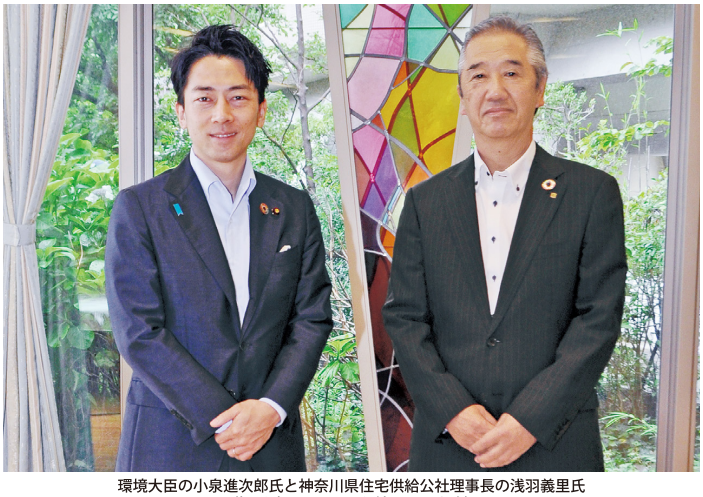
企画特集

神奈川県住宅供給公社×小泉進次郎大臣が語る

「人生100年時代」における豊かなシニアライフとは

「人生100年時代」に定着させた小泉進次郎環境大臣。このような時代を見据え、様々な住宅施策を行ってきた神奈川県住宅供給公社。両者が超高齢社会をテーマに「豊かなシニアライフの実現」に向け対談を行った。



環境大臣の小泉進次郎氏と神奈川県住宅供給公社理事長の浅羽義里氏
（撮影時のみマスクを外しています）

―小泉大臣が「人生100年時代」という言葉を使い始めた背景は

小泉　若手の議員と議論をしていた際に、今後日本でどういう国づくりが発想として必要かという議題が上がりました。その時にもう人生80年ではなく、100年単位である、という話になり、「人生100年時代」という言葉がみんなにはまりました。これからは、一人ひとりがどのように豊かな人生を送るかというのが、課題となると感じました。

浅羽　私共も早くから超高齢社会を見据え、様々な高齢者住宅施策を行っています。大事なのは高齢期をいかに健康で楽しく豊かに過ごしていただけるかだと考え、特に健康寿命（介護を必要としない期間）の延伸に取り組んでいます。

―具体的な取り組みを教えてください

浅羽　県内5カ所の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」では、「食事・運動・生きがい」を取り組みの3本柱としています。まず「食事」面ですが、意識しないとつい好きなものに偏ってしまったりしがちですよね。ヴィンテージ・ヴィラの食堂では専属の栄養士がメニューを考案することで、3食栄養バランスの良い出来立てのお食事をお召し上がりいただけます。

小泉　栄養もしっかりしている出来立ての食事をとれるのはとても良いことですね。私もそうですが、やはり食べる楽しみは生きがいにもつながります。

浅羽　そうなんです。食堂を利用せず自炊している方もいますが、ご高齢になって一汁三菜を毎食ご用意するのは、本当に大変だと思います。「出汁からきちんと作られた味噌汁が食べられるようになって本当に幸せだ」というお言葉をいただいたこともあるんですよ。

小泉　私も家族の食事を用意することがありますが本当に大変です。毎回バランスの良い食事に気を配るのも大変ですし。

浅羽　県立保健福祉大学と連携し、骨や脳の健康維持に効果があるメニュー開発なども行っているんですよ。

小泉　そうなんですか。それは管理栄養士や社会福祉のプロを目指す県大生にとっても、とても良い経験になりますね。ご入居者の様子を知って、さらにメニューの開発につなげるという良い流れだと思います。私も一度食べてみたいです。

浅羽　取り入れていただいた栄養素をより身体に取り込みやすくするために「運動」も欠かせないと考えています。気軽に運動ができる環境づくりとして、館内の共用部に運動器具を設置したり、インストラクターによる体操教室を開催しています。

小泉　私も虫垂炎で入院して体を動かす大切さを痛感しました。術後に安静にしているだけで、筋力は衰えてきます。なかなか続かない運動も顔見知りの仲間となら楽しみになりそうですね。

