

第5回 しんたい学会 報告書

日時：平成27年11月21日15時～18時（開場14時30分）

場所：東御市中央公民館3階講堂

主催：公益財団法人身体教育医学研究所

後援：東御市、東御市教育委員会、東御市社会福祉協議会、東御市民間介護・福祉事業所連絡会、しげの里づくりの会、御牧ふれあいの郷づくり協議会、祢津地域づくりの会、信濃毎日新聞社

参加者：83名 うち研究所職員8名

内容：話題提供1～2、リフレッシュ体操、みんなで「つながり」と「健康」について語り合おう

話題提供1 「人と人とのつながりから健康が広がる」

島根県雲南市立身体教育医学研究所 うんなん 主任研究員 北湯口 純

・「つながりって何だ?」、「何で健康に関係あるのか」、「つながりはどう活かしたらいいのか」という事について、島根県の事例を元に話す。

・「近くの人最低3人と握手をしてから席に戻って下さい。」

・結論としては、つながりが健康に役立っていて、つながりを元に健康が広がって行く。

・「つながり」って何?⇒結び付きがあるもの、関係があるもの。

・地域のつながり・きずな力→災害対応能力

(いち早く助け合える関係性)に重要。地域の自治会、消防団がいざという時に役に立つ。

・地域のつながり・きずな力が健康状態に関係している事は1970年代くらいから言われ始めていて、段々研究によって証明されてきている。

・1997年の研究により、地域の人が信用出来ないと感じている人が多い州ほど死亡率が高かった事が分かった。(データ元：アメリカ)

・近年の研究では「寿命と関連が強い」要因として、「つながり」がある事が注目されている。つながりは寿命に非常に関連しており、強い影響を与えている事が分かってきた。(つながり＝社会的な結びつき・支援を受ける事等)

・急性心筋梗塞で入院した方を対象にした外国のデータでは、全く誰もお見舞いに来なかった人は7割が半年以内に亡くなった。2人以上お見舞いに来る人は死亡率が3割以下に下がった。



- ・脳卒中で死亡する人の割合を「社会的な支えがとて多い」と感じている人を基準にした時、少ないと感じている人が最も死亡率が高いというデータが日本でも出ている。
- ・島根大学の先生が雲南市で調査した研究によると、「信頼度が低い地域は血圧が高かった」事が分かった。また、うつについても似たような研究結果が出た。
- ・肥満、禁煙が配偶者や友人に伝染する事がある。健康行動だけでなく習慣など、自分の状態が身近な人間に様々な影響を及ぼす事がある。
- ・何故つながりが健康に作用するのかというと、直接的な恩恵(手段的、情緒的、情動的なサポート)、間接的な恩恵(環境)がつながりから得られるからだという考察がされている。
- ・健康にとって身近な人や地域とのつながりはとても大切であり、自身の健康が身近な人の健康にもつながっている。

<島根県雲南市の取組み>

- ・雲南市は15年後に人口が2割、25年後には3割減少すると言われている。
 - ・人口減少に伴い、つながりも減少する。人口が2割減少する事でネットワークは4割減少する。(5人が4人→10通りから6通り) 人口が減る事によって残された人の負担は増え、負の連鎖が起こる。
 - ・人口減少による負の連鎖が起こっても行政だけに頼らない、地域の中で問題・課題を解決し地域を運営する「小規模多機能自治」を推進している。(小学校区単位で無理なく続けられる自分たちなりの地域づくり)
- ⇒結果：市の財源に頼らない、地域ならではの活動が続々と誕生した。市を挙げて住みよい地域づくりへの取組みを行う。
- ・行政と地域の皆さんが一体となり、地域ぐるみで運動普及活動に取り組む。①腰痛膝痛予防の運動キャンペーン、②人材育成による運動普及の活動を行う。
 - ・島根県は体の痛い人が多い。中でも腰痛持ちは全国1位である。
 - ・日本は痛みに対する治療率が低く、痛みを軽視している傾向にある。痛みが出ても年齢のせいだから仕方ないと考えが多い。⇒ロコモティブ・シンドローム、寝たきりの危険性
 - ・痛みのある人はあまり動かないという事が分かってきた。
 - ・キャンペーン方式で腰痛膝痛に効果のある運動を発信する。地域に出向き、どこでも出来る簡単な体操を入り口にして少しでも運動を増やそうと考える。
 - ・ターゲットを情報に触れさせるような仕組み作り。
 - ・キャンペーンを行う前に調査したアンケートとキャンペーン開始1年後のアンケートを比較し、「運動をするようになった」と回答した人に理由を尋ねると、友人や医者から運動が良いと勧められた人が殆どであった。⇒地域のつながりを活かした口コミ普及に路線変更。
 - ・地域住民のつながりの中心、核となる人物を探し、運動普及の協力をお願いする。
 - ・「普及してやるから体操を作れ！」→アヨさん体操(阿用地区で3分間で出来る体操)を開発→地域住民が様々な方法で宣伝・普及を始める。

