



地域での活動と健康に関する調査から

第1回 2013年、第2回 2015年、第3回 2017年、第4回 2019年
〈各回 10月に実施〉



わかったことをお知らせします。

2021年1月

調査からは
以下のことが
分かりました

横浜市は、高齢者の方の健康づくり施策や社会参加・生きがいづくり施策をより効果的なものとするため、国際長寿センター(日本)と連携して国庫補助事業「地域での活動と健康に関するアンケート調査」を行い、市民のみなさまのご協力により大変貴重な調査結果を得ることができました。

ボランティア活動や地域活動に参加されている方は、
地域の人や友人とのつながりを大切にしながら、心と体の健康を維持しています。

活動に参加し人と話すことで元気をもらい、また逆に人にも元気を与えている

活動の場に行くために健康に気をつかうようになった

たとえ体力が落ちてしまっても、無理のない範囲で、
自分のペースで参加することで長く活動を継続できている

「みんなが待っていてくれる」ことが活動継続の大きなモチベーションとなっている



今回、新型コロナウイルス感染拡大により、せっかく続けてきた活動が休止となってしまう、
なかなか再開できずにいるところも少なくないと思います。

そこで「活動再開のためのヒント」を8ページに事例とともにご紹介しています。

調査主体

一般財団法人 長寿社会開発センター 国際長寿センター (担当: 大上、福原)

調査についてのお問い合わせ先 ▶ **03-5470-6767** (月~金 10時~17時)

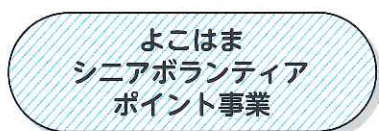
〒105-8446 東京都港区西新橋 3-3-1 KDX 西新橋ビル 6階

調査協力

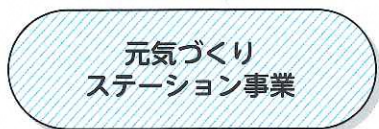
横浜市健康福祉局介護保険課・地域包括ケア推進課、公益社団法人かながわ福祉サービス振興会

地域での活動と健康に関する調査

調査目的	高齢者の方がより健康に過ごすための施策の資料とします。		
調査時期	2013年から2019年までに4回の調査を実施しました。		
調査対象者と回収数	65歳以上で横浜市在住のよこはまシニアボランティアポイント事業の登録者の方、元気づくりステーション事業参加の方、そしてこれらのいずれも参加していない方を対象としています。		
調査対象者		調査対象者数	有効回収数 (有効回収率)
	■よこはまシニアボランティアポイント事業の登録者の方	1,598人	1,300人 (81.35%)
	■元気づくりステーション事業参加の方	256人	194人 (75.78%)
	■いずれも参加していない方 (一般)	1,678人	1,216人 (72.47%)



▶ 元気な高齢者が介護施設などでボランティア活動を行うとポイントがたまり、寄付や換金ができます。かながわ福祉サービス振興会にお問合わせください。
☎ 045-671-0296

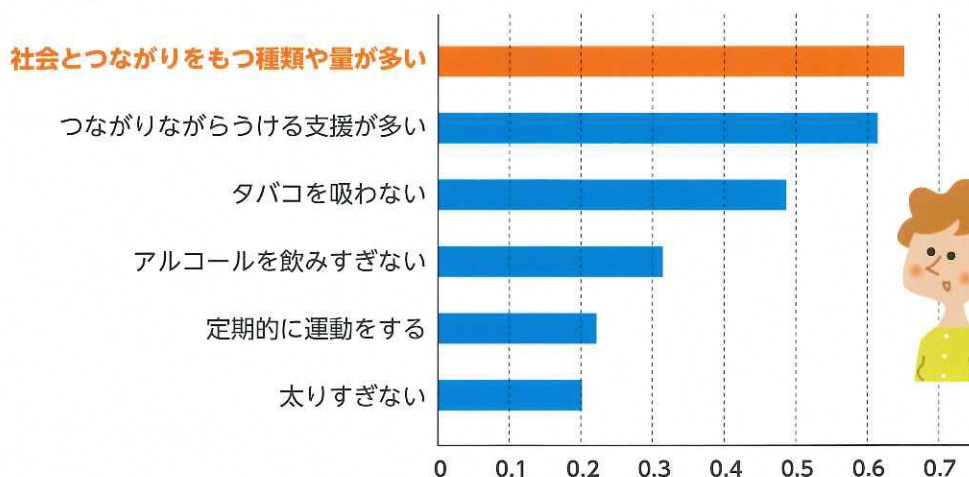


▶ 高齢者が主体的・継続的に介護予防に取り組む「グループ活動」です。身近な場所で「楽しく」「仲間と」健康づくりを続けることができます。各区役所の高齢・障害支援課にお問合わせください。

