(金)  
■時間 18時30分～  
■場所 北とびあ  
東京都北区王子1-11-1

どなたでも無料でご参加いただけます。  
週末  
**コミュニティーサロン**  
お気軽にお問い合わせください。  
※お問合せ：きづなプロジェクト事務局  
電話番号：03-3914-1637

主催：NPO法人 EBH推進協議会 きづなプロジェクト  
協力：社会福祉法人北区社会福祉協議会  
共催：東京都北区王子二丁目町会  
このプロジェクトは、千葉県平成22年度地域雇用創造ICT絆プロジェクト採択事業です。

# みんなが一緒に学ぶ機会の提供

- きづな公開講座

- 高齢者が学ぶべき事
- 高齢者を支える人たちが学ぶべき事

- 一緒に学べば怖くない！

- 専門講座

## きづなサポーター育成教室

- 100時間程度の職業講座



■きづな公開講座テーマ（予定）					※以下の予定は変更となる場合があります。事前に事務局にお問い合わせください。	
	日程	時間	場所	テーマ	講師	
2月	15日(火)	10時～12時	王子二丁目会館	iPadの時代と高齢者 北区の高齢者施策の現状	廣瀬克哉 (法政大学教授・地方自治) 北区高齢福祉課	
	23日(水)	10時～12時	王子二丁目会館	ロコモ運動の実践 生涯現役の運動学	渡倉公治 (東京大学大学院 准教授) 森谷敏夫 (京都大学大学院教授・運動生理学)	
	24日(木)	10時～12時	王子二丁目会館	病と薬	岡田 浩 (国立病院機構京橋医療センター 臨床研究センター予防医学研究室 薬剤科 研究員)	
3月	1日(火)	10時～12時	王子二丁目会館	睡眠 (どう眠るか・高齢者の睡眠障害)	谷川 武 (愛媛大学大学院 教授)	
	3日(木)	10時～12時	王子二丁目会館	成年後見制度 温あんな法 (体を温めて免疫力を上げよう)	八代英太 (元郵政大臣) 徳山充徳 (訪問リハビリマッサージ・鍼灸マッサージ師)	
	9日(水)	10時～12時	王子二丁目会館	高齢者を元気にするケア法	小山めぐみ (看護師・アロマセラピスト)	
	10日(木)	10時～12時	王子二丁目会館	高齢者と食	佐藤祐子 (管理栄養士)	
	14日(月)	10時～12時	王子二丁目会館	ガーデニング・ 花が育てるココロと健康	白砂伸夫 (神戸国際大学 教授・ランドスケープデザイナー)	
	18日(金)	10時～12時	王子二丁目会館	高齢者と性 高齢者と美容	菊池夏樹 (元(株)文藝春秋 編集長・編集発行人) 三浦智行 (美容師) 現 高松市福祉施設 名譽院長	

# きづなプロジェクトの成果

- 震災の際に、見守りソフトの安否確認ツールとしての高い有効性が証明された。
- サポートする・されるという一方的な関係ではなく、高齢者とサポーターが相互に支え合う新しい相互扶助モデルとして機能した。
- ICTツールを使いこなしたいという年齢性別を超えた輪ができた。
- 町内会という地域内コミュニティの密着度がこのプロジェクトで大きくアップした。
- 見守りの対応や公開講習会など、きづなのプロジェクトを生活のリズムに組み込む人々が多くいた。

# 予想以上の効果

- サポートする側にも高齢者が参加。彼らは、ICTツールにも真剣に挑み、ケアの経験も豊富で、サポートも丁寧であり、この役割に最適。
- きづなサポーターは、年齢には関係なく現役としてやれると証明された。
- きづなの関係が続けたいという切実なニーズがあった。
- タブレットツールは、丁寧に教える人がいれば、高齢者に最適なICTツールである。