浅羽　やはり楽しみながら行っていただくことが何よりのエネルギーとなりますね。体操教室では、脳トレと運動を組み合わせて行う「コグニサイズ」を取り入れています。本日お越しいただいた「ヴィンテージ・ヴィラ横須賀」には、現在100歳を超えてもお元気

「ヴィンテージ・ヴィラ横須賀」で熱く議論を交わす2人

方にお会いしましたが、とてもお元気そうでしたね。人生100年時代は、今まで以上に食事と運動のバランスが大切ですよね。

浅羽　そうですね。健康的に暮らす上では、「食事」「運動」は欠かせませんよね。私共はこの2つに加え、さらに毎日の楽しみにつながる「生きがい」も必要と考えております。共用部ではご入居者によるさまざまなサークル活動が行われています。ご入居者はサークル活動を通じ、コミュニケーションの輪を広げ、楽しみながら仲間とともに趣味の活動を続けています。私共はそのような活動のサポートもしています。

小泉　人生100年時代の政策を考える時に、全国の優良事例の視察をしました。その中で、地域のNPOや自動車会社が協力し、高齢者の方に対して、車の清掃や洗車などの仕事の選択肢を提供しているところもありました。自分が社会に対して参加している、誰かの役に立っている、こういったことがもっと広がらないかなと思いましたね。「社会参加しやすい環境」が人生100年時代のコミュニティになると思います。

浅羽　そのとおりです。サークル活動でも、ただ楽しむだけでなく、ご入居者が先生となり仲間同士で教え合ったりされています。それが役割意識や意欲的に参加する理由となり「生きがい」にもつながります。

この3つの取り組みこそが健康寿命延伸につながると考えます。

―将来に向けたサポート体制はいかがですか。

浅羽　元気な時に入居し、自由気ままに暮らしていても、やはり避けては通れないのが介護の問題です。ヴィンテージ・ヴィラでは、館内に常駐する顔見知りのケアスタッフから必要な生活支援や介護サービスをご利用いただけます。また、重度の介護状態になった際には提携施設「トレクォーレ」にてより手厚い介護サービスもご利用いただけます。

小泉　介護や病気は時と場所を選びません。人生100年間のなかで、いつ自分に介護が必要になるかは誰にもわからないと思います。元気なうちから将来への備えがあれば、ご入居者だけでなく、ご家族も安心されると思います。

―最後に

浅羽　コロナ禍で高齢者の生活様式も大きく変化しました。感染症対策や外出の制限をしなければならないなか、気力・体力が落ちないよう、ご入居者は自発的に階段の上り下りをしたり、スタッフも居室で行えるDVD体操を考案したりしました。困難な状況だからこそ、ご入居者とスタッフで協力し合い、より安全・安心な暮らしづくりに努めていきます。

小泉　これまで楽しんでいたことができなくなったり、気の合うお友達とお話できなくなったり、コロナ禍で多くの方に行動の制約をお願いせざるを得なくなっていることは、政府の一員としても申し訳なく思っています。そのようななかで、孤立感を覚えずに生活できる環境づくりは必要です。今後もご入居者やご家族が安心できる生活環境を整えていただけるよう期待しています。

―本日はありがとうございました。

公社の介護付有料老人ホーム　入居時自立

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園

～人生100年時代を豊かに彩る「ヴィンテージ・ヴィラ」ライフ～

居室例

美味しく食べて健康に

健やかにいきいきと

暮らしに寄り添う

資料請求お問合せ

神奈川県住宅供給公社

フリーコール 0120・428・660

平日 午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

アクセス　小田急線・JR南武線「登戸」駅よりバス約7分
JR南武線「宿河原」駅より徒歩8分

【物件概要】■所在地／川崎市多摩区長尾4-3-3■総戸数／119戸 ■構造／鉄筋コンクリート造地上5階地下1階建 ■介護に関わる職員体制／2.5:1以上 ■入居時の要件／満65歳以上で入居時自立の方 ■提携ホームの利用等／提携ホームの利用可（一定の要介護状態となった場合、提携施設の介護型介護付有料老人ホーム「トレクォーレ」に追加費用なく移り住むことができます）

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園 75歳お一人入居の一例　入居一時金…3,034万円　あんしんサポート費…701.8万円　管理運営費…月額114,400円　健康管理費…月額8,800円　※入居一時金は居室のタイプ、年齢、人数により異なります