

社会福祉法人 佛子園 理事長 **雄谷 良成**



遊学先世

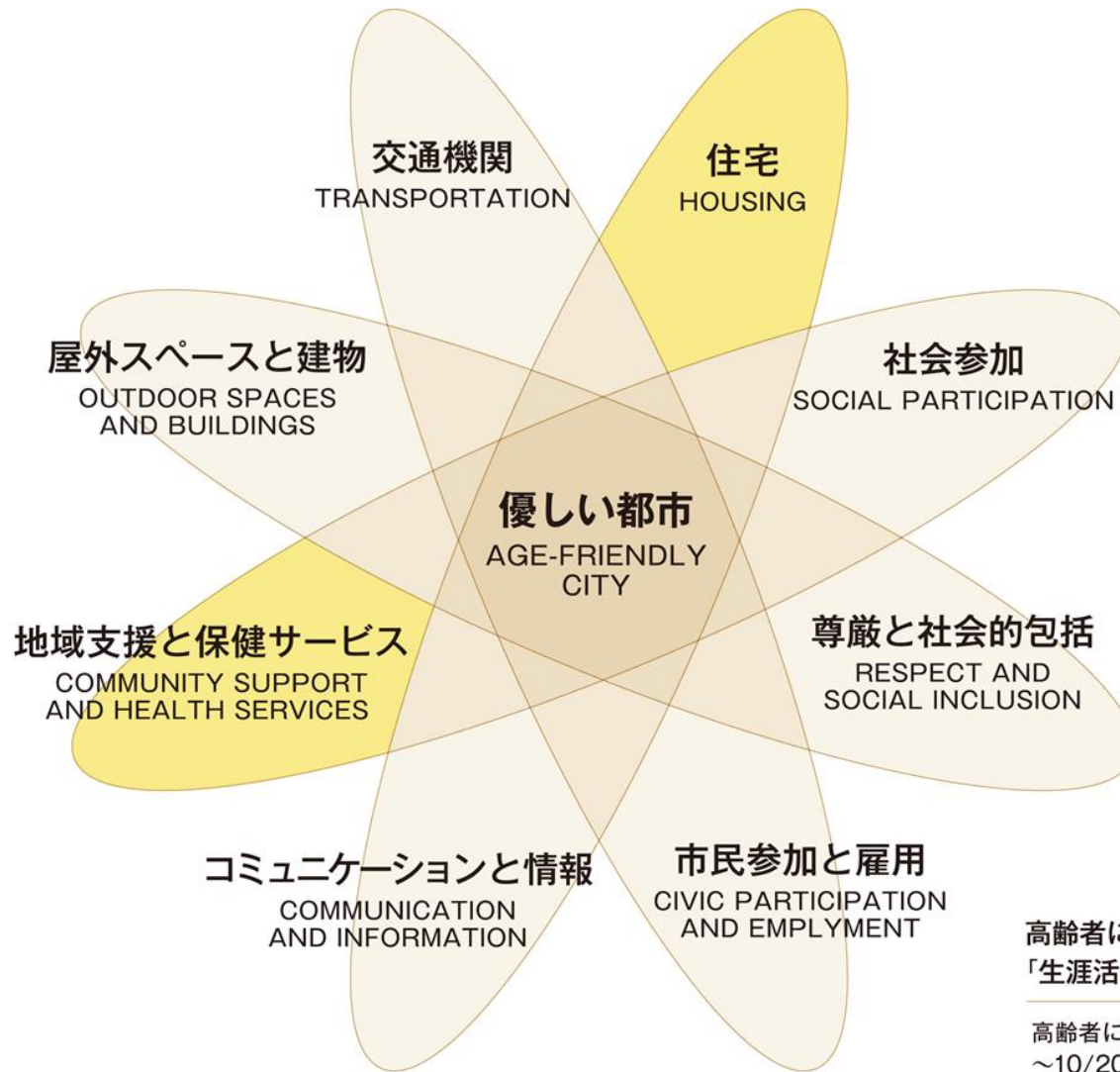








佛子園メソッドの特徴



高齢者にやさしい都市とは？
「生涯活躍のまち」への応用

高齢者にやさしい世界の都市ガイド
～10/2007-WHO～

ごちやませ

すべての人は役割を持っている

役割=Role

すべての人が機能する

機能=Function



高齢者

- ・働く場(ワークシェア)
- ・デイサービスの利用(定員10名)
- ・憩いの場

ボランティア

障害者

- ・働く場(就労継続B型(定員14名))
- ・生活介護の利用(定員6名)

温泉客

野田町住民

- ・温泉の利用
- ・「市」の利用
- ・カフェの利用

三草二木



SAIENJI
Since 1473

ごちゃまぜの力!
チカラ

圏域住民

見学者

子供

- ・遊び場として
- ・駄菓子屋



重度心身障がいの人と認知症の人が関わることで...

- ・小松市総人口 108,585人
- ・小松市総世帯数 41,082件
2015年 4月現在
- ・野田町総人口 214人
- ・野田町総世帯数 69件
2016年 4月現在

地域の中で家々の繋がりが活発に



2008年

55世帯から71世帯に増加

2016年

若者の定住と移住

「あくびの伝染」

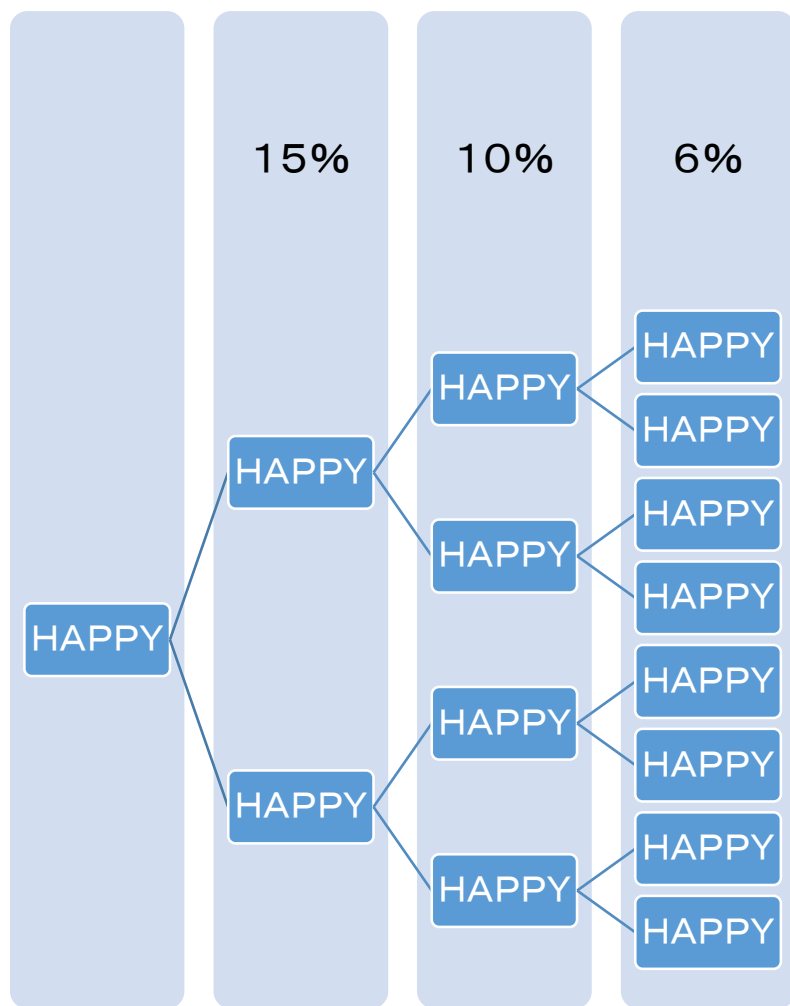


フランス・ドウ・ヴァール

- 動物行動学者
- 2007 タイム誌「世界で最も影響力のある100人」
- THE AGE OF EMPATHY(共感の時代へ)

CONNECTED

(つながり)



ニコラス・A・クリスタキス

- ハーバード大医療社会学教授
- 2009 タイム誌「世界で最も影響力のある100人」



「つながる」!?

