

地域をまるごと元気にする 「笑い与健康お届け隊」

養父市役所／養父市シルバー人材センター

養父市人口：24,686人，高齢化率：36.04%（2017年2月末現在）

養父市は兵庫県北部のまち。大阪からJR特急で2時間。もうあと30分で日本海が見えてくる。市域の80%が山林で覆われている。かつては錫、銅、亜鉛を採掘した明延鉱山があり、西日本の養蚕の中心地でもあったが、いまは農業以外にこれといった産業はない。まちは過疎化と高齢化がすすんでいる。その進行をくいどめ、地域の活力を維持するために、4年前から元気な高齢者の元気を市内全域に広げる活動をはじめた。活動を企画推進してきた養父市役所の本間孝子健康福祉部長、養父市シルバー人材センターの谷垣忠之事務局長、山下千津子事務局次長から話を聞いた。

■ 都会から養父へ、人の流れをつくる

2014年、養父市は、中山間地の農業改革拠点として国家戦略特区の指定を受けた。規制を緩和して企業の農業参入に道を開くもので、それにより、人口減少、高齢化による耕作放棄地の増加と農業の担い手不足に歯止めをかけることをねらっている。具体的には、養蜂事業者が農地でレンゲを栽培してハチミツを使った食品加工業を立ち上げたり、機械メーカーが植物工場を建てて水耕栽培をはじめたり、酒造会社が酒米を栽培し、酒造り事業をスタートさせたり、そのほか、高糖度トマト栽培、高級花

卉栽培、農家レストランのオープン…など、市内各地で次々と新しい事業が興っている。



（左から）本間孝子養父市健康福祉部長，山下千津子養父市シルバー人材センター事務局次長，谷垣忠之事務局長



都会の子供たちの農業体験



結いの里での「友活パーティ」

過疎化と高齢化への対策は、地域住民のレベルでも行われている。その中心が、元気な高齢者の代表としてのシルバー人材センターである。

養父市シルバー人材センターのこれまでの活動として、たとえば、次のようなものがある。

- 2009年、休耕田を借り受けてシルバー農園を開園した。そこで野菜を栽培したり、棚田を整備して米を栽培し「温石^{おんじやく}まい」という独自ブランドで、全国のシルバー人材センターのネットワークを通じて販売している。
- 同時に、阪神間の都会地の人々に棚田のオーナーになりませんかと呼びかけて、日常の管理はシルバーで引き受けながら、田植え、草刈り、稲刈り、収穫祭には養父市まで出てきてもらうという事業を展開している。
- 2016年には、空き家になっていた築150年の養蚕古民家を改造して「みやがき結いの里」と名付け、そこを拠点に、都会から招いた人たちのためのイベント、た

たとえば、夏休みの子供たちの農業体験、魚のつかみどり体験、未婚の男女の「友活パーティ」（婚活までいなくても、まずは友達になってもらおうという活動）などを開催している。

これらを通じて、都会からの養父市への人の流れをつくり出そうというのである。

■元気を維持するプログラム

高齢化率は高いが、養父市の高齢者は元気である。ほとんどの人が農業を生業にしている。だから、いくつになっても外に出て働き、役割を持ち、近所づきあいも活発である。100歳以上の人が29人もいる。

あるとき、老年学を研究している東京都健康長寿医療センター研究所の先生に、養父市で講演してもらったことがあった。それがきっかけで、養父市の元気な高齢者の元気の秘訣を探ろうということになり、2012年、介護認定を受けていない65歳以上の市民を対象にアンケートを実施。6,652人から回答を得、その結果、次のようなことを突き止めた。

- 農作業や定期的な運動をしている人は、していない人よりも生活の自立度が高い。
- 運動は、好きな運動、自分に合う運動を選び、自分の心と体と対話しながら、仲間と楽しみながらするのがよい。
- 身体の機能を維持するには、いろいろな食品をまんべんなく、特に動物性タンパク質や脂肪もしっかり摂るのがよい。
- 町内会、老人クラブ、趣味、スポーツ、ボランティアなどの地域活動に参加している人は、参加していない人よりも生活の自立度が高い。

要は、運動と栄養と社会参加の3つが元気の秘訣だということである。このことから、運動と栄養と社会参加を習慣づければ、みんなが元気になり、養父市全体の活力を維持できるだろう。医療費と介護費の市民負担も軽減できる。そんなプログラムをつくらうということになった。

