

## 守ろう！高齢者の健康 Let's protect Health of the Elderly!

グループ名：KIRIMI ちゃん。

学生氏名：鈴木龍禪,木下太陽,立石鈴佳,曾根梓

指導教員：宮本悟

所属先：中央大学 経済学部 宮本悟ゼミ

キーワード：高齢者,学生,交流

### 1.八王子市と大学の関わり現状

八王子市には21の大学があるにも関わらず、大学がまちづくりに貢献していると感じる市民は少ない。「はちおうじ学園都市ビジョン」によると、大学等の行事への参加や施設の利用をしている市民は約2割であり、約8割もの市民は大学への関わりがない。大学と地域の関わりを深め、大学がまちづくりに貢献する為には、学生と地域住民との距離を近づけ、大学をより身近な存在にする必要がある。その為には、大学側から地域住民に大学の開放を呼びかけ、イベント開催を増やすなど、大学側が積極的に行動する必要がある。その中でも、学生が多いことを活かし、学生と高齢者の交流を図る。高齢者にとって、若者が多いことで得られるメリットを活用し、積極的に外に出る理由を作り、高齢者の健康を維持できるようなイベントの開催を提案する。

### 2.高齢者に向けたイベント

私たちは、主に八王子市の大学敷地内で、高齢者を対象とした節ごとに異なるテーマをもつイベントの開催を提案する。これは高齢者と学生の交流を何度も重ねることを目指している。イベントでは主に八王子市にある大学キャンパスを拠点として活用し、大学生側はイベントの運営を担ったり、参加者として積極的にイベントに関わったりする。例えば、高齢化問題に関心のある学生ボランティアが高齢者のサポート役を請け負い、高齢

者との交流が少ない学生がイベント参加者となることで、学生側は高齢者との交流を通じて貴重な経験を得ることができる。また、大学をイベント開催地とすることで、普段交わることが少ない学生と高齢者のコミュニケーションの促進を図ることが出来る。また、高齢者に参加してもらうために、地域のコミュニティセンターや高齢者向け施設(老人ホーム等)、地元のシニア団体、民間団体に情報を提供し、協力を仰ぐ。

### 3.イベント開催の目的

このような提案を行う第一の目的は、高齢者の健康維持である。Webサイト「とうきょう健康ステーション」によると、上記のような社会参加は、身体活動量を増やしなが、筋力など身体機能の低下を防ぐことができるため、運動機能の維持につながり、病気やけがのリスクが低減する。加えて、学生の若者文化と触れることにより、脳が刺激され活性化し、認知機能の維持や認知症予防にも繋がるなど、心身の機能の維持に効果的である。また、内閣府「令和3年度高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」では、高齢者が過去1年間に参加した社会活動は健康・スポーツ分野が最も多く、今後行いたい活動としては健康・スポーツ活動が40.5%を占めていることから、高齢者の健康への関心が強いと予想される。

第二の目的は、交流機会の増進である。内閣府「令和3年 高齢者の日常生活・地域社会への参加

に関する調査結果」によれば、高齢者は同世代との交流を強く求めており、次いで私たちのような「青年の世代」と交流を求めている。そのほか高齢者が社会活動に参加するために、高齢者の約半数が共に活動する仲間が必要だと感じている。これらの需要を満たすために、私たち学生が主体となって交流の機会を設定し、八王子市内の大学キャンパスを有効活用することで、世代間交流の促進や地域活性化の推進に繋げることができるのではないかと考えた。あわせて学生は、高齢者との交流を通じて、社会問題に目を向けるきっかけとしたい。

#### 4. イベント実施にあたっての課題

ここでは、大学でイベントを開催するため、主に介護の必要がなく、交流の場に参加可能な高齢施設に在住している境遇の高齢者をターゲットにして課題点を考えていく。

##### (1) 参加者の健康と安全

高齢者は健康面での制約があることが多く、イベントの内容や場所が適切でないと、健康や安全への懸念が出てくる可能性がある。例えば、散歩イベントを行う際に、熱中症対策として開催時間、時期を考慮し、こまめに休憩を取る必要がある。

##### (2) コミュニケーションの壁

デジタル技術に疎い高齢者もいるため、情報発信や参加の際にコミュニケーションの壁が生じる場合がある。呼び掛ける際に情報媒体の選び方や、参加申し込み方法の明快さ、実施中のコミュニケーションツールに配慮する必要がある。

##### (3) ボランティアやスタッフの確保

運営にはボランティアやスタッフが必要となる

が、イベント実施中に丁寧な対応をするためには、相応の人数が必要である。人数の確保や研修に時間がかかることが予想されるため、大学のボランティアセンターやサークルと連携する。

##### (4) 予算の確保

イベント開催の資金を調達するため、八王子市社会福祉協議会の令和5年度歳末たすけあい募金を申請する。

#### 5. 参考文献

八王子市公式ホームページ 「はちおうじ学園都市ビジョン」

[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/shimin/002/a951649/001/p031707\\_d/fil/gakuentoshi\\_vision\\_honpen.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/shimin/002/a951649/001/p031707_d/fil/gakuentoshi_vision_honpen.pdf)

2023年9月30日 閲覧

東京都保健医療局 「とうきょう健康ステーション」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

2023年9月15日 閲覧

令和3年度高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果

[https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/2\\_6\\_1.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/2_6_1.pdf)

[https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/2\\_8.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/2_8.pdf)

2023年9月25日 閲覧

八王子市社会福祉協議会

<https://www.8-shakyo.or.jp/cat03/tasukeai-josei>

2023年10月17日 閲覧