人と人のつながる力…

生きがいと生存率の関係

生きがいのある人は、生存率が高くなる傾向にある。

対象者:

宮城県大崎保健所管内1市13町に住む国民健康保険加入者のうち、1994年10-12月時点で40-79歳の者全員(54,996名)

質問:

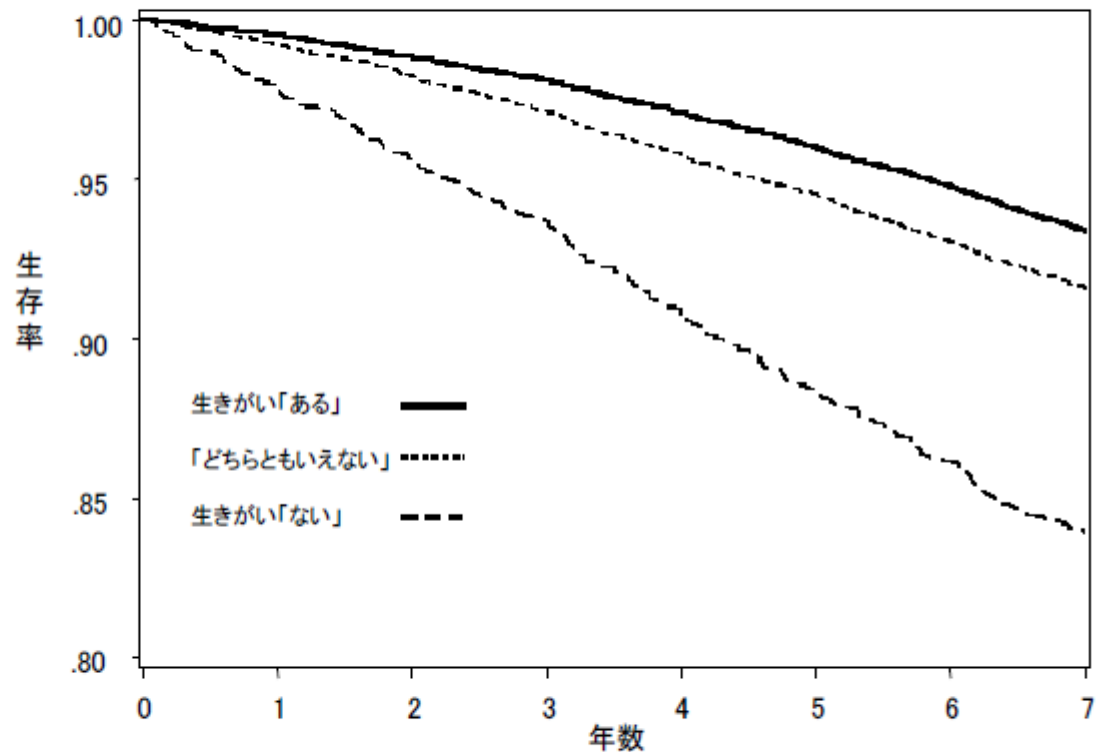
あなたは「生きがい」や「はり」をもって生活していますか？
(全体:健康状態、生活習慣など12ページのアンケート)

回答:

「ある」= 25,596名(59.0%)
「どちらともいえない」
= 15,782名(36.4%)
「ない」= 2,013名(4.6%)

追跡調査:

死亡・生存、死亡年月日と原因を9年間にわたって調査



(Sone T, et al: Psychosom Med, 2008;70:709-715)

「人生の目的」と要介護発生リスクの関係

「人生の目的」がある高齢者は、要介護になりにくい傾向にある。

対象:

米国シカゴの40カ所の高齢者住に住む人々で認知症・要介護状態のない人々 (N=970)

調査:

心身機能(認知機能・生活自立度など)、「人生の目的」があるかどうか、など

追跡調査:

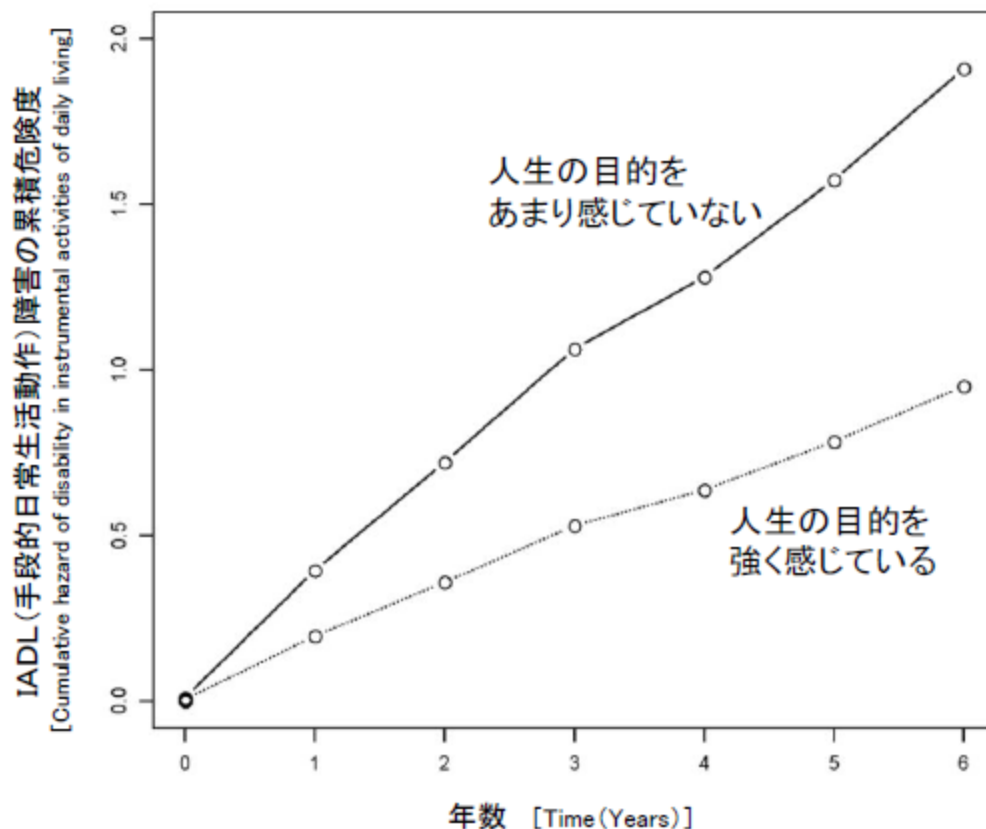
生活自立度などを毎年

追跡期間:

平均4.5年

結果:

「人生の目的」がある高齢者では要介護の発生率が約40%低下



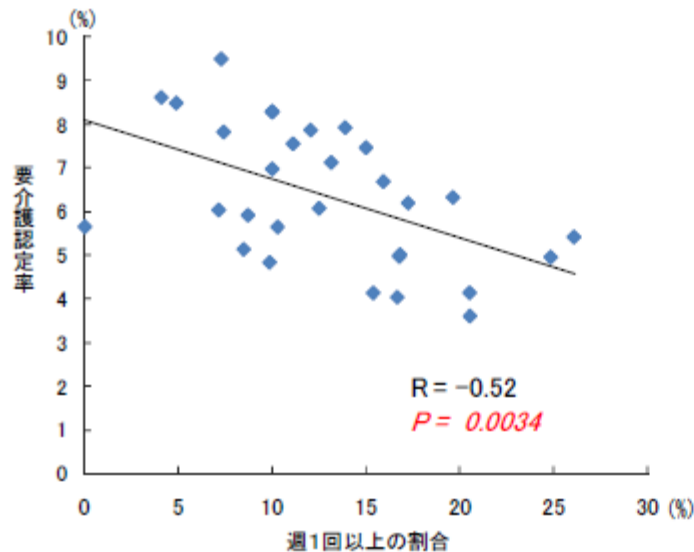
(Boyle PA, et al: Am J Geriatr Psychiatry, 2010;18:1093-1102)

地域活動への参加率と要介護認定率の関係

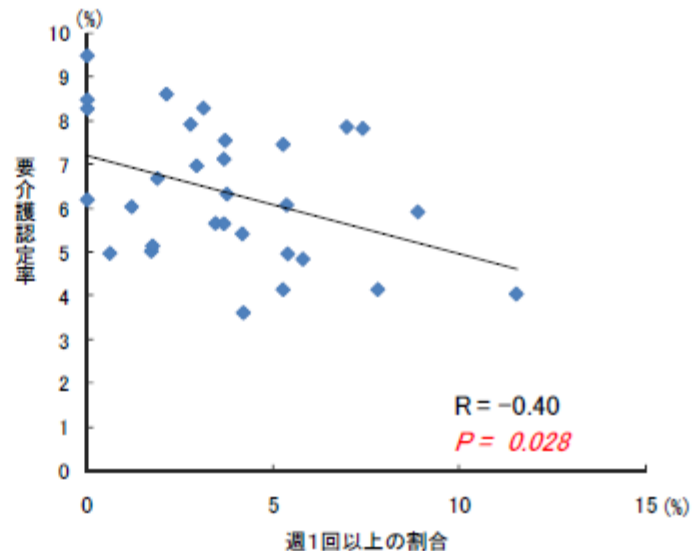
地域活動（ボランティア・趣味活動等）への参加率の高い地域は、要介護認定率が低くなる傾向にある。

