

[令和3年度 通いの場づくりプロジェクト]

## 「100年ライフ今生きる」

### 講演会報告書

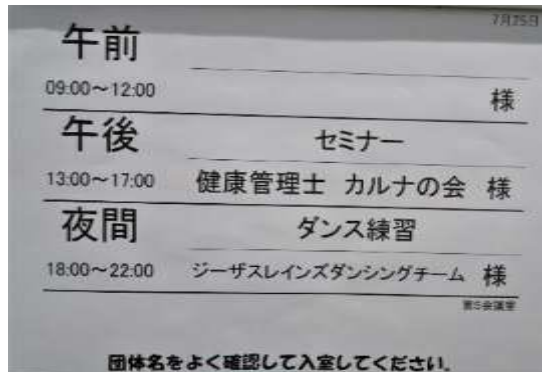


健康管理士カルナの会 代表幹事

黒田 尚

この記事は、通いの場づくりプロジェクト・100年ライフ今生きる講演会（2021年7月25日）の口述内容並びにフレイル予防のストレッチ実践内容をまとめたものです。

■挨拶



本日はコロナ禍、そして猛暑の中講演会にお集まりいただきありがとうございます。府中市では東京2020大会の自転車ロードレースの交通規制があって、特にけやき並木を利用された方は会場までの時間が大変だったと思います。



さて、今回の講演会は令和3年度府中市市民活動エールの助成金を頂き進めている事業の通いの場づくりプロジェクトの一環として開催されたものです。主催者の健康管理士カルナの会は府中市活動センタープラッツに登録している市民団体で健康啓発活動を目的に活動しています。

皆様にとって健康は何にも代えがたいもののひとつではないでしょうか。4年後の2025年には団塊世代の方が75歳以上になり国民の3人に1人は75歳以上という計算になります。少子高齢化は急速に進み高齢

者の自立が求められ、その準備は大切です。

科学の進歩もあって人生100年時代もすぐそこまで来ています。私たちは通いの場を通して将来を元気に、楽しく、わくわくした時間を過ごせる場所を準備していきたいと思います。本日特別講演の演者としてお招きした桑名先生は長年地域医療に根差し、がん患者をはじめとした終末期医療や介護を専門とし私が信頼申し上げているお医者さんの一人です。きっと、私たちが抱えている不安に対してヒントを提供してくれる事と思います。また、第二部ではパーソナルトレーナーの青木さんをお呼びしています。青木さんは20年間トレーナーを続けられ運動のみならず、生活指導も併せて実践しています。



これからの2時間、よろしくお付き合いください。なお、本日はZoom会議システムで同時配信しております。Zoom会議に参加されている方々も遠慮なくコメント、質問をいただきたく思います。何卒よろしくお願いいたします。



## 第一部「100年ライフ 今生きる」

桑名 齊(信愛報恩会 理事長)



### ■はじめに

信愛病院は清瀬市にある介護施設を兼ね備えた病院で、皆様は埼玉県にあると勘違いされます。私は1946年3月の生まれですので、今年75歳になりました。後期高齢者の仲間入りしたわけですが、「後期高齢者」はいやな響きですね。現在は病院長を譲り 理事長という職に就いていますが、これが終わったらどうしようかなと考えています。この「100年ライフ 今生きる」という演題は、良いヒントをもらったなと思っています。黒田さんや、この席に参加している七野さんとは20年前、がん患者さんの治療面や経済面の管理についての研究会を一緒に立ち上げた仲間です(がん医療マネジメント研究会)。

さて、私の母は80歳で、父は94歳でそれぞれがんで他界しました。母は胃がんで、最後は子宮がんで亡くなりました。父は前立せんがんで亡くなりました。昔の人は、子供には仕事を優先させ親の死に目に会わなくても良いという教育を施してきました。

