

アンチエイジングを目的とした公共空間形成の実験

—地域共生意識を高め、健康寿命をのばすために—

清水 文絵

(博士前期課程 2006年度生)

はじめに

人は、歳を重ねるにつれ、脳の老化も進むと言われている。人の名前が思い出せない。今までしようと思っていたことを忘れてしまう。ガスを消したか何度も確認する。いつも使う鍵をどこに置いたかわからなくなる。そのような現象が頻発するのが高齢期である。これまで、物忘れに代表される脳の老化は加齢に伴う必然的な現象であり、しかたのないこととされていた。しかし、最近、脳も身体同様、鍛えれば若さを保つことができ、少なくとも老化の速度を緩めることができるという理論や実践法が急速に広まってきた。いわゆるアンチエイジング（抗加齢）である。

筆者は夫が経営する京都市伏見区の個人診療所で医療事務に従事し、毎日患者と接している。患者の中には高齢者も少なくない。マスメディアでも盛んに取り上げられるようになったアンチエイジング関連の情報、特に「脳トレ」（手遊び、数あそび、言葉あそびなどを通じて脳を活性化させる活動）ブームに、触発された筆者は、来院する高齢の患者を対象に脳トレを実施し、抗加齢とりわけ認知症予防の効果を上げることによって、より充実した高齢時代を過ごすことができるのではないかと思いつに至った。幸い、筆者が勤務する診療所の2階に空き部屋があった。そこを会場として、通院患者に募集をして、2006年7月から月1回程度、脳トレの実践を行うことにした。この活動を継続する過程で、活動内容は脳トレから手芸、ミニ演芸会、料理づくりなどに広がり、また参加者の間に親和的なコミュニティ（＝親密圏）が形成されるようになった。その親密圏は自由な出入

りとコミュニケーションが約束されているという意味で一種の公共空間ともなりつつある。

以下は、筆者が取り組んだ「アンチエイジングを目的とする公共空間形成」に向けた社会実験の報告である。

2. 「脳トレカフェ」のスタート

参加者は院内（京都市伏見区）に掲示した「認知症予防 脳トレカフェ」の案内を見た65歳から84歳の女性患者6～10人である。毎回随時参加としているが、そのうち3人は第1回より欠かさず出席している。彼女たちは加齢により足・腰に不具合があるものの、自力で通院している。活動は月に1回、約2時間のプログラムを行っている。最近では『脳を鍛える』と銘打った本やゲームが次々開発販売されているので、それらを参考に童話の音読をしたり唱歌を歌ったり、大型スクリーンに映し出された矢印の方向を声に出すと同時に矢印とは逆の方向へ手を動かすという2つの動作を組み合わせたゲーム性のある運動や、季節を感じられる折り紙など手先を使う作業を数種類組み合わせ実施している。

音読や唱歌を歌うことは誰にとっても楽しめるようであるが、高齢者にとって視覚的なゲームは慣れてないため、戸惑いも見られ、到達度は人によりかなり差がでる。「簡単なことができない。情けない」などの声があるものの、一方では、間違ってもそれが笑いにつながりかえって楽しいという感想もよく聞かれる。プログラム終了後のお茶とスタッフ手作りのお菓子を食べる「おしゃべりの時間」を参加者は挙

で楽しみにしており、同じ時代を過ごしてきたからこそ共有できる話題や配偶者をはじめとする家族への愚痴、近所の買い物情報等々、様々な話題で盛り上がり、共感と連帯感が徐々に芽生えていくのを筆者も驚きと喜びをもって感じることができた。

4. 調理実習へ

筆者は、参加者の話題の中に「孤食」がよく登場することに気付いた。そこで、「孤食」の対極にある「共食」を実現してみようと、カレーや豚汁などの調理実習に参加者とともに挑戦してみることにした。材料はスタッフが準備したが、野菜の下ごしらえ、調理、盛り付けなどはそれぞれが自発的に分担しながら参加者が行った。さすがに各自家事のベテランだけあって、調理時に見せる手早さ、手際のよさには感嘆するばかりであった。また、調理をしながら、わが家の味や“秘伝の”隠し味を教えあったりする光景は見ているまことにほほえましいものがあった。高齢者だからカレーはどうかなどという懸念は吹き飛び、おかわりをする人も続出。ご飯を炊き足したほどである。今でも「あの時のカレーはおいしかった。」という声を聞くのはうれしい限りである。

