



「つながり」が生まれる公園 ～地域の健康を高める公園づくり～



オレンジホームケア
クリニック
Orange Home-Care Clinic

西出 真悟

オレンジホームケアクリニック

在宅医療を通して

「**住み慣れた場所で幸せに自分らしく生きて行く**」
ことをお手伝いします。



生まれてから旅立つまで、
人は人と支えあいながら生きて
います。

家族、友達、同僚などなど。

**あなたが元気で笑顔だと、あな
たの周りの人も幸せになる。**

たくさんの"あなたを"幸せにす
ることで、

地域に活気があふれて行く。

私たちは、そう願っています。

元気で幸せな地域づくり

公園に楽しみに行く = 元気になる!!

という元気と幸せを構築できるまちづくりの先進的モデルの発信

展開

公園内

【公園内部でのコラボレーション】

つながりが交差する空間

様々なイベントに参加する人や、ふらっと公園に来た人、散歩に来た人、公園に来るだけで、つながりを実感し、また新たな出会いを楽しみたくなる地域のつながりを量産する拠点として、つながりのコラボレーションが生み出される場所

展開

医療・予防

【診療所（外来・訪問診療）機能】
【保健室】

”健康”意識を高める相談機能

楽しく、自分らしく生きるために
自身の健康観を見つめ、
言語化できる相談所

人生のものがたりをつむぎながら、
将来についても語り合う場所

展開

運動

【フィットネスジム】

自分らしくあるための、からだ作り

自分らしくあるため
想いを実現するためのからだ作り

やりたい事が出来る
対話しながら、納得出来るからだか、
人生を楽しむ

連携

展開

食事

【カフェ】

出かける楽しみ・食べる楽しみ

おいしい・楽しい・オシャレ・
ひとりで行っても、
みんなで行っても
つながりを実感出来るカフェ

つつい行きたくなる、
長居したくなるカフェ

連携

社会保障費 増加抑制

公園に行って、つながりが生まれ、
元気になる!!

結果として社会保障費の削減につながる
(医療費・介護費用の削減)

展開

展開

調査・研究

公園を拠点とした健康作りについての
データ回収・調査研究

孤独問題担当国務大臣（イギリス）

- 900万人以上の人々が常に、もしくはしばしば「孤独」を感じており、その3分の2が「生きづらさを」を訴えている。
- 月に1度も友人や家族と会話をしないという高齢者（65万人）の人口は20万人にのぼった。週に1度では36万人にもなる。
- 身体障害者の4人に1人は日常的に「孤独」を感じており、18～34歳の中では、3分の1以上になった。
- 子どもを持つ親たちの4分の1が常に、もしくはしばしば「孤独」を感じている。
- 400万人以上の子どもたちが「孤独」を訴え、チャイルドライン（相談支援）の支援を受けた

