

在宅医療まちサポ

フィールド研究レポート

80 歳以上就労者はなぜ元気なのか

— 公園環境整備活動における高齢就労者の身体活動フィールド研究 —

1. 研究の背景

日本では急速な高齢化が進行しており、健康寿命の延伸は重要な社会課題となっています。厚生労働省の統計によると、日本では平均寿命と健康寿命の差が約 10 年前後存在するとされており、いかに健康な状態で生活できる期間を延ばすかが政策的にも大きな課題となっています。近年、高齢者の**就労継続や社会参加が健康維持に寄与する可能性**が指摘されていますが、実際の就労現場における身体活動量や生活実態についてのフィールドデータは多くありません。そこで本研究では、地域の公園環境整備業務に従事する高齢就労者の活動実態を観察し、**高齢者就労と健康寿命の関係を現場データから検討すること**を目的としました。本研究の特徴は、在宅医療アドバイザー自身が地域の現場に入り、実際の作業環境で身体活動を観察する**実地フィールド研究**である点にあります。

2. 研究フィールド

本研究の観察フィールドは、東京都江東区豊洲地区の公園環境整備エリアです。

主な活動場所

- ・豊洲公園
- ・豊洲ぐるり公園

これらの公園群を含む環境整備エリアの総面積は約 **19.8 ヘクタール (約 198,000 m²)** であり、これは**東京ドーム約 4 個分**に相当する広さです。

この広大なエリアにおいて、シルバー人材センター会員による環境整備活動が日常的に行われています。

対象団体

江東区シルバー人材センター

3. 高齢就労者の就労実態

本研究では、公園環境整備活動に従事する 80 歳以上の就労者の活動状況を観察しました。

観察対象 (匿名化)

対象者	年齢	作業歴	勤務日数
男性 A	86 歳	約 12 年	月平均 15 日
男性 B	81 歳	約 10 年	月平均 15 日

勤務時間

9:00 ～ 16:00

実働時間：約 6 時間

このように、80 歳を超えても長期間にわたり就労を継続している事例が確認されています。

4. 身体活動量

現場観察から確認された 1 日の身体活動量は以下の通りです。

日常活動量

歩行数

約 10,000 歩／日

自転車移動

約 8km／日

この活動量は、厚生労働省が示す高齢者の推奨歩行量（約 6,000～8,000 歩）を上回る水準です。

また、公園環境整備業務には以下のような活動が含まれます。

- ・公園内巡回歩行
- ・清掃作業
- ・植栽管理
- ・屋外作業
- ・自転車による巡回移動

これらの活動は、日常的かつ継続的な身体活動を伴う労働形態となっています。

5. フィールド観察

本研究では、在宅医療アドバイザーが実際の現場に入り、以下の内容を観察しました。

- ・公園巡回業務の様子
- ・自転車による巡回移動
- ・作業環境
- ・身体活動の実態



6. 考察

本研究では、80 歳以上の高齢者が屋外作業を継続し、一定以上の身体活動量を維持している実態が確認されました。

特に

86 歳および 81 歳の就労者が

- ・月 15 日勤務
- ・1 日約 10,000 歩の歩行
- ・自転車約 8km 移動

という活動を長期間継続していることは、高齢者の健康寿命研究において非常に示唆的です。

高齢者就労には以下のような効果が考えられます。

- ・身体機能維持
- ・社会参加
- ・生活リズムの維持
- ・生活意欲の向上

これらは、健康寿命延伸において重要な要素と考えられます。

地域における高齢者就労は、単なる労働ではなく**健康維持と社会参加を同時に実現する地域モデル**として注目される可能性があります。

7. 今後の研究

今後は以下のデータを継続的に観察・記録する予定です。

- ・身体活動量の継続観察
- ・健康状態の記録
- ・生活習慣
- ・就労継続年数
- ・高齢者就労と健康寿命の関係

在宅医療まちサポでは、地域の現場からデータを蓄積し**地域型健康寿命研究モデル**の構築を目指します。

在宅医療まちサポの活動

在宅医療まちサポでは、地域住民が安心して人生の最終段階を迎えられる社会づくりを目指し、以下の活動を行っています。

- ・在宅医療に関する市民相談
- ・終活や看取りに関する情報提供
- ・地域医療・介護の理解促進
- ・地域住民が語り合う場の運営

地域の実践活動とフィールド研究を通じて、健康寿命延伸に貢献することを目指しています。