- 宮城県A市の40歳以上市民より5%無作為抽出(N=4128)
- つきあい、他人への信頼、社会活動への参加などを調査
- 小学校区(n=30)を単位としたエコロジカル・スタディ

スポーツ・趣味・娯楽活動への参加率と
要介護認定率(男性)



ボランティア・NPO・市民活動への参加率
と要介護認定率(男性)

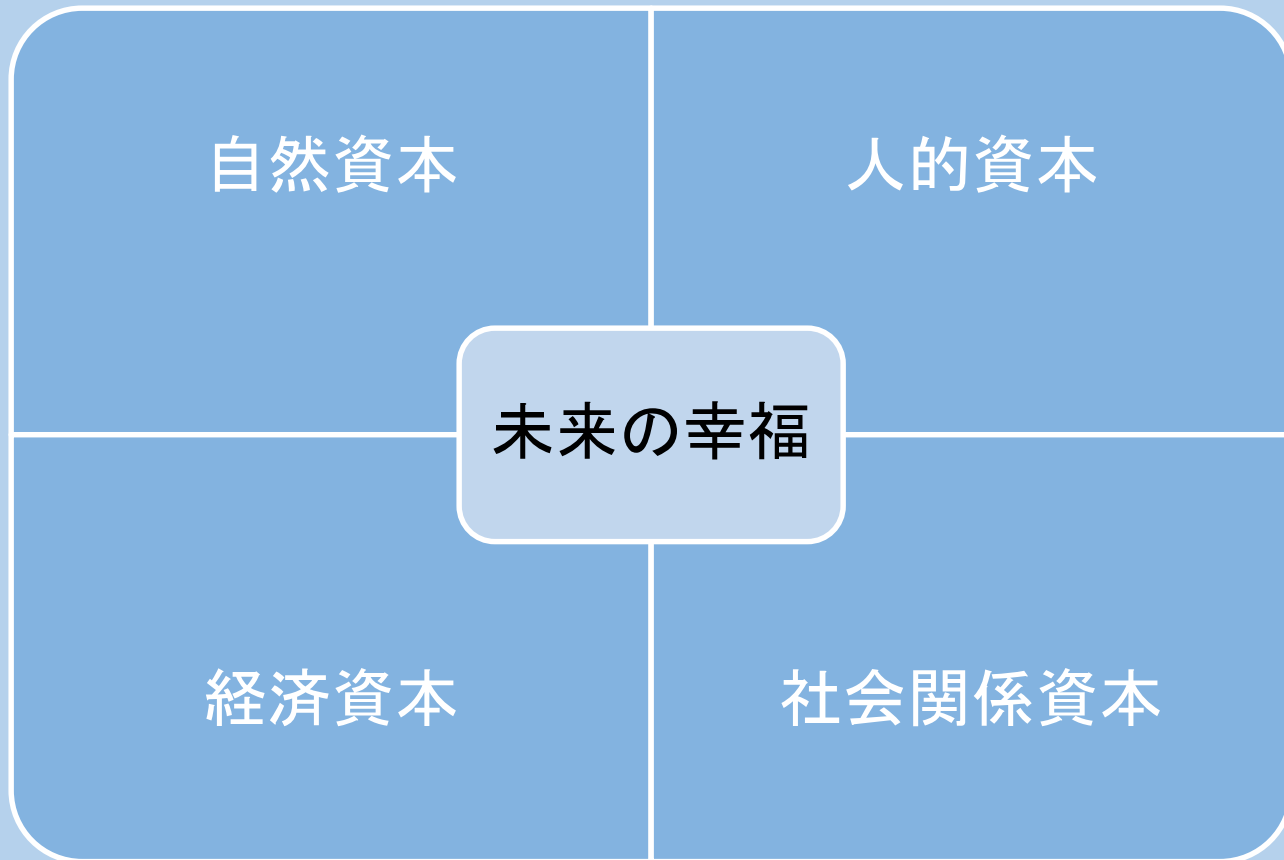


(坪谷:第46回宮城県公衆衛生学会, 2010)

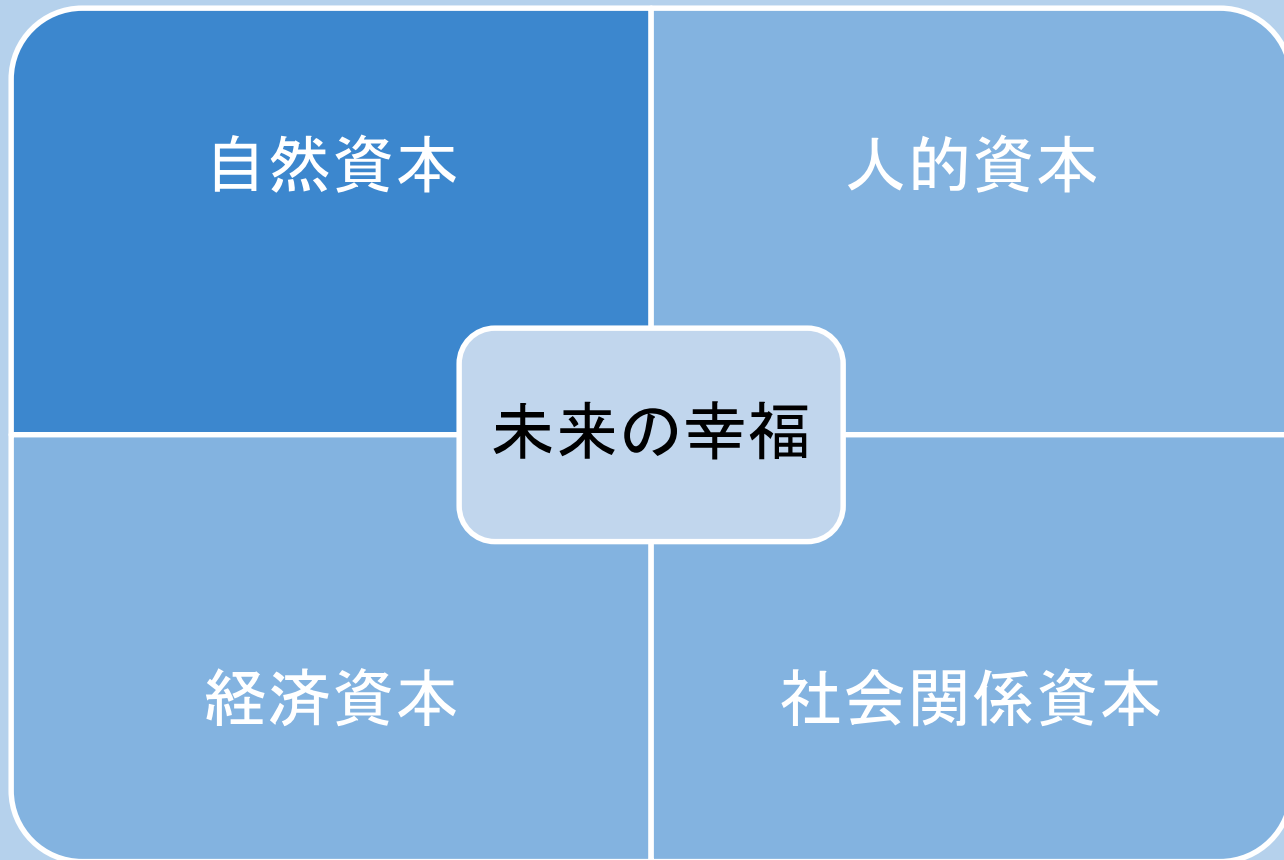
What is happiness ?

