

CCRC  
生涯活躍のまち静岡

# CCRC公開シンポジウム 静岡暮らしは百薬の長

## 魅力多い静岡で 老いを楽しむ

高齢者が生涯活躍できるまちづくりについて考える「CCRC公開シンポジウム」静岡暮らしは百薬の長」静岡新聞社・静岡放送主催、ロングライフホールディング共催（がこのほど、札の辻クロス（静岡市葵区）で開かれた。第1部はパネリストスカッション、第2部は「楽器で脳活！楽器は、健康寿命を延ばす」と題し、講演&ピアノミニコンサートを行った。第1部のパネリストスカッションの模様を紹介する。

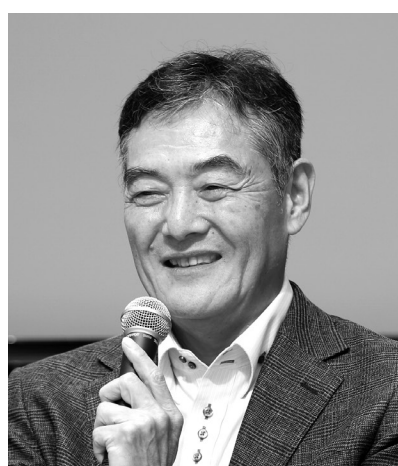
### 高齢者が街に暮らす メリットとは

「人生100年時代」の今、静岡市は最優先に健康長寿の拠点づくりを掲げ、「CCRC」に取り組んでいます。

田辺 「CCRC」には「生涯活躍のまち」という日本語が当てられています。静岡市が国と連携して取り組んでいるCCRCは、アクティブシニア層が静岡市で生涯安全な

住まいと医療介護での手厚いケアが約束された中で、退職後も心豊かに健康で笑顔のまま暮らせるコミュニティをつくらうという政策です。現在、わが国は人口減少問題を抱えています。国土の0.4%という狭小なエリアの東京に、全人口の10%が集中しています。この不均衡を解消するためにも、今地方創生の動きが出ています。

遠藤社長は全国に先駆けて34年前に介護事業を始められたパイオニアですが、街中に住むメリットをどのように感じられていますか。



静岡市立静岡病院  
病院長 小野寺 知哉氏



札の辻ビルマネジメント(株)  
代表取締役 川辺 哲氏



常葉大学健康科学部静岡理学療法学科  
教授 青田 安史氏

遠藤 「CCRC」は、アメリカ合衆国で1960年に作られた高齢者の街・サンシティが原型です。大変注目されましたが、行き詰まってしまいました。幅広い世代が共に暮らさないと、街は活性化しません。その点静岡市の「CCRC」は、街の中で高齢者が暮らせる理想的なプロジェクトで、世界が目指しています。わが国では、今まで高齢者施設は郊外に造られていました。土地代の安さが理由ですが、周囲には何もありません。それではいけないと、私は30年前から市街地に施設を造り始めた。

刺激。引きこもりになると、動かなくなると、生活が悪化します。その点でもこのエリアは素晴らしいと気分転換ができる最高のデザインサービスだと思えます。

佐伯 中高年者が住環境に望む「田舎」とは、都市機能を持つ田舎風の所なのです。やはり利便さは必要です。静岡市は都会でありながら自然も豊かな理想的な街ですね。

健康でいることは大事ですが、万が一のことも考えなければなりません。

小野寺 静岡市の中心街には、総合病院やクリニックが充実していて、さらに静岡の医療レベルは全体的に高いです。今は病診連携とあって、急性期は総合病院、それ以外は診療所が治療や投薬にあたります。街中で近くに医療機関があると安心感にもつながります。人生100年時代を見据えて、楽しく暮らすことが大切です。

### 健康長寿世界一の 都市を目指して

今後の長寿社会に向けて、ひと言お願いします。

遠藤 私は母を5年間介護しましたが、私のように福祉の世界に長年いる者でも、仕事や家事と並行して在宅介護は大変でした。身体介護はプロに任せ、食事や旅行など楽しい事はご家族と、介護を分担すれば皆が幸せになります。老いることは耐えることではなく、楽しむことなのです。

川辺 音楽は脳を活性化させると言われ、全国楽器協会では今年「楽器で脳活」キャンペーンを展開しています。札の辻クロスの音楽ホール

でも今後、クラシック・ジャズ・ポピュラー・歌謡曲などの音楽イベントを多く実施して参ります。

佐伯 健康でいるためには旬を食べること、バランスよくかむこと、視覚、嗅覚、味覚など五感を生かすことです。そして両手を使い、自らを慈しむこと、それが美しく暮らす秘訣です。

小野寺 長寿社会を健康的に過ごすためには検診が重要です。今は医学が進歩しています。病気の早期発見・早期治療に努めてください。

青田 健康長寿の秘訣は①運動、②食事、③休息(睡眠)、④社会性です。人と交流を持つ、何か役割を持つことが大事。これらが健康の要素です。老いることは楽しいことだということをぜひ実践してください。

田辺 静岡市は官民連携の下、健康長寿世界の都市の実現を目指すと共に、地域包括ケアシステムの構築を進めています。さらに国際連合が定めたSDGs(持続可能な開発目標)に関連付けたまちづくりもしています。静岡市こそ元氣、健康が実現できる都市です。そんな魅力あるわが市に、ぜひ多くの方に移住していただきたいと願っています。



CCRC公開シンポジウム  
静岡暮らしは百薬の長

①のです。街中に安心と安全を確保しつつ生活を維持できるメリットがあります。

### 理想のまちは 「都市機能を持つ 地方都市」

「CCRC」のシンボリックなビルが「札の辻クロス」で、「葵おまち地区」の再開発事業も兼ねています。

川辺 静岡市葵区の中心市街地は、全国レベルで見ても理想的な環境を有しています。七つの大型店に囲まれ、行政や医療機関、駿府城

公園、青葉シンボルロードなどが集結した魅力的な街です。都会と田舎の両方の良さを兼ね備えた、まさに「コンパクトシティ」と言って良いと思います。気候は温暖で山海の幸も豊富。東京まで新幹線で約1時間。各地に住んできた転勤者たちが、定年後に静岡市を終わりの地を選ぶケースも少なくありません。そしてこの「札の辻クロス」ビルは、上部には高齢者施設、音楽・多目的ホールを有しています。さらに、高度な耐震構造で、災害時にも壊れにくく、復興のランドマークにもなります。中高年の方々が楽しめる街の

シンボルを目指しています。

高齢者にとって地域との関わりは大切です。

青田 高齢者は閉じこもりの予防、改善が必要です。閉じこもりによって筋力が衰え、寝たきりのリスクも増えます。寝たきりの要因として病気の身体的要因、意欲をなくす心理的要因、仕事等の喪失感による社会的要因などが挙げられます。他人任せではなく、自分で環境を整え、地域社会と関係を持つことが重要です。

遠藤 認知症予防で一番大切なのは



静岡市長 田辺 信宏氏



ロングライフホールディング(株)  
代表取締役社長 遠藤 正一氏



美肌顔師・衣食住生活アドバイザー  
佐伯 チズ氏



(司会) 長谷川 玲子氏