記入してもらったアンケートによる感想を、以下、挙げておこう。

- 「皆さんと色々話しする回数が増えて冗談も言える程の仲良しになって楽しい時間だった。」
- 「一人でいる時間が多いので元気づけられる。」
- 「夜好きなテレビが無いとき脳トレでやったおひなさまの折り紙をしている。」
- 「淋しさを忘れて楽しいので、ぜひ続けてほしい。」
- 「娘が来たとき墨でかいた絵や字を見せたら字に味があるから表装してみたらどうかと言われた。」
- 「今まで作った作品は箱に入れて時々眺めている。」
- 「家では一人なので（カレーや豚汁に）こ

なに具がはいらない。」

- 「皆で食べるとおいしい。残りを入れる容器をもってきたらよかった。」

5. 「でまち倶楽部出町七夕夜店2007」への参加

2007年6月の会では、あさりの貝殻にちりめんのハギレを貼り尾や背びれをつけて金魚を作る工作を行った。“作品”を見ながら感想を語り合っていたところ、思いのほか評判がよく、「これを売ってみたらどうだろうか」という提案がでた。ちょうどその頃、総合政策科学研究科ソーシャル・イノベーション研究コースが学外研究施設として設置し、院生有志が協力している出町商店街¹主催の「でまち倶楽部出町七夕夜店2007」に参加することを知ったので、出展販売させてもらうことにした。急遽作品制作のために参加者に集まってもらい34袋（1袋2個入り）を制作した。また携帯電話につけられるようにしたらどうかという提案もでたので、もうひと回り小さなしじみ貝を使用しストラップとして9個制作してみた。「どの色の生地がいいだろうか?」「値段は?」「包装はどうしよう?」などの話題に対して、普段はあまり自分の意見を発しない人からも活発な意見が出されたのは新鮮でうれしい驚きであった。とくに値段の設定に関しては議論が白熱し、「その値段では安い。」とか「四条のお土産物屋に行ってみてきたら、似ている物がもっと高く売られていた。」とか意見百出したものの、結局1袋2個入り300円という価格に落ち着いた。その過程は、まさしく言説による民主的意思形成過程であり、その場は、「コミュニケーション的行為」が交錯する公共空間であった。

「出町七夕夜店2007」での売り上げ金額は7800円にもなり、後日制作に参加した人たちのお昼の弁当会食の資金となった。会食時「また頑張って作りましょう。」「一生懸命つくったので疲れた。」「細かい作業は目がしんどい。」「今度は忘年会をしよう。」「ハギレで袋物を作ってみたらどうか。」などの意見が飛び交った。そして、この制作作業をしたことで電話番号の交換がなされたり、お互いを名字ではなく名前で

¹ 出町商店街振興組合（京都市上京区出町通榊形西入二神町167）ホームページは、<http://www.demachi.jp/>

呼び合うようになったり、参加者間に一歩進んだコミュニティが形成されたのであった。

6. これまでの成果と課題

筆者が始めた脳トレによるアンチエイジングの会も、京都という土地柄のせいも、表面的な付き合いからもう一歩踏み込む段階にはなかなか進まなかったが、「でまち倶楽部出町七夕夜店2007」に出品して作品を売るという目的ができたことから参加者間に連帯感と親密感が強まり、相互を隔てていた壁も低くなり、闊達な意見の交換がなされるようになった。口数が少なかった人も、自分の意見をはっきり言うようになってきた。また、階段の昇り降りに手を貸し、手荷物を持ってあげるなど仲間意識も芽生え、より積極的に「新しいご近所付き合い」が、学術的用語では「親密圏」が、できてきているよ

うである。

わが国は、類例のない超高齢社会を迎えようとしている。北欧型の国家丸抱えの福祉国家は望むべくもなく、国や自治体の政策や制度だけで国民が、とくに高齢者をはじめとする社会的弱者が、安心した生活を送ることはできない。だからこそ、国民の生活基盤である社会が、その足りない部分を補い、増強する必要がある。とくに高齢者の場合、高齢者自らが知恵や労力を出し、地域の力を引き出し利用することが必要ではないだろうか。それは、地域共生意識を高め、高齢者の社会貢献にもつながっていくにちがいない。

筆者は、本研究を通じ、超高齢社会を乗り切れるようにしなやかで力強い共生・自律型地域社会の創造に資する「アンチエイジングを目指す公共空間」の形成に向けて、さらなる努力を重ねていきたいと願っている。