- ・別の地域ではウォーキングを広めるためにタスキをかけて地域を歩いたり、住民主体の運動キャンペーンが行われるようになった。
- ・宣伝用のポスターも、スタッフがお願いしても貼るのを断られる事が多かったが、地域住民の方と一緒にだと貼ってもらえるようになった。
- ・核になる住民探し⇒核となる住民さんの心に火がつく⇒活動の支援、協働
- ・運動を指導する人がいない。地域の住民が勉強して運動指導(一緒にやりましょう!)を行うようになった。<地域運動指導員の制度>
- ・活動的な日々を送っている人は自立度が高く保たれ、不活動な日々を送る人は加齢と共に自立度が低くなる。
- ・地域運動指導員の役割として①地域で一緒に簡単な運動・体操を行い、②日常会話から情報発信、③指導員自身の健康づくりを行う。地域運動指導員の力により、1年間でのべ7,000人を支援、または声掛けの実績が出来た。

<まとめ>

- ・人と人、地域のつながりから健康(健康行動)は広がっており、それが腰痛膝痛、介護の予防になる事を期待している。
- ・今あるもの・環境で無理なく運動を続けられる方法を地域と行政と一緒に模索する。「協働」の姿勢が大切。
- ・つながりが健康へと繋がる。そのつながりを支える大事な役目を担っているのは地域にいる皆さん達である。

<質疑応答>

Q: 国がいよいよ住民主体、住民協働で今言っていたような事を介護予防の分野でやっていると聞いている。介護予防で包括のやっていくものと、先生方がやっていく事が、国が追記するとそれが最優先になっていく。そうなった場合、雲南の地域ではどのようにそれを住み分けするのか、それとも一色単にやっていく方向なのか。そちらを教えてください。もう1点はリーダーについて、マンパワーが少ない中でリーダーが息切れ状態、頼られるのはすごくいいが、頼られ過ぎて疲れきっているんじゃないか、疲弊状態ではないかと推察をしている。その辺り、雲南ではどうかと教えてくださいと有り難い。

A: 国の取り組みとぶつかるんじゃないかという事について、国の取り組みでは届かない部分はどうしても出てくると思っている。その部分にしっかりと働きかける、届かせるのがやはりこういった地区の取り組みであると思っている。自分は届く、行政では手が届かない部分について行き届かせる為にも、こういった地域独自の取り組みというのもしっかり構築していく必要があるという風に考えている事がまず1つ目の答えである。もう1つは、やはり雲南でも同じ事が言われていて、どうしても役が同じ人にどんどん重なって行く、疲弊していくというのは雲南市でも実際に起きてきている。それに対してどうするかという事は、実際僕らもまだ手が打てていない。どういう風にやっていったら良いのかな、特に高齢化が非常に進んでいく中で、地域づくりは大事だというのが、逆にそれが負担になっ

ていく可能性もあるという事を考えてやっつけていかなければいけないと思っている段階であり、これについては是非東御の皆さんと一緒にお話させて頂きたいなと思っている。

休憩 リフレッシュ体操

公益財団法人身体教育医学研究所 指導部長 渡邊 真也

(体操 10分+休憩 5分)