親の時代の生き方、団塊の世代の生き方と各々変わってきました。団塊世代の子供達の生き方を考えると、「覚悟する」こと

をしなくなったと思います。

### ■コロナワクチン

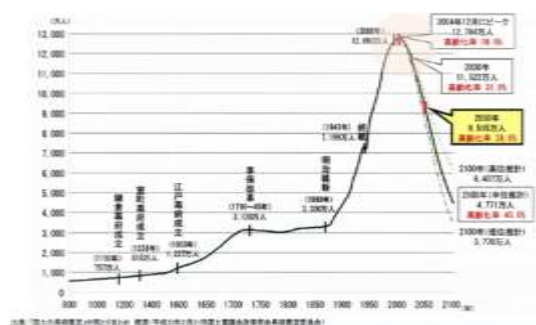
皆さんはワクチンを打つ際に、自分で判断しましたか。多くの方が言えばやる、副反応が強いという風評が週刊誌ネタになっていると打たないといった判断をしている人が多いのではないのでしょうか。

今、全体的に言えるのはデマとかに左右されやすい世代が増えているような気がします。生活のありかたを考えると、多数決で決めるような時代を過ごす将来を憂えています。

### ■講演全体の流れ

- ・ 人口の推移
- ・ 疾病の変遷
- ・ 医療の展開
- ・ 生活習慣病
- ・ 認知症
- ・ 老化とフレイル
- ・ コロナとACP (人生会議)

### ■人口の推移



上の図は、江戸幕府からの人口の推移を示しています。戦後敗戦によって人口は減少しましたが、経済成長とともに1億3千人まで急増しました。今後の問題は2050年 2100年に現在の人口の半分に減少してしまうことです。半減すれば国力は弱まります。良いこともあると思います。少ない食べ物でも分け合える時代を過ごせると思

います。しかし、食糧問題が世界中で勃発することは間違いないでしょう。問題はここまでの過程をどう進めるかです。

1920年スペイン風邪で世界中の人口は減少し、日本でも40万人が死亡しています。新型コロナ感染症では3万人が亡くなっています。1920年代は60歳以上の人は少なかったと思いますので現在の状況より深刻だったと思います。高齢者が増加する一方で子供が減るということはとても大変なことです。2050年になると若夫婦が子供1人を育て、老夫婦の介護の面倒を見るという構図になります。そうさせないためにも高齢者は若夫婦のお世話にならないように自立に向けて努力しなければなりません。ただ、環境問題や感染症拡大によって平均寿命は短くなって、ピークは今かもしれません。

### ■疾病構造の変遷

1947年当時の3大疾患は結核、脳血管疾患、肺炎でした。2019年になると悪性新生物、心疾患、老衰の順となりました。

老衰（死亡診断書としては肺炎が多い）はフレイルが進み、最後は肺炎と診断されることが多いと思いますが、トータルで考えると「老衰」と診断するほうが適切ではないでしょうか。

### ■疾病構造の変遷と医療の展開

平均寿命が伸びますと肺炎とフレイル予防、同時に認知症予防や過去になかった人生会議が話題に上ります。現在の疾病構造は抗生物質と抗ウイルス薬の開発によって感染症は減って、脳血管疾患などの生活習慣病の増加とともにリハビリテーションや介護の領域が盛んになってきました。そしてがんに対する治療は大きく進歩して抗がん剤により延命しその結果、緩和ケアが普及しています。さらには、血管内治療・抗血小板療法の進展によって、心疾患や脳血管疾患は長期療養が可能になりました。また、肺炎とフレイル予防、認知症予防が進むことで、過去になかった人生会議、フレイルが話題に上ってきています。

ん剤により延命しその結果、緩和ケアが普及しています。さらには、血管内治療・抗血小板療法の進展によって、心疾患や脳血管疾患は長期療養が可能になりました。また、肺炎とフレイル予防、認知症予防が進むことで、過去になかった人生会議、フレイルが話題に上ってきています。

### ■認知症の問題

65歳以上の高齢者のうち2025年には700万人の方が認知症を発症するといわれており、社会問題化してきます。



### ■老化とフレイル

フレイルには、大きく次の3つの要素があります。

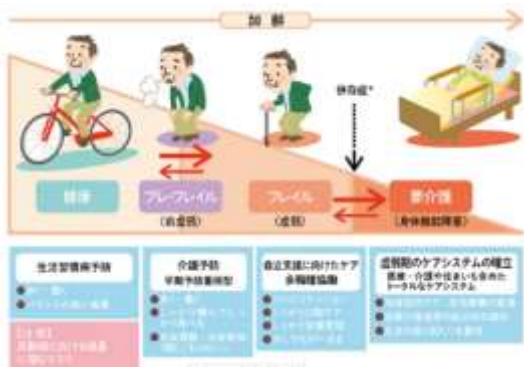


フレイルの3つの要素とは「虚弱」「認知機能の低下」「うつ状態」です。仕事を定年退職した男性に多く見られます。特にフレイルになりやすい人は、高い地位で活躍していた男性です。お医者さんもこの中に入ります。