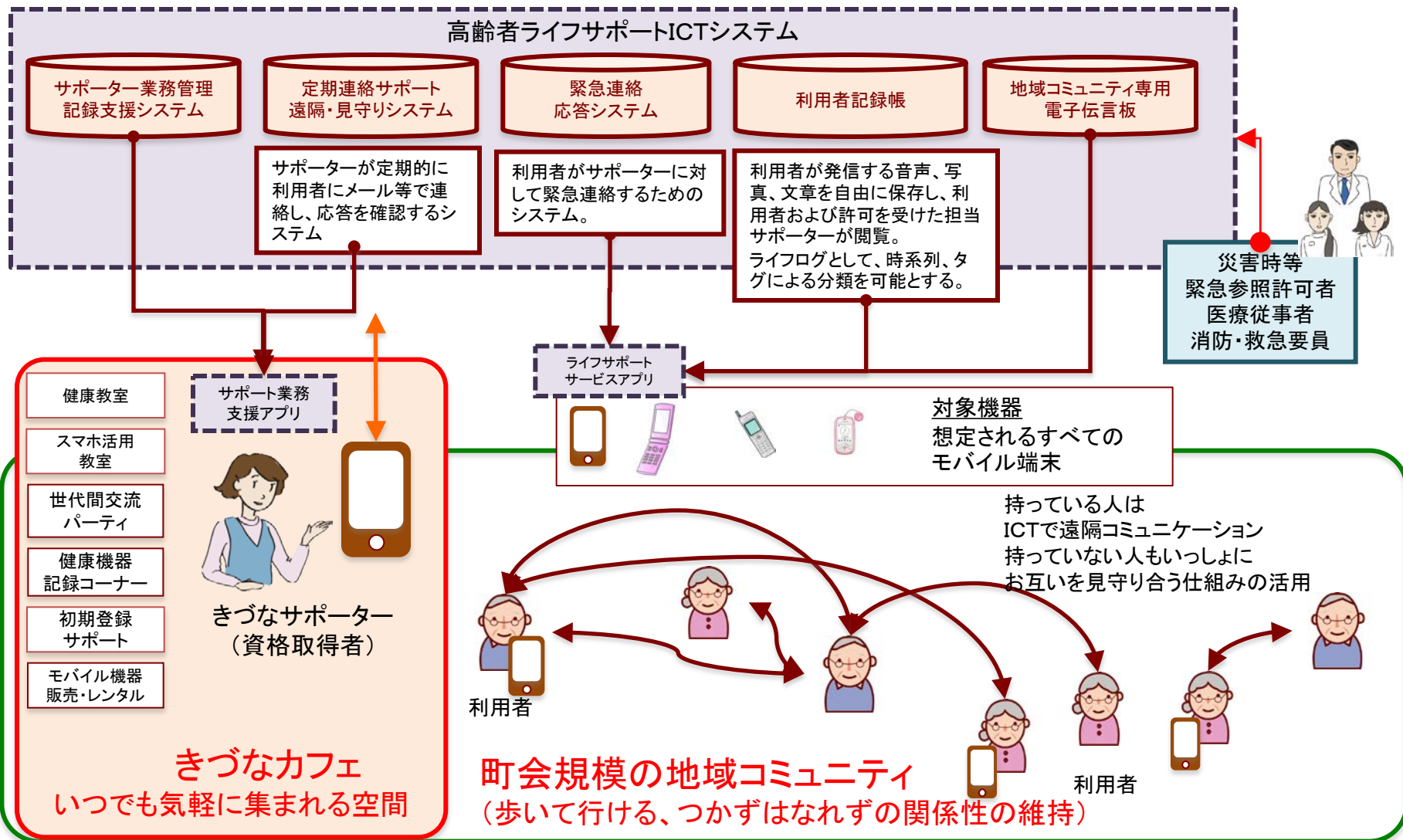
# きづなプロジェクトで見つかった課題

- スマートタブレットの利用法について、高齢者でも楽しめる、分かりやすい講習会を丁寧に行う必要がある。
- サービスの基盤となるICTツールのハード価格、通信費について、利用者が全額自己負担するにはハードルが高すぎる。
- 今回の遠隔サービスの範囲では、事業としての有料化はまだ難しい。
  - 年金など毎月5万円で暮らす高齢者が、サービス支払える金額はいくらか？をしっかりと見据えた事業が必要
- 医療・健康面での「双方向コミュニケーションの意義」の強調。
  - 自分の健康などの現状の情報を提供して、それを集計したりすることで、「きづな意識」がより高まるという、現在当NPOが推進している「カラダマッププロジェクト」の発想の提案