話題提供 2 「東御の健康を支える地域のつながり」

公益財団法人身体教育医学研究所 研究部長 朴 相俊

・東御市はつながりがどういう状況であって、そういったつながりが実際地域の中での健康との関係はどうなのか。5,500人以上の調査から見てきたもの、①つながりの力、②東御のつながりをお話出来ればと思います。

・ロゼト効果→ロゼトはアメリカのペンシルバニア州にある人口1,600人程度の小さな町。1,950年代の調査で、周辺の州に比べて心臓発作の発生率が半数以下である事が分かった。特別に何かがある地域ではないが、互いを助け合う連帯感があつた事が理由ではないかと考えられている。

・人は人のつながりの中で生きている。そしてそれは健康にも影響を及ぼす。

・ソーシャルキャピタルとは、人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることの出来る「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。→「社会や組織における人と人との“つながり”の強さ」

・健康、出生率、犯罪率とつながりが関係する事が分かってきた。

・つながりが良いと高齢者就業率も高く、医療費が低い。また、地域活動へ活発的に参加する事と健康に生きる事には関連性があると言われている。

・日本の長寿の秘訣として、社会的ソーシャルキャピタル、助け合う連帯感が要因ではないかと考えられている。

・健康日本21でもソーシャルキャピタルの向上が言われている。

<東御市のつながり>

・平成26年度に「健康と地域支え合いに関する基礎調査」にて、東御市において65歳以上の要介護状態ではない全高齢者を対象に質問紙調査を行い、ソーシャルキャピタルと健康度の関係を行政区単位で調べた。約7,199人に発送し、回収数は5,546人であった。(うち有効回答数は5,543人)

・調査項目は「健康指標」「ソーシャルキャピタル指標」「個人属性」であり、行政区単位で「良い」と回答した人の割合を算出し、分析。

・前期高齢者においては地区活動の参加と ADL、運動・介護教室参加と抑うつ度が相関を示した。後期高齢者においても同様に、地区活動の参加と ADL、一般的信頼(隣人を信頼しているか)と精神的健康度は関係している事が結果として得られた。

・市全体としては、社会的サポートと ADL・抑うつ度の相関がある。

・小学校区単位(5 地区)で見た時、それぞれの地域ごとに特性があり、また、同じ地区内でも行政区間での格差がある事も分かった。

・東御市で行政区間の格差が少ない地区は他の地域に比較し人口が上がっていた。これがつながりとうどう関係するのかは今後分析していく。

・つながりが低く、健康度も低い傾向にある行政区の関連性はどこにあるのか。

・「地域活動」「顔見知り度」「信頼」で質問を分類し、分析を行う。(クラスター分析)→3つのカテゴリーでグルーピングをすると、全部低い結果が出た行政区が 13 区あった。反対に全部高いという所は 15 行政区であった。似ている行政区でグルーピングをする事が出来た。

・1年目の分析(主成分分析)と2年目の分析(クラスター分析)の両方に重なってくる行政区があるとすれば、その行政区が健康度もつながりにも、何かしらの介入が必要な地域であると考えられる。

・以前に地域活動活性度、顔見知り度、信頼度が低い行政区は何故低いのかを考える会を開き、43名の皆さんで意見交換を行った。

・特定地区が他の地区と比べて健康状態やつながりの良い人が少ないのか、会に出た意見を元に解析を加えると「少ない」という言葉が一番多かった。→若い人が少ない、交流の機会が少ない、地域の土地は広いが人口は少ない等。

・会では「老いても安心して生きられる地域に必要なこと(もの)」についても意見を出してもらい、結果として「作る」という言葉が一番多く、関係性が強いものとして「場」「近所」の言葉も出てきた。→交流の場を作る、高齢者が集まる場を作る、隣で助け合う近所を作る等が参加者の意見に出てきた。

<東御市の健康課題>：高齢者調査データを用いた地域診断結果

・低 ADL 状態の人が市全体の 1.7 割であり、後期高齢者は前期高齢者に比較して約 2.4 倍多い。また、精神的不健康の人は市全体で 1.2 割、後期高齢者が前期高齢者に比べ 2 倍多い。