OECD幸福度白書3 (How' s Life ? 2015)

幸福を支える資本

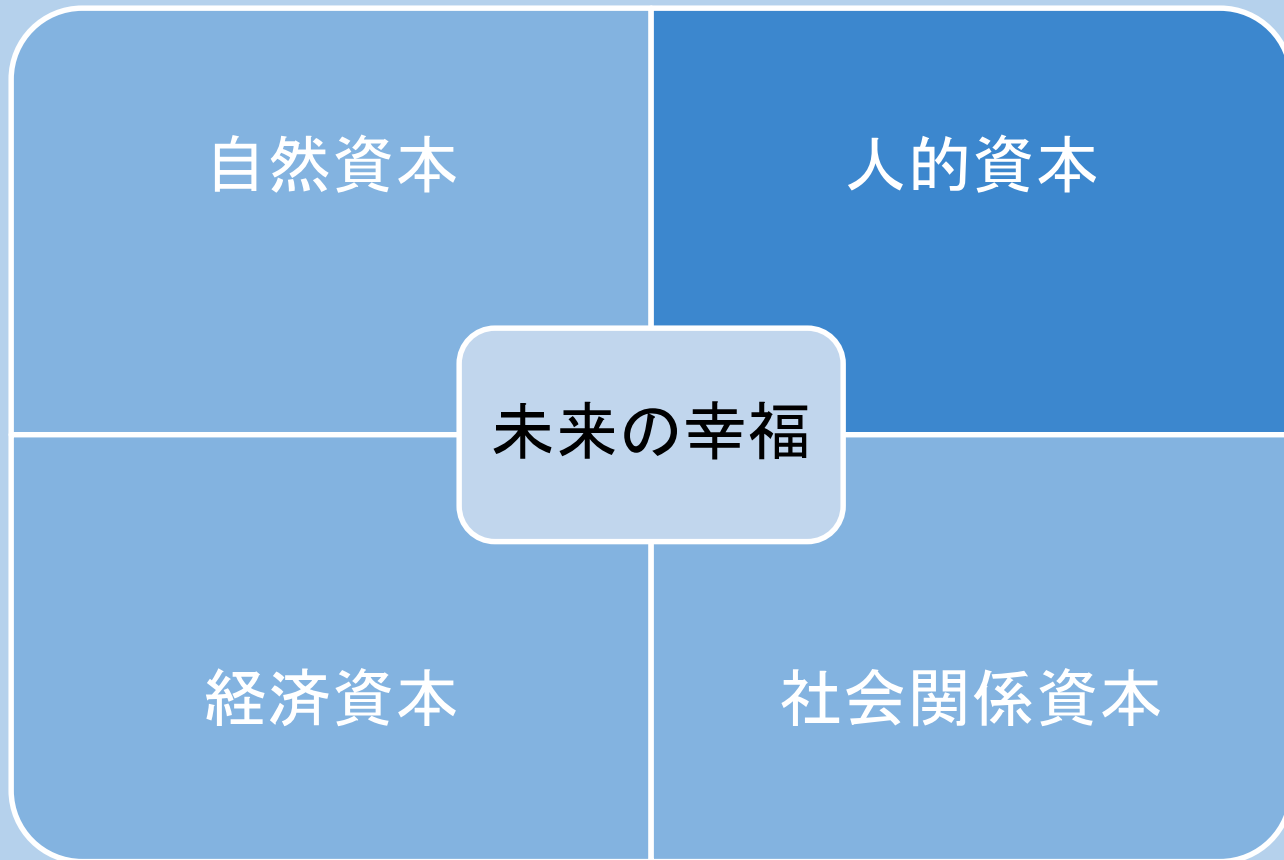


幸福を支える資本





幸福を支える資本







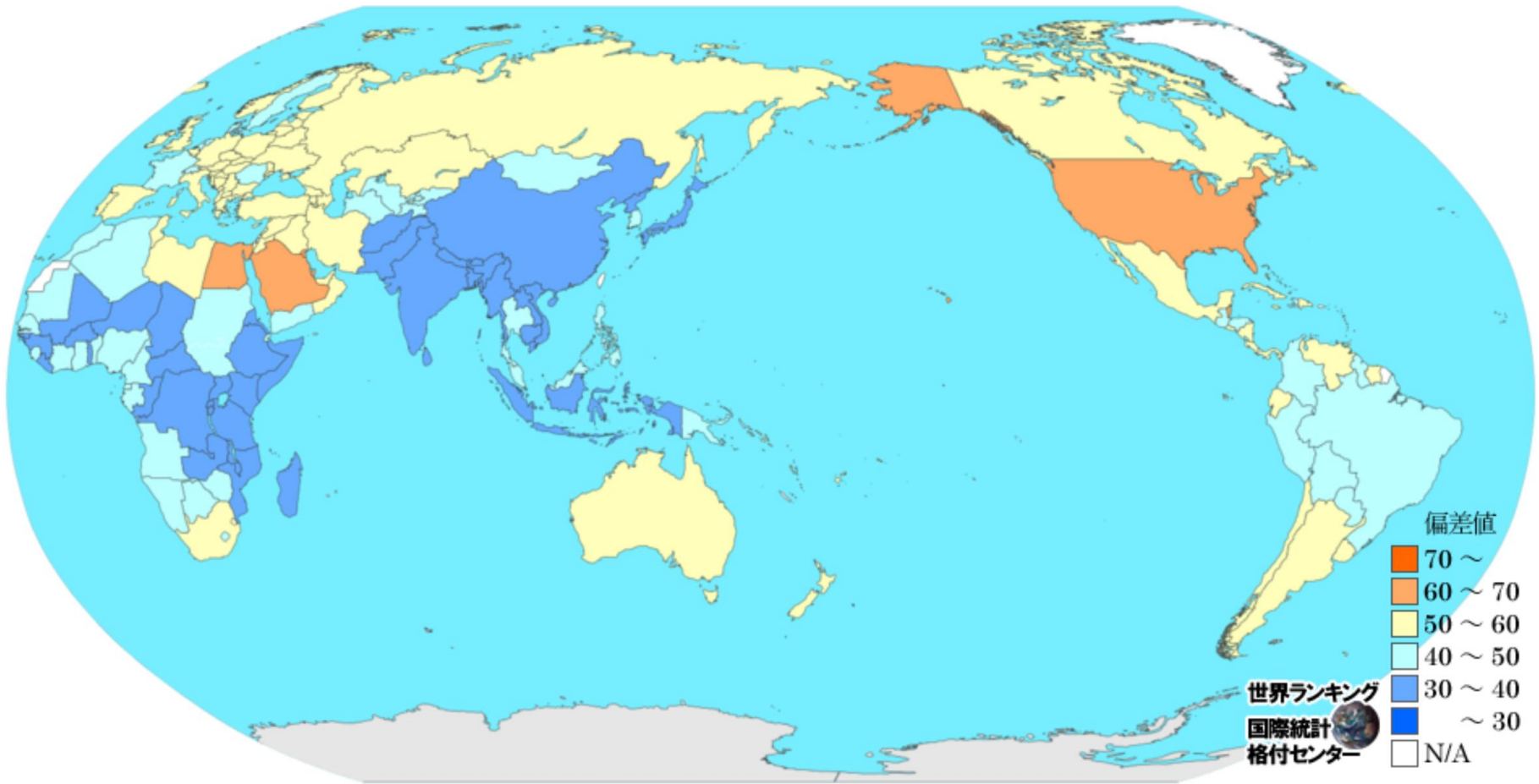
東京

東京駅

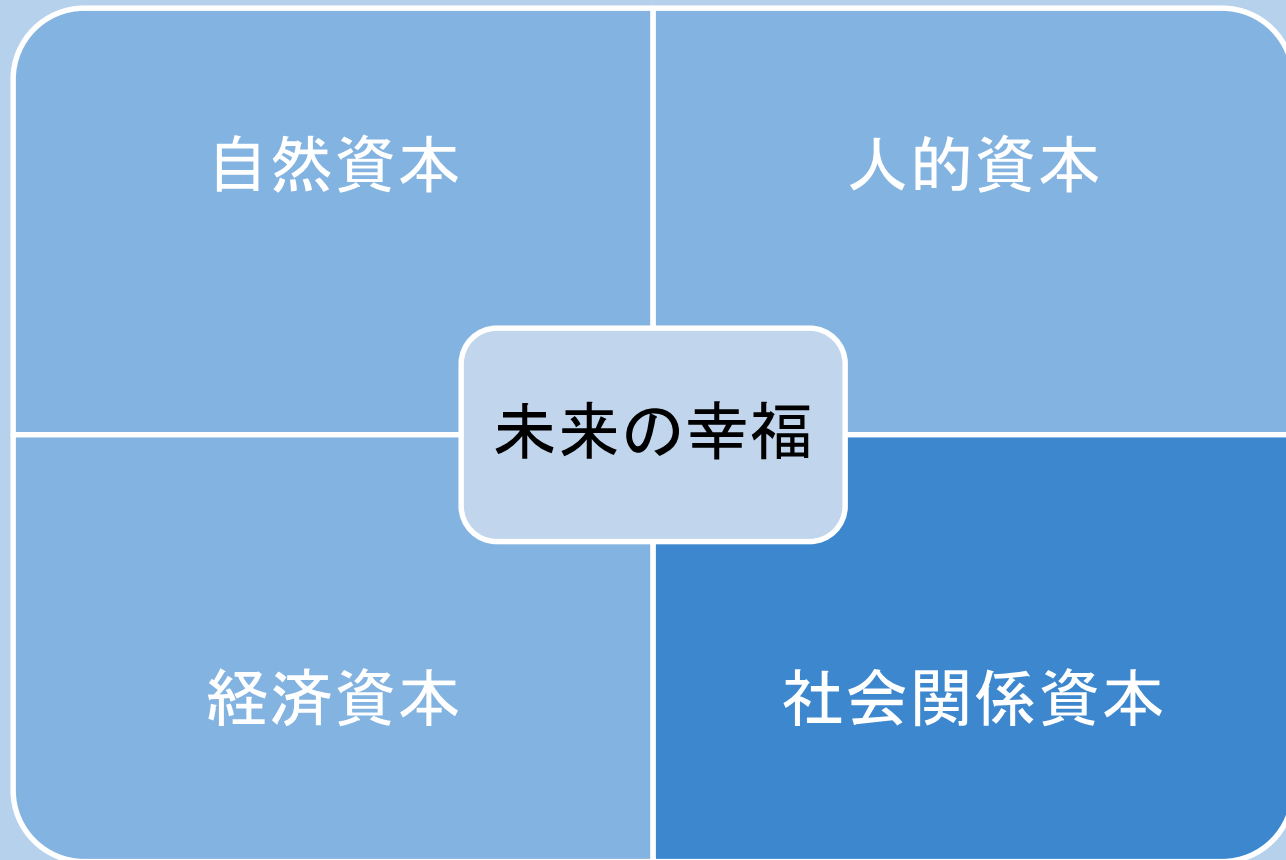
Tokyo

成人の肥満率ランキングマップ

成人の肥満率の偏差値にしたがって、国や地域を色分けした世界地図です。対象となる国または地域の平均と比べて、数値が高い地域はより赤く、数値が低い地域はより青く色分けしています。



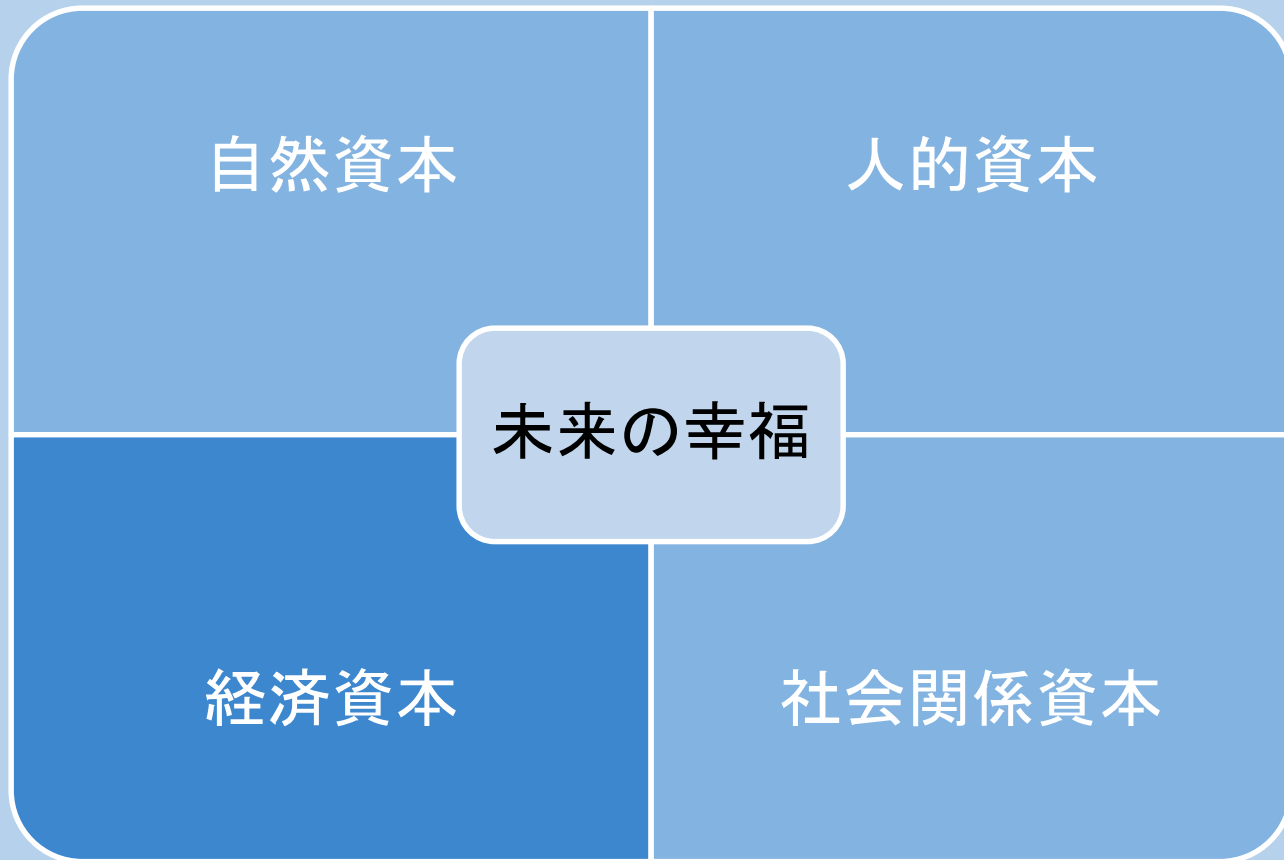
幸福を支える資本







幸福を支える資本



76,639

食費 40,000-5,000 予算 33,700

6/1 スーパー 野菜 1850
6/5 ベルカ 野菜 780

6/3 三井肉店 豚肉(他) 650
魚正 9,000 1400

6/4 東友スーパー 野菜 550
6/6 スーパー 野菜(干支) 1820

6/7 東友スーパー 野菜、肉、豆腐(他) 1120
6/8 魚正 300

6/11 スーパー 干支、野菜 2200
小計 4,450円 (450)

6/19 三井肉店 コロシ 豚肉 550
東友スーパー 野菜(他) 2200

6/26 魚正干物 650
東友スーパー 1300

6/27 三井肉店 380
スーパー 780

6/29 東友スーパー 1150
6/30 スーパー 450
小計 6,220円 (780)

29,090
食費 4,950
34,040

生活費 2,000円
12月 198
12月 1,330
12月 2,900
4,028

6/12 スーパー 野菜(干支) 4400
6/13 スーパー 4400

6/10 魚正 2,000
6/18 スーパー 野菜(他) 700