長生きに効果的なライフスタイルとは？



海外の長寿についての有名な調査では、長生きの秘訣として「禁煙」や「禁酒」、「運動」や「太りすぎに注意すること」よりも「**社会とのつながりがある**」ことが重要であるとの結果が報告されています。



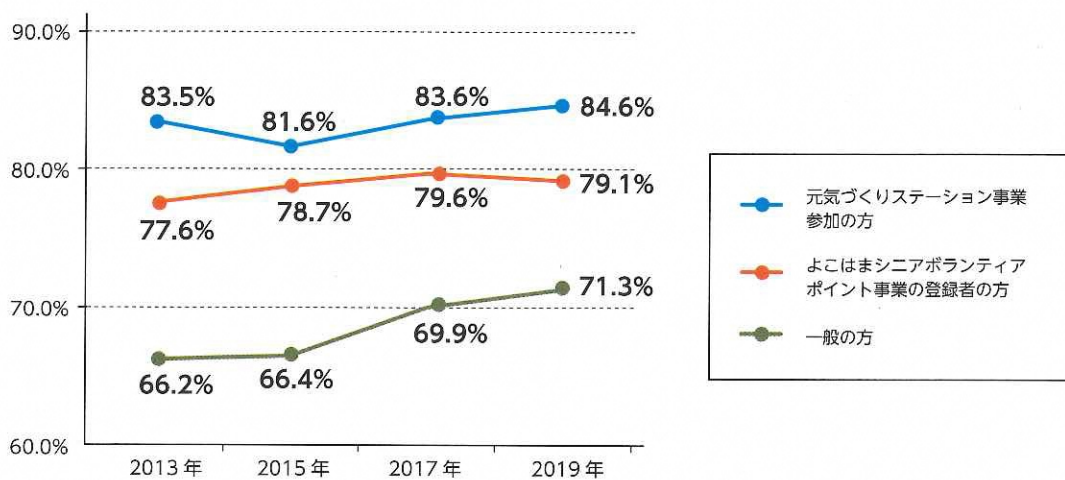
Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationship and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. Plos Med 7(7)
※数値は対数オッズ比であり、1に近づくほど長生きに対する影響が強いことを表す。

人とのつながり



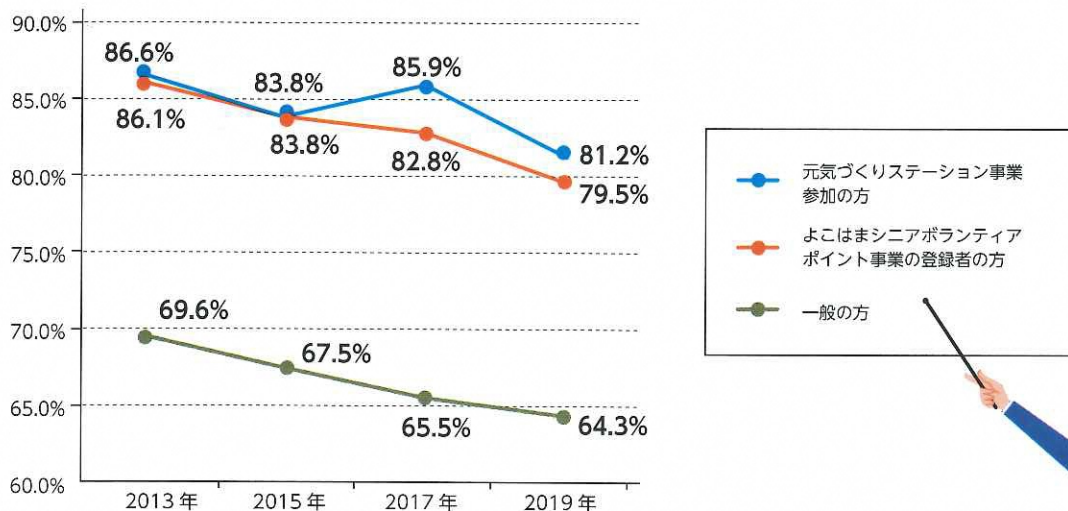
ボランティア活動や地域活動に参加している方は活動範囲が広く、
近所の多くの人を知っています。

『近所にどのような人が住んでいるか知っている』と答えた人
(「そう思う」「ややそう思う」の合計)