私も、時々階段を踏み外すことがあります。



す。ちょっとした段差に足をひっかけたりしたら、「フレイル前駆状態」だと自覚してフレイル予防を心がけることにしています。フレイルになると間違いなく介護状態に直結しますので、信号を渡るスピードやふくらはぎの太さなどを測定しながら生活習慣を見直していくことがとても大切だと思います。



### ■高齢者の通いの場／認知症カフェ

高齢者の通いの場／認知症カフェというのは、家では運動したり、食事作ったりと一人ではやらないけれど、多くの人たちが一緒にやればできるという方のために提供する場所のことです。コミュニケーションをとれば認知機能や身体機能は改善するといわれています。

### ■ACP(advance care planning)

自分がどのような医療・ケアを受けたいか、あるいは受けたくないのか、どこで人生

の最期を過ごしたいかなど、医師やケアマネジャーなど医療や介護の専門家から必要なサポートを受けながら、家族等も交えて、希望や考えを明らかにしていくための話し合いのことです。

### ■コロナとACP（人生会議）

老衰で徐々に口から食べ物、水分が入らず、死が近づいたとき皆さんはどうしますか。元気な時には否定することが普通ですが、現実になったときどのように考えるか前もって家族と話し合うことを国は介入し推奨しようとしています。

コロナ禍において、重症化して、苦しくなれば人工呼吸器をつけてほしいですよ。しかし、フレイル→老衰→死期の近づきといった場合とコロナの重症化による人工呼吸器装着の問題は一緒に考えてはいけないと思います。

意思表示の仕方にはいろいろあります。

欧米ではキリスト教の考えである「神様のおぼしめし」が主流で生前意思（自分の意思）を大切にします。一方、免許証の裏にありますように臓器の提供の意思表示などを「事前指示」と言っています。また、尊厳死協会では尊厳死の宣言書を推進しています。いずれにしても今後、最後の生き方について自分の意思を表明する「終活ノート」については、家族を交えて話し合っておく必要があるのではないのでしょうか。

### ■きのう・きょう・あした

老年期は四季で例えると実りの秋です。物を捨てて身軽になり、将来に対して覚悟することが大切です。欲を持つことは忘れず、希望を持つことが大事です。春に例えれば若年期では学ぶこと、知識を得ること、物を欲しがること懸命な時間です。

夏に例えられる壮年期は、若年期で培った知識を使い、応用して出世欲は勿論のこと、金銭や家、車など所有する欲望を強く持って過ごしたと思います。100年ライフを生きていくうえで、こういうことを考えながら毎日を過ごすことが今求められていると思います。

## ■人生のリセット

皆さん、あの世に行く前にもう一つの別の世界をのぞこうではありませんか。すなわち、今までやらなかったことやできなかったことを日々やってみてはどうでしょうか。読む、書く、歌う、恋心を持つ、おしゃれをする、ボランティア活動を始めるということをこころがけてみてはいかがでしょうか。

栄光の昔より、今日と明日を生きることが大切です。すなわち、まずくても食べる、いやでも動く、嫌いな人でもしゃべることを続けて、孤独にならない、孤立しないことがとても大切です。

昔は「いつまでもあると思うな親と金」と言われていましたが、これからは「いつまでもあると思うな命と健康」です。

最後のスライドは、私が勤める病院に動物病院協会から派遣され、リハビリ治療を協力してくれている犬たちです。とても役に立っているのですがこのような形で感謝の気持ちを表しています。

以上で私の講演を終了します。ご清聴ありがとうございました。

ご清聴ありがとうございましたワン!