6/20 東友スーパー 155
6/21 スーパー 220
6/22 スーパー 188
563

6/23 スーパー 400
小計 6,890

6/24 スーパー 400
6/25 スーパー 400
800

6/26 スーパー 400
6/27 スーパー 400
800

6/28 スーパー 400
6/29 スーパー 400
800

6/30 スーパー 400
小計 8,000

衣服費 10,000円
6/3 ヌーティング 1200
6/4 下着、コサ 1,880
6/12 ヌーティング 450
6/10 Tシャツ 1,200
ハンカチ 500
6/25 長ズボン 2,200
シャツ 2,100

6/11 長ズボン 2,200
6/12 下着、コサ 1,880
6/13 ヌーティング 450
6/14 Tシャツ 1,200
6/15 ハンカチ 500
6/16 長ズボン 2,200
6/17 シャツ 2,100

6/18 長ズボン 2,200
6/19 シャツ 2,100
6/20 長ズボン 2,200
6/21 シャツ 2,100

6/22 長ズボン 2,200
6/23 シャツ 2,100
6/24 長ズボン 2,200
6/25 シャツ 2,100

6/26 長ズボン 2,200
6/27 シャツ 2,100
6/28 長ズボン 2,200
6/29 シャツ 2,100

6/30 長ズボン 2,200
小計 9,530円

交際費 8,000円
6/5 宅配便 640
6/12 印子 300
6/19 お花 2,500
6/2 お食事 1,200
6/27 お茶、干支 2,000
6/28 干支 1,000

6/6 宅配便 640
6/13 印子 300
6/20 お花 2,500
6/3 お食事 1,200
6/24 お茶、干支 2,000
6/25 干支 1,000

6/7 宅配便 640
6/14 印子 300
6/21 お花 2,500
6/4 お食事 1,200
6/17 お茶、干支 2,000
6/18 干支 1,000