ボランティア活動や地域活動に参加している方は友達とのつながりが強く、
家をよく訪問しています。

『友達の家を訪ねることがある』と答えた人

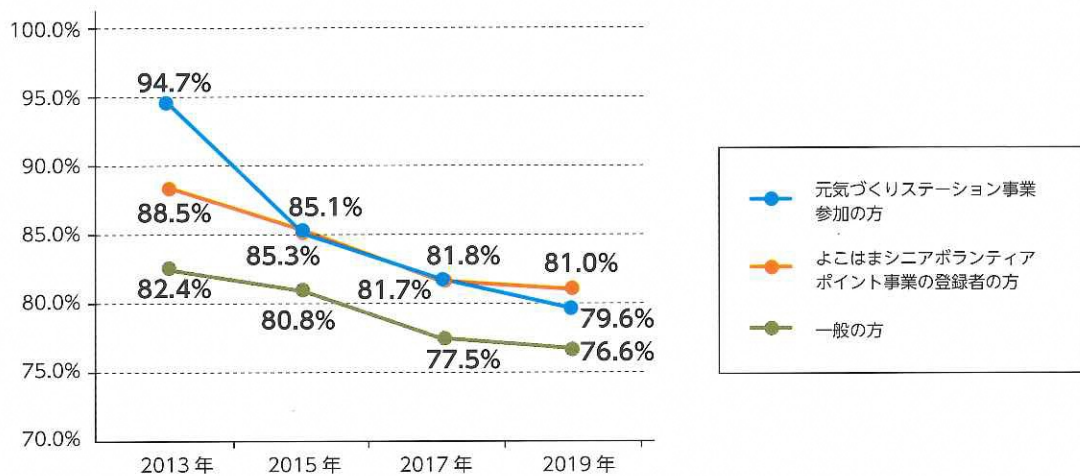




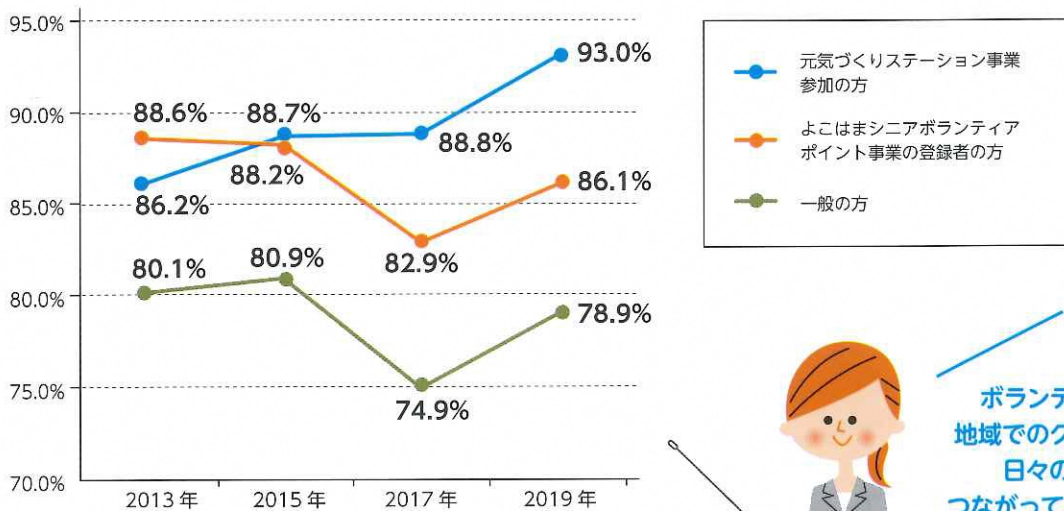
心と体の健康状態

年を経るごとに体の健康状態は皆さんやや落ちてきますが、ボランティア活動や地域活動に参加している方は充実した毎日を送っています。特に地域活動の参加者は年々充実感が増しています。

『健康状態は1年前より良くなっている』と答えた人 (「良くなっている」、「やや良くなっている」、「変わらない」の合計)



『毎日の生活に充実感がある』と答えた人



ボランティア活動や地域でのグループ活動が日々の充実感につながっているのですね!