## ■QA

### Q1：覚悟する準備について

覚悟は自分の考えを家族に知ってもらうことです。そして、家族が理解すること。

### Q2：フレイル予防はいつごろから始めるのが良いのでしょうか

きっかけが大切（ちょっとした変化）です。例えば、家族から「お父さんこの頃元気ないね」「お父さんこの頃外出する機会が減ったね」などと言われたらフレイル予防をスタートするべきでしょうね。また、病気をして一時的に治療を受けたら何らかの行動を起こすことが必要でしょうね。

理想的には、病気をする前とか元気なうちとかというけれど中々行動変容しませんね。医者としてはかっこよく言うけれど、何らかのきっかけが必要です。

### Q3：地域で活動中、フレイルの方を1人にさせない方策は何かありますか

家族の問題には立ち入らないことを前提に、身近な仲間と一緒に孤立させないように食事に誘ったりしながら、活動が続けることが大事ではないでしょうか。

多くのケースを見ていますが、家庭内で孤立している人もたくさんいるので、家族の中には立ち入らず、割り切って「こえかけ」運動を進めることが大切ですね。



それでは毎日続けられる簡単なストレッチを紹介します。座ったままで実践してください。時間の関係で肩甲骨のストレッチを紹介します。

**肩甲骨を制するものは、健康のコツを制するといわれています**（笑い）。肩甲骨周りの筋肉は抗重力筋（地球の重力に対して姿勢を保つために働く筋肉）で、老化予防にもつながるととても大切な筋肉です。

どれだけ大切かは参加者の皆様の体の変化で実感してください。上下の運動を先ずやってみましょう。



### ■簡単ストレッチでフレイル予防



パーソナルトレーニングでお客様を見ていると、コロナ禍で呼吸数が減っていると思います。呼吸数が減れば、脳への酸素供給が減り、運動意欲が低下します。今日から30分に1回は深呼吸をしてみてください。いかがでしょうか。



頭痛・肩こりの解消にもなり、ボキボキと鳴るような人は関節がズレているということなので、「**不健康骨**」と言います

（笑）。これから実践する3つのストレッチ体操で改善します。

① 挙上・下制（上げ下げ）





② 上方回旋（開く閉じる）



③ 外転・内転（前後に曲げ伸ばし）



もう一度上下運動してみましょう。いかがでした。鳴らなくなったでしょう。

肩甲骨以外にも大事な関節・筋肉があります。8月22日からスタートする研修では、それら大事な関節・筋肉を使って毎日続けられる簡単で効果的な体操を実践していきたいと思います。

ありがとうございました。

## ■ 通いの場づくりプロジェクト



### ■ 「通いの場」の概念

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターからの提案では「通いの場とは、

高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のこと」をいっています。

### 「通いの場」の概念

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターから提案

「通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民が、

他者とのつながりの中で主体的に取り組む、  
介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の  
多様な活動の場・機会のこと」をいう

具体的には

**タイプⅠ**は共通の生きがい・楽しみを主目的とした活動

事例を挙げれば趣味活動(運動系、文化系活動等)、総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、ボランティア活動の場等の社会貢献活動などです。

**タイプⅡ**は交流（孤立予防）を主目的とする活動です。地域の茶の間、老人クラブなどがそれにあたります。

**タイプⅢ**は心身機能維持・向上などを主目的とした活動です。体操グループなどです。

なお、運営主体は住民であり、運営の第**1段階**は、活動場所の確保、活動に係る事務処理（名簿管理、会計等）、活動当日の業務（当日の進行、物の出し入れ、参加者のサポート・声掛け・手助け等）です。

第2段階では、グループ活動の企画と組織化です。すなわち、運営のための打合せを実施し、会則等に基づく役割・役職等を決めなければなりません。

私たち、健康管理士カルナの会ではこれら運営企画を主体的に行い、人材も含む資材の提供や交流の場づくりを推進していき



たいと思います。

■QA

Q1：8月22日からスタートする研修は今日のような講演会ではなく、内容も違うんですよね。また、3時間は長いし、毎週通うことはできませんがいかがですか？

研修は、講演主体ではなく通いの場を運営していく上で必要なプログラムを紹介して実践していただくものです。そして、テキストを準備して毎週参加できなくてもその流れを理解できるように工夫したいと思います。3時間のプログラムは再検討させていただきますと思います。