6/8 宅配便 640
6/15 印子 300
6/22 お花 2,500
6/5 お食事 1,200
6/12 お茶、干支 2,000
6/13 干支 1,000

6/9 宅配便 640
6/16 印子 300
6/23 お花 2,500
6/6 お食事 1,200
6/19 お茶、干支 2,000
6/20 干支 1,000

6/10 宅配便 640
6/17 印子 300
6/24 お花 2,500
6/7 お食事 1,200
6/20 お茶、干支 2,000
6/21 干支 1,000

6/11 宅配便 640
6/18 印子 300
6/25 お花 2,500
6/8 お食事 1,200
6/21 お茶、干支 2,000
6/22 干支 1,000

6/12 宅配便 640
6/19 印子 300
6/26 お花 2,500
6/9 お食事 1,200
6/22 お茶、干支 2,000
6/23 干支 1,000

6/13 宅配便 640
6/20 印子 300
6/27 お花 2,500
6/10 お食事 1,200
6/23 お茶、干支 2,000
6/24 干支 1,000

6/14 宅配便 640
6/21 印子 300
6/28 お花 2,500
6/11 お食事 1,200
6/24 お茶、干支 2,000
6/25 干支 1,000

6/15 宅配便 640
6/22 印子 300
6/29 お花 2,500
6/12 お食事 1,200
6/25 お茶、干支 2,000
6/26 干支 1,000

6/16 宅配便 640
6/23 印子 300
6/30 お花 2,500
6/13 お食事 1,200
6/26 お茶、干支 2,000
6/27 干支 1,000

6/17 宅配便 640
6/24 印子 300
6/31 お花 2,500
6/14 お食事 1,200
6/27 お茶、干支 2,000
6/28 干支 1,000

6/18 宅配便 640
6/25 印子 300
6/32 お花 2,500
6/15 お食事 1,200
6/28 お茶、干支 2,000
6/29 干支 1,000

6/19 宅配便 640
6/26 印子 300
6/33 お花 2,500
6/16 お食事 1,200
6/29 お茶、干支 2,000
6/30 干支 1,000

6/20 宅配便 640
6/27 印子 300
6/34 お花 2,500
6/17 お食事 1,200
6/30 お茶、干支 2,000
6/31 干支 1,000

6/21 宅配便 640
6/28 印子 300
6/35 お花 2,500
6/18 お食事 1,200
6/31 お茶、干支 2,000
6/32 干支 1,000

6/22 宅配便 640
6/29 印子 300
6/36 お花 2,500
6/19 お食事 1,200
6/32 お茶、干支 2,000
6/33 干支 1,000

子ども費 6,000円
6/4 絵本 550
レジャー費 350
6/11 駄菓子 120
下着 780
6/20 おもちゃ 1,350
6/26 材料 3,000

6/5 絵本 550
レジャー費 350
6/12 駄菓子 120
下着 780
6/21 おもちゃ 1,350
6/27 材料 3,000

6/6 絵本 550
レジャー費 350
6/13 駄菓子 120
下着 780
6/22 おもちゃ 1,350
6/28 材料 3,000

6/7 絵本 550
レジャー費 350
6/14 駄菓子 120
下着 780
6/23 おもちゃ 1,350
6/29 材料 3,000

レジャー費 4,000円
6/11 干支 3,500
6/24 干支 450
合計 3,950円

6/12 干支 3,500
6/25 干支 450
合計 3,950円

6/13 干支 3,500
6/26 干支 450
合計 3,950円

6/14 干支 3,500
6/27 干支 450
合計 3,950円

6/15 干支 3,500
6/28 干支 450
合計 3,950円

6/16 干支 3,500
6/29 干支 450
合計 3,950円

6/17 干支 3,500
6/30 干支 450
合計 3,950円

6/18 干支 3,500
6/31 干支 450
合計 3,950円

医療費 6,000円
6/3 マッサージ 2,000
6/6 歯医者 1,200

6/9 マッサージ 2,000
6/12 歯医者 1,200

6/13 マッサージ 2,000
6/16 歯医者 1,200

6/19 マッサージ 2,000
6/22 歯医者 1,200

6/25 マッサージ 2,000
6/28 歯医者 1,200

6/31 マッサージ 2,000
6/34 歯医者 1,200

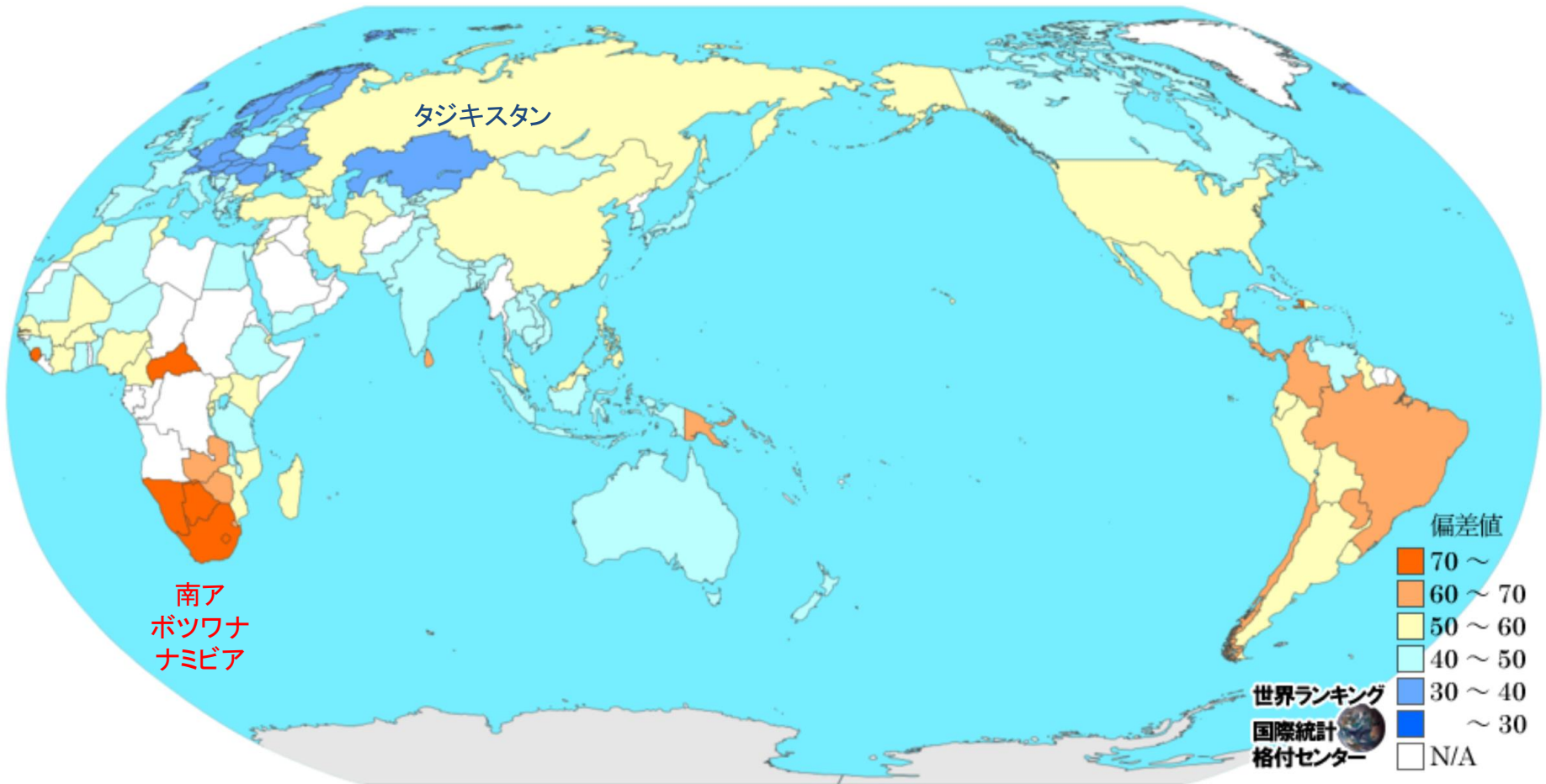
日本人はなぜ長寿なのか？

- 食生活、遺伝、皆保険・・・
- 人々の絆
 - 島国
 - 稲作文化
- 格差のない社会

ごちやまぜ

収入不平等指数(ジニ係数)ランキングマップ

収入不平等指数(ジニ係数)の偏差値にしたがって、国や地域を色分けした世界地図です。対象となる国または地域の平均と比べて、数値が高い地域はより赤く、数値が低い地域はより青く色分けしています。



『あなたはどちらの国で生活したい?』

健康で毎日ハッピーに
暮らすためには?