<https://ja.wikipedia.org/wiki/孤独問題担当国務大臣>

https://www.huffingtonpost.jp/2018/01/17/may-loneliness_a_23336292/

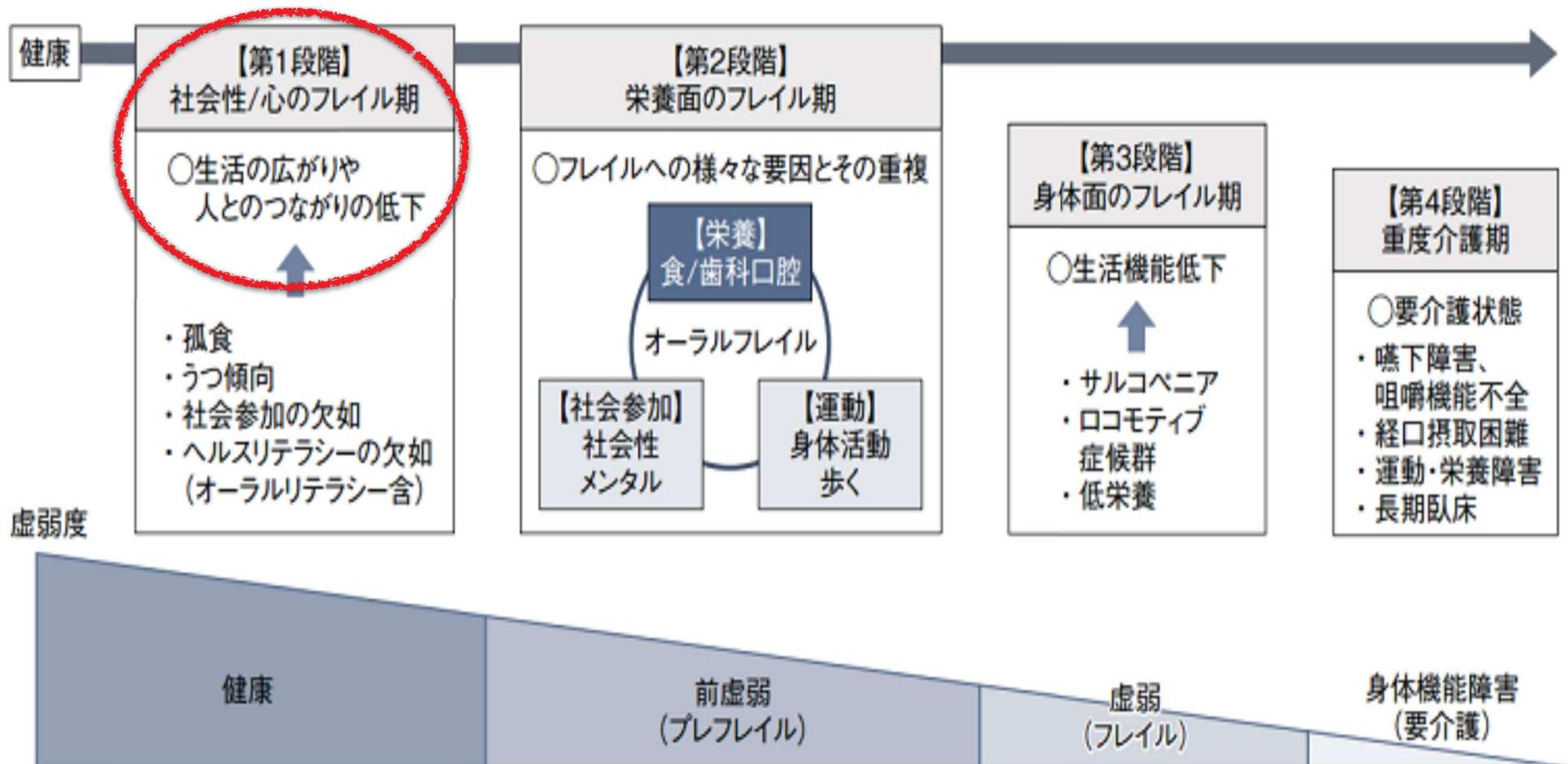
<https://www.msn.com/ja-jp/money/career/世界が「孤独の弊害」に大騒ぎしているワケ-イギリス孤独男性の生きがい創出作戦とは？/ar-BBP5gTQ#page=2>



**「孤独が人の肉体的、
精神的健康を損なう」**

肥満や1日15本のタバコよりも有害
年間約4.9兆円にも国家経済に影響を与えると試算している

ソーシャルフレイル



仕掛け

コミュニティナーズの配置

「人とつながり、まちを元気にする」コミュニティナーズは、地域の人の暮らしの身近な存在として「毎日の嬉しいや楽しい」を一緒につくり、「心と身体の健康と安心」を実現します。



- ヒトとコトをつなぎ、まちを元気にする
- 地域の人の力を引き出し、まちの可能性をひろげる
- 地域に必要な機能をつくる

仕掛け

【地域に住む
様々な人達】

医療福祉の専門家

行政

単身赴任

商店

高齢者

教師

民生員

障害者

子育て世代

赤ちゃん

若者

小学生

シングルマザー

若者

主婦

高校生

中学生

サラリーマン

勉強会

旅行

読書

アート

お酒

医療

植物

インテリア

投資

介護

映画

裁縫

起業家

家具

遊び

法律

音楽

農家

おいしいもの

釣り

趣味

IT

音楽

スポーツ

アウトドア

楽しい体験

車

ペット

【つながりを作る
コンテンツ】

地域に住む様々な人達が、
経塚公園で開催される様々なコンテンツによって、
新たに出会い、つながり、
地域内につなぐの糸が、網の目のように張り巡らされる
ごちゃまぜのつながりが、
孤独を感じない社会へ