Q2：8月22日からスタートする研修は府中市民のだけが対象ですか？

募集のパンフレットにも記載していますが健康予防や介護予防に興味のある方、男性、女性、シニア問いません。積極的な方の参加をお願いしたいと思います。

■講演会を振り返る



■参加者概要

1. 参加申し込み概要

(1) 参加方法

参加希望者は下表のとおり、会場参加、Zoom参加合わせて39名の方々から申し込みいただきました。当日はスタッフ、演者を含め32名（会場24名、Zoom8名）の

参加となりました。

	参加申し込み	当日参加者	アンケート回答者
会場参加者	19	16	14
Zoom参加者	12	8	4
講演者	2	2	0
スタッフ	6	6	1
総計	39	32	19

(2) 参加者の背景

	20歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	総計
女	0	0	4	6	2	12
男	1	1	1	3	1	7
合計	1	1	5	9	3	19

(3) 講演会参加の動機（複数回答）

アンケート回答者19名から複数回答可として集計しました。

	テーマへの興味	ゲストスピーカーへの興味	参加者同士の交流	日帰りなし	総計
会場参加者	10	5	2	1	18
Zoom参加者	4	0	0	0	4
合計	12	5	1	0	22

■アンケート結果

1. アンケートフォーム

(1) 会場参加者アンケート

本日は講演会にご参加いただき、ありがとうございます。  
 通いの場開催についての調査事項と今後の通いの場企画運営に活用させていただきます。  
 以下のアンケートにご協力をお願いします。  
 質問事項に○印でお答えいただけます。お時間の都合にスタッフにお声かけください

Q1. あなたの性別・年齢について教えてください

性別：男 女  
 年齢：30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代

Q2. 参加費500円は満足でしたか？

高かった 普通 安かった

Q3. 2時間の講演会の時間短縮はありましたか？

短く感じた 普通でした 長く感じた

Q4. なぜ今回の講演会に参加してみようと思ったか？主な理由を教えてください。

・テーマに興味があったから  
 ・ゲストスピーカーに興味があった  
 ・参加者同士の交流に興味があった  
 ・その他：具体的に説明が欲しい

Q5. 講演会の満足度を教えてください。

とても満足 まあ満足 少し不満 とても不満  
 また、その理由について教えてください。

Q6. 今回の講演会は、ご自身の健康を考えたうえで役に立ちましたか？

とても役に立った まあ役に立った まあ役に立たなかった 全く役に立たなかった

Q7. 次回、どのようなテーマやゲストスピーカーのお話があれば参加したいと思えますか。ご希望があれば教えてください。

Q8. あなたが特に健康予防について解決したいと感じるものは何ですか？

Q9. 今後、カルナの会より通いの場の案内をお送りいたします。よろしければ、ご連絡先のメールアドレスをご記入ください。

※Eメールアドレス

ご協力、ありがとうございます。

## (2) Zoom参加者アンケート

【アンケート】

Q1. Zoom参加で満足ありませんでしたか？  
 ① 満足なかった  
 ② 満足があった  
 ③ ②と回答した理由をお聞かせください  
 理由：  
 Q2. 2時間の講演会の時間はいかがでしたか？  
 ① 短く感じた  
 ② 普通でした  
 ③ 長く感じた  
 Q3. なぜ今回の講演会に参加してみようと思いましたか？  
 主な理由を教えてください。  
 ① テーマに興味があったから  
 ② ゲストスピーカーに興味があった  
 ③ 参加者との交流に興味があった  
 ④ その他：具体的にお願いします。  
 コメント：  
 Q4. 講演会の満足度を教えてください。  
 ① とても満足  
 ② まあ満足  
 ③ 少し不満  
 ④ とても不満  
 その理由について教えてください  
 Q5. 今回の講演会は、ご自身の健康を考えていくうえで役に立ちましたか？  
 ① とても役に立った  
 ② まあ役に立った  
 ③ あまり役に立たなかった  
 ④ 全く役に立たなかった  
 Q6. 次回、どのようなテーマやゲストスピーカーのお話があれば参加したいと思えますか。ご希望があれば教えてください  
 Q7. あなたが特にフレイル予防について解決したいと感じるものは何ですか？  
 Q8. Zoom開催は今後も続けてほしいと思えますか？  
 ① 続けてほしい  
 ② どちらともいえない  
 ③ 続けなくてもよい  
 Q9. その他今回の講演会で気づきの点があればコメントをお願いします