# きづなNEXTという考え方

## 高齢者ライフサポートICTシステム



# 健寿の駅推進協議会・健寿の駅構想(1)



目的・健康寿命の2年延伸・75歳の壁克服

方式・地域密着型の健康維持・老化防止サービス拠点網「駅」構築

基本・「歩数計」等の正確な日常バイタルデータで快適な生活のリズムを確保する  
(歩行と睡眠)

活動・自助(自己情報の把握・認識と歩行)  
互助(駅での仲間意識、イベントと交流)  
公助(まちづくりと活用)の組合せ

標的・2025年問題(人口動態の波と75歳の壁の交点)

実績・首都圏\*1(町田、多摩、日野)と被災地\*2(気仙沼)

組織・NPO地域交流センター、健寿の駅研究会、健寿の駅推進協議会

(\*1) 平成23年補正総務省地域ICT利活用広域連携事業(町田、多摩、日野各市)

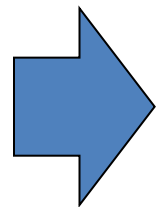
(\*2) 平成24年:補正経済産業省震災復興技術イノベーション創出実証研究事業(気仙沼市)

# 健寿の駅構想(2)

## 75歳の壁対応・高齢者の自立度の低下

- (1) 歩行能力の低下
- (2) 基礎体力の低下
- (3) 廃用症候群

- ・対処療法では効果ない
- ・長時間のエイジングコントロール(AC)
  - ・少なくとも65歳から予防的AC



**歩行生活を続けること**生活のリズムを適正化

(注) 正確な生活の指標は、歩行活動計のみで可能  
(歩数と中程度活動量)