- 自分の年収

500万円

- 自分以外の人々の年収

250万円

- 自分の年収

1000万円

- 自分以外の人々の年収

2500万円

※ 二つの国の生活費や物価は一緒と考えてください

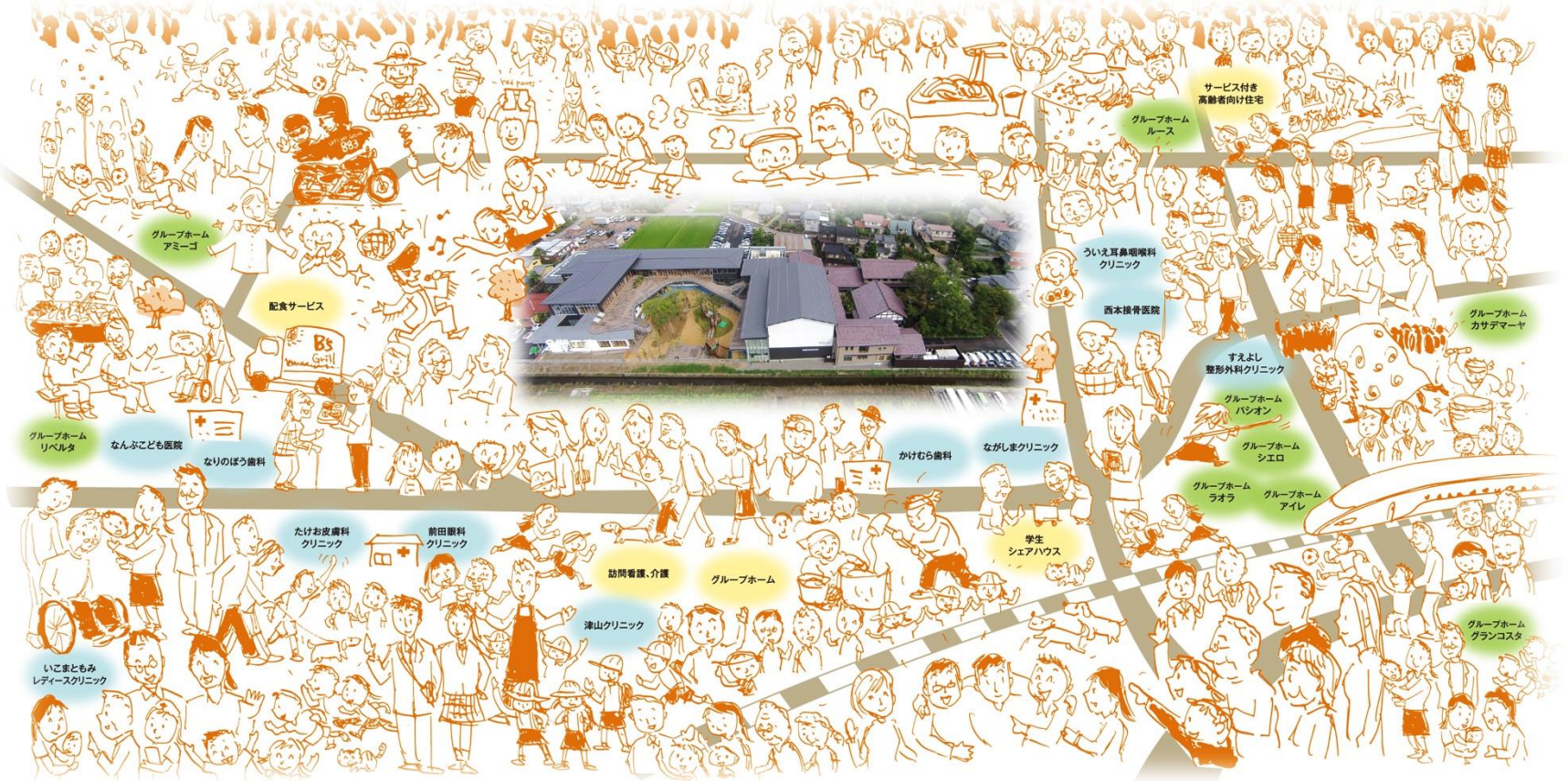
[タウン型 生涯活躍のまち]

B'sプロジェクト [2015年~]