そして、東京都健康長寿医療センター研究所と兵庫県立但馬長寿の郷に協力を仰ぎ、養父市を加えた三者が協力して、3年にわたる研究の末に「フレイル（虚弱）予防教室＝毎日元気にクラス」のプログラムをつくり上げた。

プログラムは健康体操、笑いヨガ、健康維持のための栄養学、コミュニケーションゲームなどから成り立っている。これに参加することで、運動を習慣づけ、食生活を改善し、他人との交流を図り、お互いの元

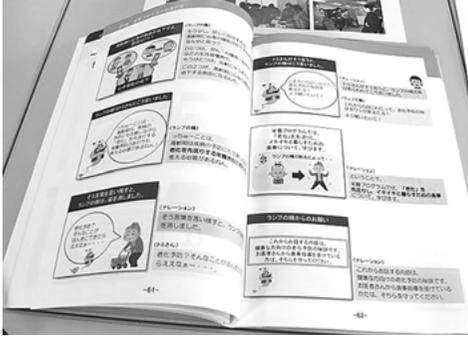
気も確認できる。4～5人の指導員が交代で数十人の受講者の前でやってみせ、やらせてみて元気を維持する生活習慣を伝えていく。1回1時間、毎週1回で20回、ほぼ半年かけて伝えていくのだが、このプログラムのマニュアルには、その伝え方、指導員が語るセリフが、絵と写真入りで詳細に解説されている。

市域は広大で、淡路島の7割の広さがある。市の中心部に集まってもらって講習会を開くとすれば、遠い人は車で1時間近くかかる。高齢者だから車に乗れない人も多い。参加できるのはごく限られた人だけになってしまう。だから、できるだけ多くの高齢者に参加を呼びかけるとすれば、ある程度の人数の指導員を養成し、その指導員が各地に出かけて行って、そこで教えるのでなければならない。そのためにはシルバー会員に協力してもらうのがいちばんだと、市役所の本間孝子さんは考えていた。

■「フレイル予防教室」指導員養成研修会

シルバーの男性会員が、シルバー農園事業や都会から養父への人に流れをつくり出す事業に力を注いできたのに対して、シルバーの女性会員は、支援の必要な高齢者や子供たちをケアすることに大きな力を発揮してきた。

たとえば、2009年からは、市内の大屋町で学童保育活動がはじまった。シルバーの女性会員たちは、小学生たちに昔遊びやち



「フレイル予防教室」の指導マニュアル



「フレイル予防教室」指導員養成研修会

ぎり絵を教えたり、農園をつくって野菜を栽培し、そこで収穫した野菜で料理教室を開いたり、あるいは茶道教室を開いて行儀作法を教えたりした。ほとんど報酬らしい報酬のないボランティアに近い仕事なのだが、彼女らは、地域に役に立つことをしているということにこの上ない喜びを感じながら、子供たちにふるさとへの思いや家族の温もりを伝えていた。

本間さんは、その頃からシルバーの女性会員たちをよく知っていて、「フレイル予防教室」の指導員は彼女らしかないと思っていたという。シルバーは市内各地域の元気な人たちが会員になっていて、女性会員だけで総勢200人にもなる。そんな団体は他にはない。だからこそ「フレイル予防教室」の指導マニュアルは、彼女らに使うことを想定しながらセリフと絵と写真入りでつくられたのだった。

シルバーの事務局からは、「わたしたちでお役に立つのなら…」と二つ返事で引き受けてもらえることになり、2014年から、シルバー女性会員の中の希望者を対象に、

指導員養成研修会がはじまった。

プログラムの作成に携わってきた市の保健師、東京都健康長寿医療センター職員（健康運動指導士、管理栄養士）、外部講師（管理栄養士、笑いヨガ伝道師、消防署救急隊員）らが研修会の講師となり、講義と実技指導による10回の研修会で、プログラムのすすめ方を伝えた。その修了者が「フレイル予防教室」の指導員と認められ、「笑いと健康お届け隊」と名付けられて市内各地に出向いていっている。

