

健康で元気に働き・暮らすための研修講座

報告書



一般社団法人
健康生きがいサポート互助会



- 1. はじめに
- 2. 事業種別活動報告
 - A : 1. 健康生きがいづくり
 - (1) 生きがいづくりアドバイザー養成事業（社会活動リーダー育成）
 - ① 高齢者の有技能活用推進事業
 - ② 有資格者の技能伝承推進事業
 - (2) 健康長寿「三位一体」推進事業……フレイル予防基礎研修
 - ① 食生活改善事業……料理・調理・介護食実習教室
 - ② 健康スポーツ推進事業……虚弱・重度化予防教室
 - ③ 就農・介護担い手育成事業……農業と介護実習教室
 - 2 : 社会参加推進事業
 - ① 伝統文化伝承推進事業……幸せづくり講座
 - ② ハート&アートスキルアップ事業……心の輝き芸術文化教室
 - ③ 生活援助者養成事業……農業と介護実習教室
- B : 地域福祉サポート事業
 - 1 : 社会福祉制度周知・啓発事業
 - (1) 成年後見制度の普及・啓発事業……保護者没後の個別支援
 - (2) 暮らしの相談・助言に関する事業……こまりごと相談対策
 - 2 : ソーシャルスキルアップ促進事業
 - (1) 品格向上アドバイザー育成事業……福祉事業従事者資質向上講座
 - (2) マナースキルアップ養成事業……生活弱者就職支援講座
- C : 事業活動結果のまとめ

1 はじめに

だれもが健康で元気に働き・暮らす研修は、日本財団様の援助で平成26年から**健康増進と生きがい・やりがい創造の人材育成を目的**とした事業です。企画の背景には、当法人が障害者の暮らしを支える「医療共済互助、社会啓発活動、こまりと相談、不動産管理」を展開する中で、近年、孤独と加齢での健康と暮らしの相談が増加傾向にあります。

最も多い不安要因は「**経済的不安**」、総務省発表の**平成26年度高齢無職世帯の家計収支**では15年前と比べて**収入が30%減少、収支の不足額は67%に膨張**、中高年齢者の生活は厳しさを増しています。

次に多い不安要因は「**独り暮らし**」で、家庭に引き籠る「**社会的孤立**」です。

平成24年度で最も多かった相談は、心身のフレイル（虚弱）化に伴う、医療・介護費用の増加傾向と年金給付金の減額など、「**近未来への不安**」です。

これらの対処に、一般財団法人健康・生きがい開発財団指導の下、当法人の活動に参加されている教育・福祉関係者の協力を得て、**地域社会に貢献する人財の育成**をめざすものであります。

フレイル予防研修では、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授にフレイル予防の講演をいただいた結果、**健康寿命を延ばす勉強会が各地域で広がりつつ**あります。

また、農業は担い手不足、福祉サービス業も支援員の確保が課題、**中高年齢者の知見と保有技術の活用は**、無就職者・障害者の雇用促進と生活保障、担い手不足解消、社会保障費削減など **三方善し** の効果があることも実感できました。

更に、**人生100歳時代** 元滋賀県知事 國松善次氏は **健康寿命を延ばし、生涯現役就労への努力は高齢者の義務**として、**100歳大学を開校**されました。この国民への意識改革を広げる仕掛けに注目し、2か年間に亘る本事業の取組みが地域社会に役立つことを願い、ご支援を賜りました皆様に心から厚く御礼を申し上げます。

平成30年3月吉日

一般社団法人 **健康生きがいサポート互助会**

代表理事 **松永 正昭**

2 事業種別活動報告

A：健康生きがいサポート事業

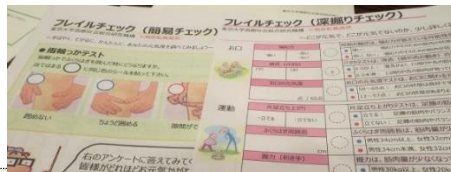
この事業は、働き続けた人が定年後、骨休めを求めて家庭に籠ると地域社会に溶け込む機会に恵まれず、趣味や特技を活かすことが出来ずにいる人は、心身の劣化が進み老化の加速が見られます。そこで、**地域社会の活性化を目的に中高年齢者の知見と趣味と技能を活用しての「健康と生きがいのある」暮らしのアドバイザー（AD）に養成するもの**であります。