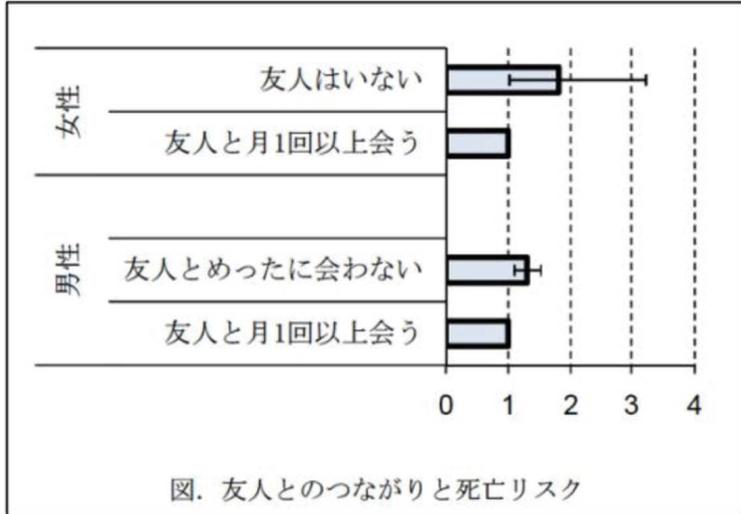


経塚公園

効果

社会保障費の削減

「日本老年学的評価研究」の疫学調査



友人と月1回以上会う高齢者に比べ、友人と滅多に会わない高齢男性は**1.3倍**、友人が居ない高齢女性は**1.81倍**死亡のリスクが高い

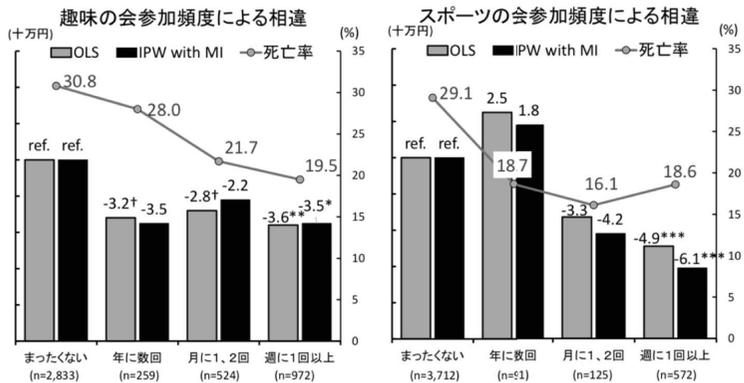
週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者の間では、11年間で**30~50万円/人程度**介護度が低い

つながりの希薄さは、健康に影響を及ぼす

地域でつながりを作ること、孤独を解消することで、社会保障費を削減できる可能性がある

(外出自粛していても高齢者は運動や交流を日本の高齢者30万人を調査している大規模研究が示すこと)

週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者の間では、11年間で30~50万円/人程度、介護費が低い。



OLSは、2006年時点の性別・年齢・治療疾患の有無、修学年数、等価所得、婚姻状態、世帯構成、健康度自己評価を調整。不明はダミー変数にして投入。IPWwithMIは、同変数の欠損値を多重代入法で補充後、各社会参加頻度への該当しやすさを推定し、その逆数を調整したもの。

Saito M, Aida I, Konno N, Saito I, Kato H, Ota Y, Amemiya A, Konno K (2019) Reduced long-term care cost by social participation among older Japanese adult: A eleven-year follow-up study in JAGES. *BMJ Open*. (in press)

効果

新しい医療・福祉専門職の働き方のモデル化



お寺



スーパー



学校



公民館



病院



カフェ



公園



薬局・ドラッグストア



銭湯



保育園



老人ホーム



診療所

©DESIGNLIKE

健康・予防

これまでは、介護が必要になってから、医療が必要になってから、医療・福祉の専門家が集中的に施設や病院でケアを行ってきた。

これからは、医療・介護が必要になる前から、地域で医療福祉の専門家が存在することで、

より早く、より身近にアプローチを実践することが出来るようになる。

医療・福祉



オレンジホームケア
クリニック
Orange Home-Care Clinic

西出 真悟

nishide@orangeclinic.jp