指導員養成研修会の修了者は、2014年度26人、2015年度15人、2016年度11人、これまでに計52人である。

■「笑いと健康お届け隊」の活動

市内に154の行政区があり、それぞれ地域住民の中から区長が選ばれている。その区長を集めた区長会や民生委員の会議で「フレイル予防教室」への協力が要請され、手をあげた行政区から順番に、「笑いと健康お届け隊」が派遣されることになった。

「笑いと健康お届け隊」は、4～5人で



フレイル予防教室での「笑い与健康お届け隊」

1 チームを編成し、各地の公民館や集会所に毎週1回出向き、集まった20~30人の人々を対象に、ご当地体操「やぶからぼうたいそう」、筋力体操、コーディネーション運動、ストレッチなどの運動プログラムのほか、栄養プログラムと社会プログラムを各20分ずつ、計1時間程度、半年にわたって20回のプログラムを実践した。

参加者の評判は上々で、「人と集う楽しい場所ができた」「笑うことが増えた」「体力がアップした」「食事の多様性が増えた」「プラス思考で暮らすことが多くなった」などの感想が寄せられている。

ある行政区長は、次のような礼状を寄せている。

「長期にわたりご指導いただき、誠にありがとうございました。市の国保運営協議会において、近年市民の入院患者数が1.21%減っているとの報告があり、このような地道な活動の成果であるとのことでした。病気の先送り事業は、今後ますます大切になると思います。当地域へのご尽力に深謝いたします」

「笑い与健康お届け隊」の仕事は、シルバーの女性会員にとってもやりがいのある仕事だった。ほとんどボランティアに近いが、養父市の将来にとって重要な役割を担っていることの誇りと喜びを感じながら、みんな受講者の前で笑顔をふりまいている。「私もこの仕事をやりたい…」と、シルバーに入会する人も少なくない。

これまでに「フレイル予防教室」を実施した行政区は、2014~2016年の3年間で26ヵ所。受講者は658人に上る。同時に開講できるのは5ヵ所、それぞれ半年かかるから、1年で10ヵ所。指導員は年々増えてきているが、154行政区すべてに行き渡らせるためには、まだ何年もかかる。そこで、20回コースを3回コースに縮めたプログラムも用意して、希望する行政区にはこの短縮版も行われている。

20回コースを終えた26ヵ所では、受講者が中心となり、地域の友人知人に呼びかけて仲間を増やししながら、継続した地域活動につながっている。それを含めると、プログラムへの参加者は658人とどまらず、1,000人にも達しようとしている。

■人口減少と高齢化への対策の効果

入院患者数が1.21%減っているとの区長の指摘のほかにも、活動の成果はいくつかの場面で確認されている。

「フレイル予防教室」20回コースの開始時と終了時には受講者全員の体力測定を行

っているが、それによると、握力や歩くスピードなど受講者ほぼ全員の運動能力が向上している。最初に杖をついてきた人が、帰りには杖を忘れるほど元気になって帰っていく。そして、市内で新規に要介護認定を受ける人の平均年齢は、2013年の82.88歳から2年後の2015年には83.88歳へと1年延びている。

このほか、「フレイル予防教室」以外の過疎化対策・高齢化による効果も大きい。たとえば、市は子育て支援に力を入れており、子供を持ちたくても持てない夫婦のた

めの不妊治療費の助成、中学生までの子供の医療費の無料化、手厚い給食費助成、高校生の通学補助、高卒後の進学に対する奨学金の無利子貸付制度…などの子育て支援施策を充実させている。

それらの施策が好感をもって受け入れられ、養父市で子育てしたいという人が増えており、2016年度の市内の出生数は前年より10人多い170人を記録している。

また、2017年版の宝島社の「住みたい田舎ランキング」によると、養父市は近畿で1位、全国で15位にランクされている。

取材・執筆 山口 幸正 (やまぐち ゆきまさ)

《プロフィール》

外資系食品製造業人事部勤務の後、産業教材出版業勤務。全国提案実績調査を担当し、改善提案教育誌を創刊。1985年に独立し創意社を設立、『絵で見る創意くふう事典』『提案制度の現状と今後の動向』『提案力を10倍アップする発想法演習』『提案審査表彰基準集』『改善審査表彰基準集』『オフィス改善事例集』などの独自教材を編集出版。40年にわたって企業・団体の改善活動を取材。現在はフリーライター。

●創意社ホームページ <http://www.souisha.com> 「絵で見る創意くふう事典」をネット公開中