1. 健康生きがいづくりAD養成事業			
a. 高齢者の有技能活用推進事業	課題：仕組みの改革、情報提供		
<p>一般財団法人健康・生きがい開発財団の指導の下、AD養成事業を6回開催、参加者122人中、AD登録に興味を示した人は僅か2名(1.6%)残り120名(98.4%)で最も多かった質問はAD登録料年間1万円に対する利得・メリット。その背景には、中高年齢者活動団体には、①仕事を斡旋するシルバー人材センター、②余暇活動の老人会、③高尚な社会活動に重きを置く新老人の会などがあり、自分の生活レベルに相応しい活動を希望することにあります。</p> <p>また、社会活動にも資格の保有が求められ、地区公民館主催の資格取得講座が極めて好評で、AD会員の拡充には、活動メニューの準備と活動を促進するための多様な情報提供が有益だと実感しました。</p> <p>更に、元滋賀県知事國松善次氏の「人生100歳時代を元気で楽しく生きる100歳大学」は、3会場とも絶賛を得ましたがAD会員増には至らず、企画に工夫が必要と感じた。</p> <p>最後に、AD会員増を図る中で、プライドが高く自己主張の強い人、生活に困窮している人の加入に難色を示す意見もありました。</p>		<p>人気の100歳大学 聴講200名超</p>	
b. 有資格者の技能伝承推進事業			<p>好評のAD研修も 登録申請は低調</p>
<p>知的障害を持つ人に「更年期前後から認知症」の予兆が見られる。若年認知症の進行予防を求め、認知症患者の経歴を調べると「手先を使う仕事に従事していた人は、症状が比較的軽い」と感じた。</p> <p>そこで、手先を使う木工教室と陶芸教室を計画。作品の完成までに3年余り掛かる木工教室は若年障害者を対象に、個性を形に表現する陶芸教室は中高年齢者を対象に、技能者の指導で取り組んだ。</p> <p>この陶芸教室での作品が、地域の人たちに好評で、慶事の記念品に採用されるなど素晴らしい成果を収めた。</p> <p>この陶芸作品を評価した町民からは「生涯現役生きがい陶芸工房」として、地域創生の事業に期待が高まりつつある。</p>			
		<p>慶事の記念品（素焼き釜入れ） 個々の思考を形にする陶芸教室</p>	

2. 健康長寿「三位一体」推進事業……フレイル予防基礎研修

当法人の活動に参加する人の約7割が障害者とその保護者。高齢の保護者で、健康に不安を抱く人が約4割。近年は少子高齢化より超高齢化時代への備えの話題が増加、病気と要介護者になった時の不安を語る人は100%で、病気と要介護者にならないための知見を有し、健康保持を日々実行している人は極希です。

そこで、フレイル（虚弱化）予防研究の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授を招いて、あわら市と鯖江市でフレイル予防基礎研修会を開催、延240名の参加をみました。



目標は、自治体が率先して、フレイル予防の基礎研修を開催し、住民の健康寿命と就業年齢を延ばす、生涯現役の暮らしです。

健康・生きがい開発財団のフレイル予防基礎研修は、1人ひとりのフレイル指数を計測し、健康寿命を延ばす認定トレーナーの養成が目的で、修了者にはフレイルトレーナーの認定書が授与される。

フレイルチェック後の栄養指導と運動支援と社会参加支援も行うのでフレイル予防基礎研修は、医師、看護師、栄養士、PT・OT対象が望ましく、自治体主導の展開を期待したい。

① 食生活改善事業……料理・調理・介護食実習教室

定期健康診断結果、約2割の人が生活習慣病で治療や食生活に注意を受けています。特に、日々の食事摂取で冷凍食材や加工食品が多く、新鮮な食材を自分で料理して食することが少ない。その要因は、調理方法が判らない、生ごみの後始末が面倒、料理の時間が勿体ない等。

そこで、4名の専門家に ① 調理・食品の基礎知識。② 手軽に季節感漂う健康食。③ 個の健康と個性重視の調理。④ 生ゴミ廃棄ゼロ、食材丸ごと調理の講座を開催した結果、高齢者も障害者も男性も子供も料理の面白さと楽しさを実感。独居生活想定「男の料理教室」に参加された高齢者と障害者の笑顔が印象的だった。