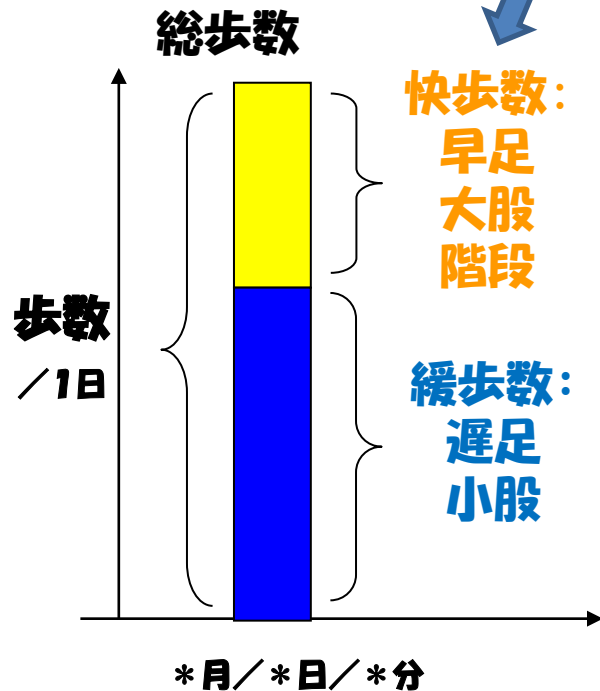
歩行活動計

# 健寿の駅構想(3)

効果的な歩き方 ➡ 自分の歩き方をチェック

毎日6分毎の快・緩歩数の分布が分かります

脚足だけでなく  
腰・胴体の筋肉も使う歩き方





# 健寿の駅構想(5)

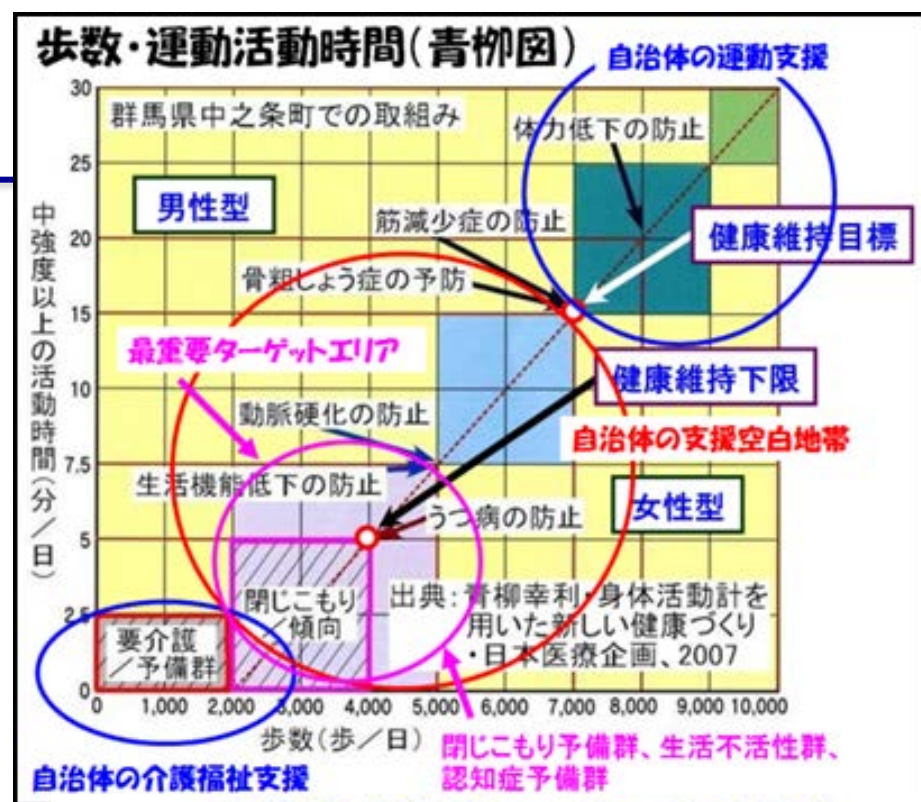
## <生活のリズム>

- ①生活水準の評価  
新歩行計による評価法  
→青柳図  
(総歩数と活動時間)  
→未病、持病及び  
生活不活発病の確認

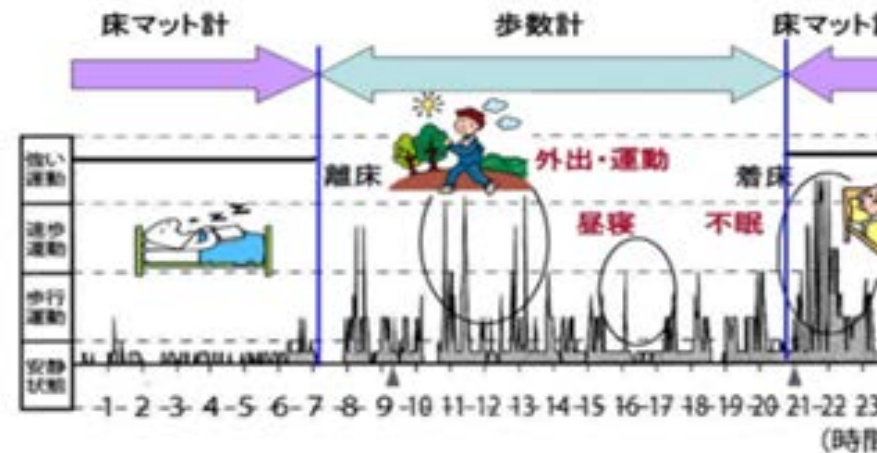


- ②リズムの改善  
24時間体動モニター  
→日記風行動記録  
→歩行と睡眠のバランス

(注)食生活・計測できない(不正確)・歩行計測で代用できる



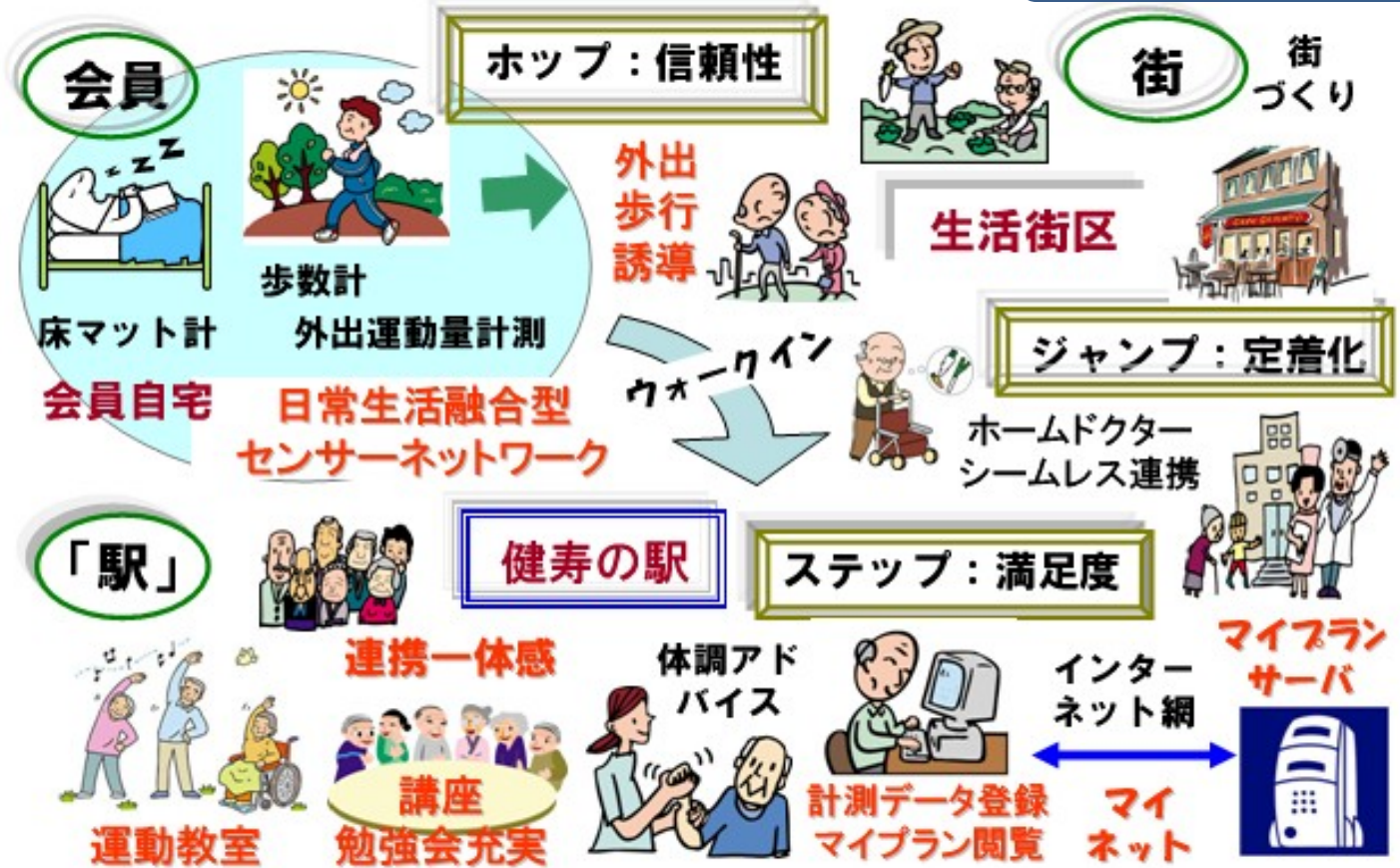
### 日常生活行動モニターシステム (体動計と床マット計の連携)



# 健寿の駅構想(6)

自助・健康・美容・若さへの認識と歩行