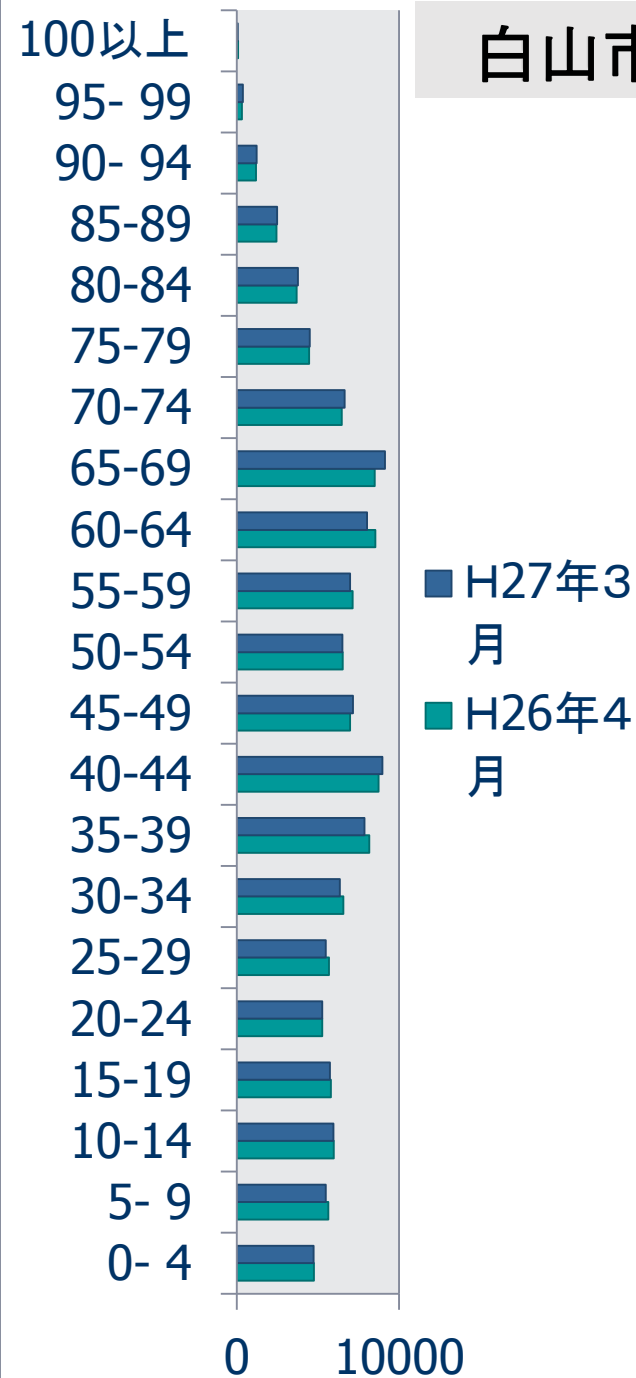
多機能地域医療福祉連携の住民自治モデル

- 街づくりの拠点、住民自治の拠点
- ウェルネスを通じた健康促進事業
- あらゆる人が集まりつながる駆け込み寺



白山市

出城地区(北安田町)人口



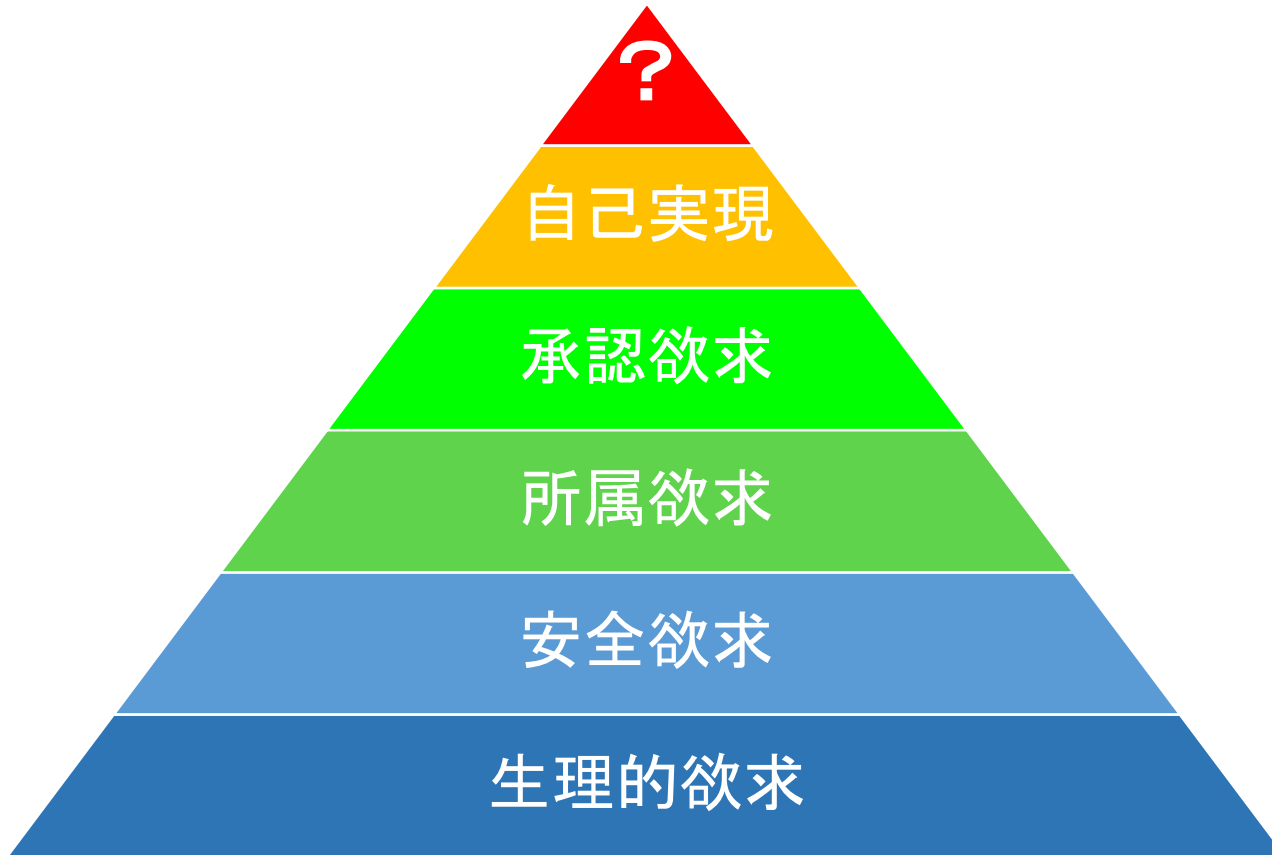
地区名	世帯数	人口	(男)	(女)
白山市	40,686	112,960	55,062	57,898
出城地区	3,272	9,379	4,508	4,871
北安田町	573	1,741	856	885



千代野ショッピングセンター



自己超越欲求 = コミュニティ 発展欲求



マズローの6段階欲求説

まとめ

少しつかれたときやなやみがあるときはぜひこの行善寺にいらしてください。



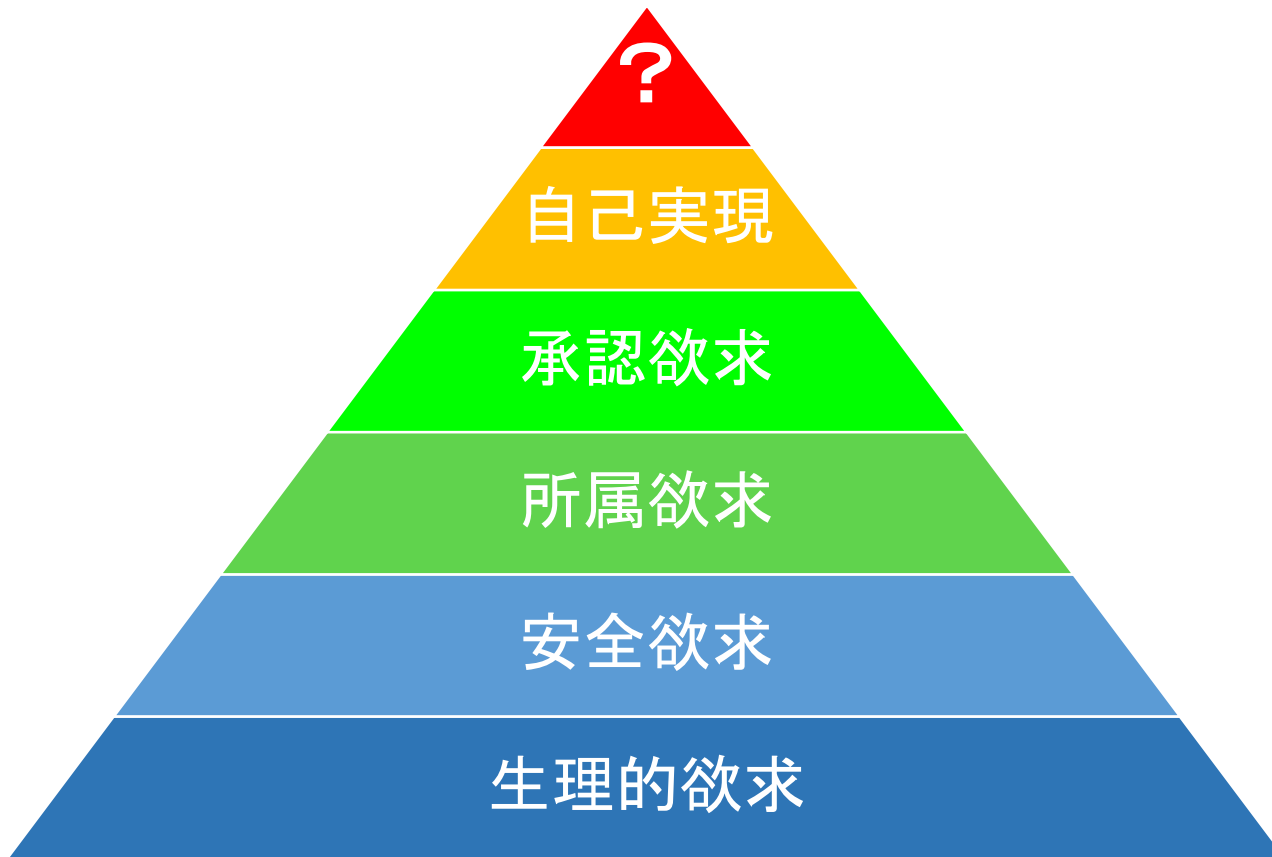
○○さんと一緒に○○さんとちがって○○さんとは、だからです。△△さん、見てくださいますか。ですわ、ですわ、ですわ。

○○さんとちがって○○さんとは、だからです。

1. 2. 3. 借入
1. 借入 10000 - 10000
2. 借入 10000 - 10000
3. 借入 10000 - 10000

月

自己超越欲求 = コミュニティ 発展欲求



マズローの6段階欲求説







町の 大みそかを

作ろう!!

みんなで行善寺を
ましにいしょう

12月31日(日)

10:00 ~

11:00

大そうじ

今年は無.
木曜は.
1ぼくの出番だよ!



11:00

お正月かざり

(・水引
・まゆ玉づくり)



12:00

年越しそば



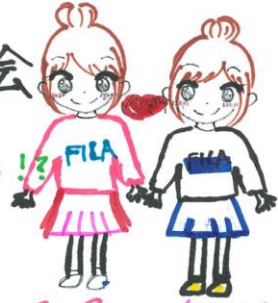
13:00

お楽しみ会

- ・クイズラリー
- ・双子ダンス大会
- ・?
- ・?



フが当たるかも!?



14:30

終了

夜は行善寺で除夜の鐘つをしよう!!

※ お楽しみ会に参加

したい人は大そうじから参加

地域はターニング・ポイントを迎えている！

時代は
「参加する」社会へ





GOOD DESIGN AWARD

グッドデザイン特別賞 [地域づくり]

地域文化や風土に根ざし、地域活性化に資するデザイン







Warmup
to warm up
the muscles
and joints
before the
main workout
to prevent
injury.



ごちやまぜ

第三の医療

Behavior Health

公衆衛生学 Public Health



ごちやませ

人と人とのつながりと健康のメカニズム

- ①人と交わるだけで健康になる
- ②つきあう人やグループでその人の行動が決まる
- ③人とのつながりからうまれる支援(ソーシャルサポート)

ごちやまぜ

= Social Inclusion

≠ 地域包括ケア

B's 行善寺 交流人口



グランドオープン

町内ボランティア活動の推進

200人

260人

280人

ボランティア参加者1.4倍に増加!



ごちやませ

= Social Inclusion

社会的排除

⇔ Social Exclusion