課題：小学生対象の食生活改善「料理・調理・介護食」講座が必要



個の健康と個性重視の
インカートック調理

手軽に季節感漂う健康食講座

食材丸ごと「生ゴミゼロ」
調理講座

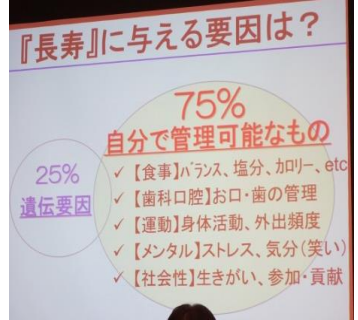
いつまでも元気でいるために、
だから今から「フレイル」予防

「フレイル」とは、年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。健康な日々を過ごしていくためには、「フレイル」の兆候を早期発見し、「フレイル」を予防することが重要です。まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返る「フレイル」チェックしてみませんか？



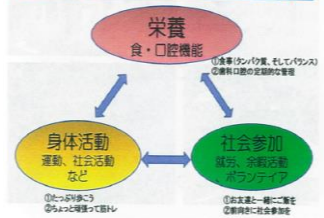
平成28年5月29日(日)14:00~16:30
市民ホールつづつ 2階ホール

講師：東京大学 高齢社会総合研究機構
准教授 飯島 勝矢 先生



健康長寿のための「3つの柱」

より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



調理・食品の基礎知識講座

③ 就農・介護担い手育成事業……農業と介護実習教室

農業は担い手不足、介護事業の有効求人倍率は高止まりですが、農業・介護事業とも障害者も作業経験を積めば担い手になれることは、既に就労継続支援事業所で実証されております。

居宅近住就農は、a. トイレや更衣が自宅可能。b. 早朝・夕方勤務、休憩も容易。家族が介護との兼業可能。c. 収穫物が生活の足しになる。負担も軽く最少の出費で心豊かに暮らせる夢の計画です。

介護・介助事業は、要介護・要介助者のニーズに加え、居宅の清掃や屋敷内の整理整頓、引越し等の請負仕事も期待できます。

今回の就農担い手育成事業は、農業と介護・介助の仕事の知見と活用可能な有資格を持つ人を核に、無就職者・高齢者・障害者のだれもが、身近なところで、快活に働き暮らす**地域社会活性化の起爆剤**となりました。



重度知的障害者請負作業 / 工賃時給額 1,000 円 (日額 6,000 円)



ミニトマト水耕 栽培 1 株から 4,080 個 太陽の恵みの凝縮トマト

街中就農 プロジェクト (6 坪) 年間栽培 : 8 種 = 4 人家族自給率 約 4 割



日本海側最大の福井梅産地 (剣先、紅映、新平太夫) 伝統農業技能伝承推進講座



みんなで支え合う 介護実習講座

伝統野菜山内鑑技能伝承研修講座

1. 事業目標の達成状況 事業内容	申請時の目標		目標の達成状況		1 開催の 参加数
	開催	参加数	開催	参加数	
A1 健康生きがいがづくり 推進事業 (AD養成)					
(1) a 高齢者の有技能活用推進	6回	72人	4回	238人	59.5人
b 有資格者の技能伝承推進	6回	72人	7回	41人	5.8人
(2) 健康長寿「三位一体」推進・フレイル予防基礎研修	2回	200人	2回	240人	120.0人
① 食生活改善事業・・・料理・調理・介護食実習教室	24回	144人	31回	334人	10.7人
② 健康スポーツ推進事業・・・虚弱・重度化予防教室	36回	288人	108回	2,525人	23.4人
③ 就農・介護担い手育成・・・農業と介護実習教室	48回	192人	66回	347人	5.3人
A2 社会参加推進事業					
(1) 伝統文化伝承推進事業・・・幸せづくり講座	12回	72人	8回	679人	84.8人
(2) ハート&アートスキルアップ事業	36回	216人	36回	398人	11.1人
(3) 生活援助者養成事業・・・ヘルパー養成教室	48回	192人	23回	594人	25.8人
B1 社会福祉制度周知・啓発事業					
(1) 成年後見制度の普及・啓発事業・保護者没後の個別支援	12回	72人	10回	122人	12.2人
(2) 暮らしの相談・助言に関するこまりと相談対策	10回	60人	13回	50人	3.8人
B2 ソーシャルスキルアップ促進事業					
(1) 品格向上アドバイザー育成・福祉事業従事者資質向上	4回	64人	6回	650人	108.3人
(2) マナースキルアップ養成事業・生活弱者就職支援講座	4回	80人	9回	402人	44.6人
C1 成果物の公開 (1) 福井市 豪雪で6月24日に順延)	1回	200人	1回	240人	
(2) 高松市 2月23日37人、24日54人 (2) 倉敷市3月18日260人			3回	351人	117.0人
計	249回	1,924人	327回	7,211人	
1回あたりの平均参加人数 (参加人数÷開催回数)		7.7人		22.1人	