公助・街づくり



互助・仲間意識・相互助け合い・楽しいイベント

# 原始力発電所構想

## ● 放置自転車を集めて、商店街で電力をつくろう！

- ペダルを踏んで、自分の健康づくり。  
ついでに世のため人のために、電力づくりに励もう。
- あなたが漕げば、みんながうれしい。
- 提唱者：石蔵文信（大阪大学医学部准教授）  
活動：男の家庭科維新塾
  - 簡単な一人鍋料理と手芸を初心者男性に伝授
  - 男はだまって、世のため人のためにがんばるのが大好き！



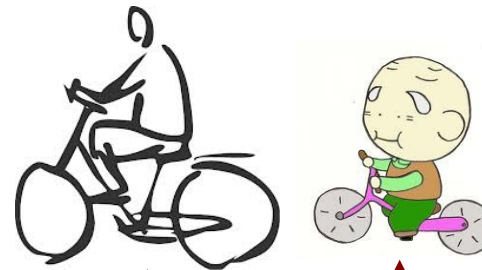
放置自転車を町会会館に集めて、男どもみんなで、毎朝10分、汗を流して自転車こぎ。電気をためる社会活動をしよう。スポーツクラブで無意味な自転車トレーニングをするよりずっと世のためになる！



街にあふれる放置自転車



放置自転車にみんな困っています！





# さいごに

ゆっくり、みんなで、一緒に歩きながら  
考えましょう！

ひとはみんなのために  
みんなはひとりのために

ご静聴どうもありがとうございました。