・抑うつ度の高い人が市全体で 2.4 割。中でも祢津地区は抑うつ度が最も高く 2.5 割にも上る。

・滋野地区、北御牧地区においては地区内の行政区間における「健康度」「地域参加やつながり力」の格差が最も大きいという結果が出た。

・和地区では行政区間における「健康度」と「地域参加やつながり力」の格差が最も小さい。

・65 歳以上の高齢者において、健康度が低く、つながりが弱い人の割合は 2 割程度。

・健康度と地域のつながりが低く、地域内活動活性度、地域内の顔見知り度及び信頼が低いと特定された行政区は牧ヶ原区(北御牧)、聖区(滋野)、寺坂区(和)、上八重原区(北御牧)、西海野区(田中)、睦区(和)である。

<東御市において今後必要とされる対策>

- ・低 ADL 状態の改善に向けた対策→後期高齢者への持続的な介護予防支援対策。
- ・精神保健分野における対策→精神的不健康に対する要因分析。
- ・行政区間の格差をなくす対策→滋野地区、北御牧地区における地域特性を地域調査により分析する。
- ・ソーシャルキャピタル醸成を目的とした取り組み→現在世界中でも取り組んでいる研究なので、はっきりと効果の出るやり方は分からないが、地域で周りの相談に対応出来る人材づくり、ボランティア組織の支援も重要な視点になると考えている。
- ・今後は 6 つの特定行政区に対しての調査・分析・評価を行い、アクションプランの作成が課題である。

<質疑応答>

Q：今回は繋がりのお話だったが、繋がりのお評価をどのようにやったのかを教えてください。

A：まず質問紙について、繋がりという事はソーシャルキャピタルという事になるが、本人が自分の中で個人的に思っているものと実際に社会的な物理的に見えているものがある為、そういった両面を踏まえた調査表をもって、関係性を見て、そういったも形で進めたものが今回の研究になる。分析に対して、調査表に対して細かい所が必要あればまた話題提供をさせていただきます。

Q：この計画は委託を受けてやられた事業ですか？

A：そうです。包括ケアシステムが一つの重要なこれからの対策になりますけれど、そうなる為には地域の現状が分からないと。行政が一方向的にやるものではなくて、地域の自助公助の力によってお互いにやるものなので、その前段階の調査になる。

Q：先程の行政区単位の全体図の中で、2 つの中で地域の繋がりの強さって事で、芸術むら、山崎区、中屋敷は見られました。私は中屋敷に住んでいるが、ぶどうを栽培しているという事で繋がりがあると感じている。ただ、芸術むら、山崎区は、どちらかと言ったらそういうものはないので、そういったものがない中でこういう繋がりが強いという事を教えてください。それからもう 1 つ、一番低い所で原口、聖区が低いという話がありました。いずれも昔からの方が大勢いらっしゃる所で、新居の住民の方はそんなに多くない。聖はほとんど昔からの繋がりがある方だが、そういう中でこういった繋がりの強さがそうでもなく、あるいは健康度も低いという事に対してどう考えていらっしゃるのか、それについてお聞かせください。

A：実際、今回のデータを並べて見える化にしてみると、勿論分布は分かりますけれども、何故そこにそれがいいのかまでは分かっていない。その為、この次の研究として、例えば山崎区なり芸術むらなり、そこに位置しているその文化背景的なその地域の地域性、今の

中屋敷の場合、ぶどう栽培など、その経済的な背景があり、そういったものをこれから一つ一つ丁寧に追記していく事が今後の研究のテーマになる。それをやっていくうちに、答えがもしかしたら答えられるかもしれない、という事になると考えている。今後の研究に繋げる為の、一段階として留めて頂ければと思っている。しかし、その芸術むらなりを見ると、どちらかと言うと環境的なものだが、自然関係はとても良い。自然環境が良く、どちらかと言えば都会からまた引っ越しをしてくると、そこに暮らしたいというぐらい、ある程度の生活の水準は高い環境を持っている。そういった背景を色んな行政区で見ると、実際その良い人が少ない行政区の背景には、負のものが働いているかもしれないという事も踏まえて、これからのその研究になる。