## 2. アンケート結果

### (1) 講演時間の妥当性

	短い	普通	長い	総計
会場参加者	4	11	0	15
Zoom参加者	0	4	0	4
合計	4	15	0	19

### (2) 講演会の満足度

	とても満足	まあ満足	少し不満	とても不満	回答なし	総計
会場参加者	10	4	0	0	1	15
Zoom参加者	2	1	1	0	0	4
合計	12	5	1	0	1	19

### (3) 講演会の効果

	とても役に立った	まあ役に立った	あまり役に立たなかった	全く役に立たなかった	総計
会場参加者	13	2	0	0	15
Zoom参加者	2	2	0	0	4
合計	15	4	0	0	19

### (4) Zoom会議運営課題について

	問題なし	問題あり	総計
Zoom参加者	4	0	4

### (5) 今後のZoom会議開催希望

	続けてほしい	どちらともいえない	続けなくてもよい	回答なし	総計
Zoom参加者	2	1	0	1	4

## ■参加者からの意見・コメント

下記の内容は、参加者からのコメントを事務局で分類して一部加工したものを記載しています。

### 1. 演者、講演内容について

- ① 100歳時代をどう生きるのかというお話を中心にして欲しかった
- ② 何度か聞いた内容であったし、新しい情報もあった
- ③ 桑名先生のお人柄が感じられほっこりした気分で拝聴できました
- ④ 桑名先生の話も分かりやすく、青木先生最高でした。
- ⑤ 通いの場PJJについても今後の流れも把握できて、カルナの会の熱い思いを触れることができた
- ⑥ 桑名先生の話が具体的でわかりやすかった。2部形式の2本たてもよかった

### 2. 演者、講演内容について

- ① 「平穏死」について興味を持った
- ② 日本人にがんがどのように多くなったのかと思った。ありがとうございました
- ③ 運動（姿勢）について学びたい
- ④ まだ先の話とっていたが、フレイル予防の準備を考えたほうが良いと認識した
- ⑤ 高齢になりこれからの生活などについて学びたい
- ⑥ 知識、経済力、情報について

学びたい

- ⑦ 運動を続けることについて学びたい
- ⑧ 認知症予防について学びたい
- ⑨ 足腰が一番大切。歩くことではなく自宅でながら体操で青木先生のようにできる簡単なものを教えていただきたい
- ⑩ フレイル予防のみではなく、人生100年を見据えての、100年ライフの中での捉え方になって、全体像が見えた感が有りました。

### 3. テーマについて

- ① 『通いの場』の実際についてのお話をお聞きしたいと思います。
- ② 高齢化社会に対応した国の社会保障制度の充実について聞きたい
- ③ 近郊の歴史探訪やそれにまつわる話など地域作家や著名人の話を聞きたい
- ④ 健康予防に大切なのは高齢者の食生活と運動
- ⑤ 健康予防には引きこもりの高齢者を如何にして誘い出すか大切
- ⑥ 時代に合った自身や家族の仕舞い方。（シンプルで信頼できる成年後見等、実例をあげて教えて頂ければ勉強になります）
- ⑦ できる限り参加させて頂きその時のテーマを聞いて見たい
- ⑧ 日々の食事、簡単な運動

### 4. 講演会の企画運営について

- ① 8月からの5回のコースは時間が合わず無理です
- ② 自宅が遠いので続けてくることは難しい
- ③ コロナで生涯学習に参加しづらくなっている
- ④ 貴会の取り組みはとても立派だと思います
- ⑤ 健康管理士の一員として、活動方法、活動内容について、公的機関との連携、および、他のスキルを持った方々とのコラボレーションの必要性を感じました
- ⑥ 前半の桑名先生の話の時に、資料がなかったので、画面の字は小さいし、分かり難かった。慣れないせいでしょうけれど、進行がスムーズではなかった。始めに、会場の人、zoomの人、府中市以外の人に対する説明があったらよかったです

(文章編集責任者：黒田 尚)