ボランティア・地域活動の魅力と変化



ボランティア活動や地域活動に参加することによって人とつながり、心と体が元気になることが大きな魅力となっています。

『活動の魅力はどこにあると思うか』

(「そう思う」「ややそう思う」の合計 ベスト4 (2019年))



よこはまシニアボランティアポイント事業		元気づくりステーション事業	
元気がもらえる	71.7%	人と話すことができる	81.8%
人と話すことができる	71.2%	健康になる	79.2%
人から感謝される	66.9%	地域の知り合いが増える	75.5%
知り合いが増える	60.3%	生活にメリハリがつく	60.4%

ボランティア活動や地域活動に参加すると、自分で健康管理をするようになり、生活にメリハリがつくようです。

気持ちも前向きになり、広く社会に目を向けるようになりました。

『活動に参加したことで変化はあったか』

(「そう思う」「ややそう思う」の合計 ベスト4 (2019年))

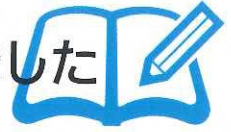
よこはまシニアボランティアポイント事業		元気づくりステーション事業	
健康に気をつかうようになった	94.1%	健康に気をつかうようになった	97.1%
生活にメリハリを感じるようになった	89.8%	気持ちが前向きになった	94.0%
介護を必要とする時を考えるようになった	86.8%	生活にメリハリを感じるようになった	87.9%
社会に役立っていると感じるようになった	86.2%	地域活動にもっと参加したいと思うようになった	75.6%

よこはま
シニアボランティア
ポイント事業

元気づくり
ステーション事業



活動を続けている方にお話をうかがいました



本調査では、活動するシニアのみなさま、
それを支援するみなさまにインタビューも行っています。
ここからは、その結果の一部をご紹介します。

よこはまシニアボランティアポイント事業

活動するシニアにとっての効果

インタビューを通して、この制度が始まる前から10年以上活動を続けたベテランシニア、逆に「これが見たい」という意識がないままなんとなく登録して活動に参加した方、あるいは活動頻度も週1回以上している方から月数回程度、マイペースに参加されている方まで、多様な活動スタイルが見えてきました。

このなかで共通して聞かれた「活動を続けている人にとっての効果」を2つご紹介します。

効果① 活動を続けるために健康に留意するようになった

高齢者施設で活動するボランティア

・「体を鍛えないと、活動も続かない。そのために、毎日に体操やジムに通っているし、活動を始めてからは風邪をひかない。」

障がい者施設のボランティア担当職員

・「80いくつで、もう何十年もボランティアやってらっしゃる方で、『これがあるから私、頑張るの』って。結構、皆さん、ご自分のためっていうのが、すごいです。」

効果② 自らの生き方への学び

高齢者施設で活動するボランティア

・「同世代の方（入所者）とお話することで、逆に私どもが勉強になりましてね。皆さんしっかりしていて、自分が成長した様な気がします。」

障がい者施設で活動するボランティア

・「あの、自分の気持ちがね、優しさっていうのを考える、僕の気持ちがこう、育てられたような気が、本当そう思いますね。」

受け入れ施設にもたらされた効果

この調査では、シニアボランティアに活躍していただいている受入施設の担当者にもインタビューを行いました。ボランティアの内容は、お祭りなど年数回程度のところもあれば、傾聴やアクティビティのサポート、子育て施設の布玩具づくりなど定期的な関わりをもつところまで、多種多様でした。

ここでは多くの施設職員から聴かれた、シニアボランティアに入っただくことで「受け入れ施設にもたらされた効果」を2つご紹介します。

効果① 職員のパートナー

高齢者施設のボランティア担当職員

・「(ボランティアは)利用者寄り添うプロフェッショナル、施設の職員にとっては先生にもなっていて、貴重で、なくてはならない存在」

効果② 外部との接点

障がい者施設のボランティア担当職員

・「ボランティアさんは業務を助けてくれるだけではなく、密室になりがちな施設に風を通してくれる重要な存在」

このお便りでは、
高齢者・障がい者施設を紹介しましたが、
子育て支援、病院、ケアプラザなどでも
同様のお話が聴かれました。
みなさまの活躍で好循環が生まれていると
いえますね！

元気づくりステーション事業

お話をうかがった方のなかには、月1回、多い人では週1回ペースで、長い人になると6年以上も活動に通いつけている人もいらっしゃいました。元気づくりステーション事業が、身体を動かし、なじみの仲間と会える場として定着している姿がみてとれました。

同時に、ご自身や家族が虚弱化したり、認知症を発症したりして、その場に通いつけることが大変な人も増えつつありました。

ここでは、長年にわたって通いつけるグループのメンバーの「通いつけられる理由」と、グループの世話役や活動を支援する保健師さんにとっての「通いつけてもらうことの意味」を紹介します。

継続が困難になりつつあるメンバーにとっての通いつけられる理由

理由① 元気づくりステーションに通いはじめたのをきっかけに要介護認定の対象外になった

80歳女性

・「デイサービスに通うほどに受け身になって、自信がなくなっていった。でも、ここ（元気づくりステーション）は皆でやろうという雰囲気があり、やりたい、やらなければと頑張れる」