Q: 1つアドバイスを頂きたいのですが、私は上田で理学療法士をしているが、まだ来てから半年しか経っていない。今後地域で生きていく為に何かを作るとなった時に、私達に出来る事というのは何かあるのか。

A: 1つ言えるのは、この研究をしていくと心と体というものは切り離せない。理学療法士として体の健康を優先して考えていると思うが、健康には身体的なストレスだけではなく、精神的なストレスや悩みが絡んでいる訳なので、その辺りの可能性も頭に入れ、勿論体の健康を取り入れながら、裏側に隠れている心理的な要因・ストレスも聞き出せるのであれば信頼関係が出来る。信頼関係が人の健康の1つの大きな指標にもなっているので、その辺りを策にして頂ければと思う。

Q: 地域づくりや環境整備という点で、健康長寿長野県の地域の繋がりやの要因として、地域人口当たりの公民館密度が非常に高い。その長野県東御市において、今回その地域活動の低さと、日常生活動作の低さが関係していたというデータが出ていたと思うが、これから地域活動を上げるかどうかと考えた時に、その地域活動の低さの要因を考える必要があると思うが、何が要因としてあると思っていますか？

A: 確かに公民館数と健康状態の高さは関係も言われているが、それを批判的に見るとそういった施設が沢山あるから健康になるだけなんじゃないかという事も言われている。ソーシャルキャピタルの第一人者である千葉大学の近藤先生によると、ただ環境整備をすればソーシャルキャピタルが上がるかというとは決してそうではないと。公民館が点々としている所でも何かの働きによって、公民館の数とは関係なく地域の繋がりやの力が上がっているという事もある。

A: 東御市地域包括支援係で保健師をしている永島です。この調査をしたいにお願いした背景に、地域包括ケアシステムの中で自助互助の力を育むという事や、人材の育成や探すという事を保健師に求めていたんですけれど、そもそも行政がそれを主導的にやるべきかという所が私は疑問であって、行政がわざわざ育てなくても沢山いるのではないかと考えたのが1点。それがどうやったら見える化するのか分からなかった、どうやったら進めていけば良いのか、育てなければならぬのか、あるものを私達が知らないのか、疑問があり、今回これだけ提言を研究所からして頂いたが、やる気のある地域は応援をするという形で雲南での取り組みのように指導員を派遣する形にするか、やれない地域に入り込んで

行くという形に視点を向けていくかについてはまだ検討中です。公民館の数という事については、行政区の下の地区で活発にサロン活動をしている所があったり、住民の方からの声を応援していきたいという事。包括でこういう事が出来ますよという PR が十分でなかった点については、社協の福祉運営委委員と協力をしながら、包括が提供できる事、応援出来る事、応援してほしいと言った時に行けるだけの人材を職場の中で育てていくという事をやっていければ、ソーシャルキャピタルとか健康という所に繋がっていく、必ずしも健康でなくても幸せに生きていくという事に繋がるのかなという事を思いました。

ワークショップ みんなで「つながり」と「健康」について語り合おう

- ・しゃべり場しんたいとしての意見交換会。
 - ・受付で貰った名札に書かれている番号で集まって指定の席に座る。
 - ・自己紹介、感想、意見交換を行う。
-

【総括】日本体育大学総合研究所 武藤芳照所長・身体教育医学研究所の成り立ちについての説明。

- ・時代が移り変わっても 1 人 1 人の地域のつながりと健康は変わらない。
- ・2 つの発表で出た質問の内容が実にシャープだった。
- ・しんたいがこの地に根付いているという事を改めて実感した。
- ・この発表で特別驚くような知識や情報が出た訳ではないが、じっくり、長く考えるものの見方や考え方が随所に表れていたように思う。
- ・「信頼」が「大切」で「しんたい」。



- 1、時の重みに耐えられる活動。健康へ長く取り組める活動を。
- 2、運動の普及と心身への効果。意識が変われば行動が変わる、行動が変われば体が変わる、それをリードするのが 2 つの身体教育医学研究所である。
- 3、見えぬものへの対応。図れるものだけを中心にしてものを考えていると、もっと大事なものを見失ってしまう。優しさ、思いやり、気遣いなど、見えぬものだがとても大切である。

「と・う・み」