2. 事業実施によって得られた成果

① 健康長寿「三位一体」推進は、健康寿命の延伸と病気に罹らない食生活と要介護防止のフレイル予防研修参加人数が計画時の3.9倍。**だれもが病気と要介護者にはなりたくないことだと考えます。**

② 農業と介護実習教室参加には、**身体力と忍耐力と持久力の見定めが必要**。その訳は、農業は自然相手の晴耕雨読の作業。介護職は、他人の心と身体に接する仕事で、共に長時間の肉体労働だからです。

③ **生きがいがづくりAD養成研修は、参加を呼び掛ける中高年齢層の特性と家族構成、生活形態と趣味・道楽・好みを考慮する必要を感じた。**なお、**他人に喜ばれて、働きがお金になる企画が必要**です

④ 伝統文化伝承の企画は、地域住民が年代を越えての交流を第一に、老人から子供までが楽しめる伝統古典芸能「出雲石見神楽と長崎瑞宝太鼓」を催行、リピート講演を含め4回とも好評でした。

⑤ 引き籠り、未発達の人に絵画・陶芸・ものづくりで潜在能力を引き立て、自立を促す教育活動団体、NPO法人若狭ものづくり美学舎の生徒が美術展で知事賞に入選、教育福祉関係者から絶賛された。

- ⑥ 支える人づくりが目的のヘルパー養成研修、学科の受講希望は多いが、実技実習の参加者は少ない。介護職人材の養成が難しいかを実感、**支えられる人を支え合う人への訓練が重要**と感じた。
- ⑦ 成年後見人制度の普及啓発は、親亡き後の支援計画に始まり、勉強会での内容は百人百様。提案の中には、財産・遺産の活用例が注視され、今後の社会福祉の進展に役立つと思った。
- ⑧ 暮しの困りごと相談では、子どもの躰教育の重要性を感じて開校した子ども学習講座は住民に好評。**在宅訪問医師とのつながりは、病院への付添が無くなり、地域福祉に必要な仕組みだ**と感じた。
- ⑨ **福祉事業専従者資質向上研修**は、社会的弱者を支える立場の者が、虐待の主犯と言う事案の再発防止に、犯罪事例の紹介と発生予防の研修は各方面から好評。**今後も続けたい**と思った。
- ⑩ マナースキルアップ養成事業は、障害児者対象の企画だが、困りごと相談の中で、幼少期の子どもに必要と判明、子どもたちへの「食育の提供と食事の躰」が人気を得た。
- ⑪ **健康寿命の増進キャンペーン**「自分の身は自分で守る、自分のことは自分で、独りでも生きるためにみんなで支え合う」は、**一枚のチラシで良い反応を得た**。今後に繋げたい。

3. 「成功したこと」の要因

- ① 成功との判断は、本事業の意図が開催地区の住民に理解され、**地区の活性化策として進化したこと**。
- ② 地方行政のトップが注目し、**県民健康運動のメニュー**に取り上げる機運が見られたこと。
その要因は、複数の福祉施設の他、医療、教育、福祉関係団体との**ネットワークの結果**と言える。

4. 健生（AD）会員養成で「失敗したこと」の要因

- ① AD養成研修の企画で、大都会の活動事例は、この地域に馴染まないとの反発を招いた。
- ② **最も強い反発は、健康・生きがい開発財団の「会員登録制度が家元制度」と受け止められたこと**。
- ③ 労働対価の得られるシルバー人材センター、高尚な活動に重きを置く新老人の会、趣味同好の老人会と比較され「生きがい」から**「やりがい」を実感できる事業の仕掛けが今後の課題**と感じた。
- ④ **成果物に掲載の顔写真で「個人情報保護の配慮に欠けている」との注意を受けた**。

5. 事業成果物 事業活動報告書配付 : 600冊

平成 30 年度 健康生きがいサポート互助会 事業強化推進事業

講座名	テーブルマナー（子ども社会学習講座）	フレイル予防（筋力保持トレーニング）
		