理由② 活動についていけなくなりつつあるが、6年以上も通いつけている

90代女性

・「ついていけないし辞めようと思うこともある。でも、私がここに来て、できる範囲で身体を動かす姿をみせることで、皆が、我々もがんばらなきゃと刺激をもらっていると言ってくれるから、続いている」



元気づくりステーションは、アクティブなシニアの健康づくりや仲間・生きがいの場としてだけでなく、人生100年の長い期間でも、通いつけられる重要な居場所となっているといえます。

理由③ 夫を看取ってから外に出る気になれずに閉じこもっていたが、少しだけ活動を再開

80代女性

・「青空を見上げて、今日は（家から）出ていけると思った時に、頭に浮かんだのが元気づくりステーションだった。皆に（夫の葬儀などで心配かけたことを）挨拶しなければ、どうにか生きていることを伝えなければと思い、活動に来ている」

世話役や活動を支援する保健師にとっての通いつけてもらうことの意味

意味① 生き方を学ぶ

活動についていけなくなりつつあるメンバーが増え始めた元気づくりステーションの世話役

・「生き方を学ばせていただいている。来て、姿を見せていただくことがありがたい。このことを皆で声に出してメンバーに伝えていて、それがあるから通いつけてもらえていると思っている。」

意味② 等身大の活動の継続

活動年数の長い元気づくりステーションを支援する保健師

・立上げ当初よりもメンバーが高齢化して、活動も縮小していつている。でも、できる範囲で、皆で支え合って、今の等身大の活動を続けていることがすばらしい。」





あなたの「やりたいこと」を コロナで諦めないために…

新型コロナウイルスの影響で思うように活動ができなくなってから1年が経過しようとしています。消毒や換気の徹底、回数や時間を減らすなどの制約のなかで活動を再開した人からは、コロナ前の活動と比べてため息をついたり、「こんなでは続ける意味がない」と後ろ向きな言葉が聞かれることも少なくありません。活動場所が閉じたままだったり、ご家族の反対やご自身の感染への不安から活動をお休みしてきた人のなかには、「そろそろやめる潮時…」という諦めにも似た心境を口にする方も出始めています。

一方でわずかではありますが、今までの様にはできなくても、活動を通して本当に「やりたいこと」を続けるための方法を探し、それをやってみたことで新たな楽しみを見つけたという人も存在します。そんなこと言われても、具体的なイメージがわからない、そもそもそれができるのはカリスマなボランティアや世話役・リーダーなのではないか、と考えてしまいがちなのではないのでしょうか？



ここからは、2つの例を紹介していきます。

特別養護老人ホームで 傾聴ボランティアとして 活動するシニア

- 人の話を聴くのが大好き、これを活かして何かできないかと広報で見つけた傾聴講座を受講したのがキッカケで、特別養護老人ホームで月数回のボランティアを開始
- 楽しみに待っている入居者さんの存在にマイペースに長く続けたいと思い始めたところにコロナで活動できなくなり意気消沈
- 再開のめどが立たない中で入居者さんが気になり施設に絵手紙を届け始める



「気にしてもらえて嬉しい」と反応があり、
傾聴を深める新たな手段を発見

健康とつながりづくりを目的にした 地域サロンの参加者であり お手伝いもしているシニア

- 近所の人に楽しいからと誘われ、なんとなくサロンに参加
- 嫌いな体操も仲間とおしゃべりを楽しみに頑張り、時には得意な折り紙を教えるようになり、喜ばれるのが嬉しくて日々、新しい折り方を研究
- 5か月のサロン休止期間を経て、出て来なくなった人を巻き込むべく、みんなでコロナ撲滅の千羽鶴を折ることに
- お休み中の人は自宅で、出て来られる人はサロンで、個々のペースで千羽鶴が完成



つながりを途絶えさせないための試みだった、
集まる以外の一体感をもてる手段を発見

この2つの例に共通するのは、「やりたいこと」を続けるために無理なくコロナ禍でもできることを探し、『置き換えた』ことといえます。活動を再開していない人からは、活動していた施設の前を通るときや道で仲間と会ったら**大きな声であいさつ**をしている、**電話や便りを送っている**といったお話も聞こえてきます。これも意味のある『置き換え』といえるのではないのでしょうか。

大事なのは「できなくなったこと」探しではなく、『置き換え』という視点で続けるための「できること」探しに目を向けることではないのでしょうか。あなたも、改めて「やりたいこと」を続けるためのできること探しをしてみませんか？

