

eスポーツを活用した3つの視点からの提言

第3章

視点2 高齢者×eスポーツ ～誰一人取り残さないまちへ～

視点2 高齢者×eスポーツ～誰一人取り残さないまちへ～

提言Ⅱ 高齢者サロン(通いの場)でのeスポーツ交流と 「ささえあいポイント事業」の適用

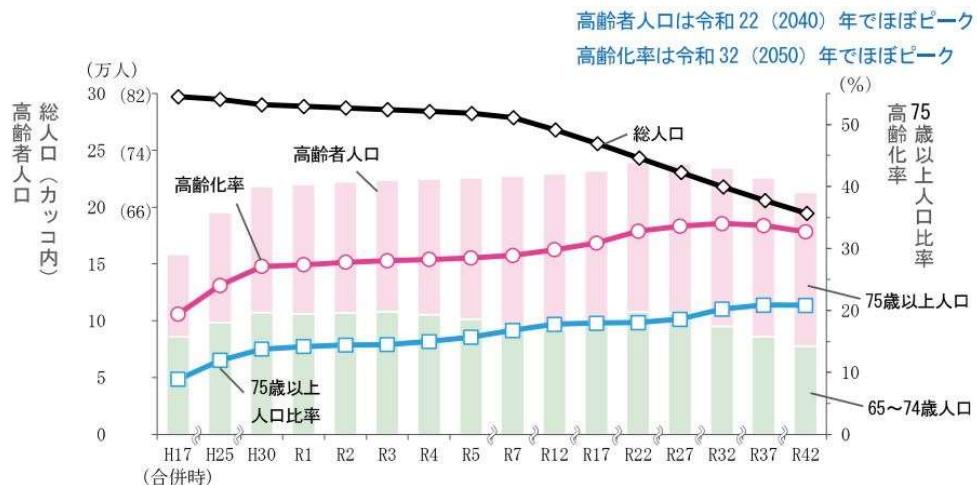
1. 現状分析
2. eスポーツの可能性
3. 提言
4. 波及効果

「eスポーツ」には性別、年齢、国籍に関わらず、誰もが参加し交流しながら楽しむことができるという特徴があります。子どもや高齢者、障がいを持つ人も同等に楽しめるスポーツ競技です。本章では、eスポーツを切り口にした、高齢者の認知症予防とサロンに焦点を当て、提言します。

I. 現状分析

(1) 浜松市の高齢者を取り巻く状況

浜松市は人口減少とともに高齢者人口が増加しています。今後もその傾向が続き、高齢者福祉課の推計値によると、2040年で高齢者人口がほぼピークに達し、2050年には高齢化率が34%に達すると試算されています。また、高齢者人口の増加とともに、認知症高齢者やひとり暮らし高齢者の増加が懸念されています。これに対し、浜松市では以下のような取り組みがなされています。



※各年10月1日現在住民基本台帳数値、令和3（2021）年以降はコーホート変化率法による推計値（高齢者福祉課試算）

※グラフ目盛左側（ ）内は総人口

出典: 浜松市公式サイト 浜松市高齢者福祉課試算

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/documents/110986/dai3syou.pdf>

①浜松市の地域包括ケアシステム

高齢者が介護や支援が必要な状態となっても、できる限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「予防」「医療」「介護」「生活支援」「住まい」が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を深化・推進させる必要があります。また、令和7(2025)年には団塊の世代が75歳に達し、認知症高齢者の増加、高齢者が抱える課題の複合化などに対応するため、各分野で連携体制のさらなる強化に取り組むことも必要です。

今後は地域のあらゆる人々が役割を持ち、支え合いながら、自立した日常生活を営むことができる地域コミュニティを形成し、公的な福祉サービスを利用しつつ、自立した日常生活を営むことができる地域コミュニティを形成し、公的な福祉サービスを利用しつつ、地域で協働して助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」の実現に向けて、地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進を図っていきます。

(浜松市公式サイト はままつ友愛の高齢者プラン(2021-2023)第4章より)

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/koureい/keikaku/mokujii2021.html>

(2) 浜松市の「高齢者」における今後のるべき方向性

高齢者が健幸^{※1}であるためには、継続的な社会参加が必要であると考えます。地域の活動に参加しないことで高齢者がひきこもり状態になってしまっては問題です。誰もが地域の活動に参加し、高齢者サロン(通いの場)への参加率の向上を促進すること、若者と高齢者の接点作りをし、楽しく継続していくことが重要だと考えます。また、交流を続けることができれば、若者が地域の支えになることも期待できます。

※1 「健幸」(けんこう)とは、個々人が身体面の健康と生きがいを感じて心豊かな生活を営むことのできること。

「高齢者」×「eスポーツ」で必要なポイント

- I) 介護予防意識の向上
- II) 住み慣れた地域で定期的かつ継続性のある取り組み
- III) 地域住民の協力

2. eスポーツの可能性

現在、日本各地でeスポーツが高齢者のフレイル予防^{※2}につながるといったエビデンス調査・研究が行われています。

※2 「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進

行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。
このような対策を「フレイル予防」といい、予防で掲げている柱は3つあります。「栄養」・「運動」・「社会参加」です。



引用元:厚生労働省公式サイト健康長寿に向けて必要な取り組みとは?100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html

高齢者も参加可能な活動や、高齢者のフレイル予防及びデジタルデバイド(情報格差)解消に向けた、地域企業と産官学が連携した取り組み事例を紹介します。

①日本アクティビティ協会

太鼓の達人を使った脳の働きを測定した結果、抑制力をつかさどる前頭前野の下部での活動が高くなることや、周りで見ている人にも実際に膝を叩いてもらうなどのタスクを実施することで、プレイヤーと同じような前頭前野の変化があることが確認された。
また、週に一度、10週間継続して行い、事前事後の眼球運動や予測力・判断力・注意機能などを測定するテストの結果、先を見通すための視覚探索ストラテジーを獲得し、注意機能が向上することが示唆された。

(2022年8月29日日本アクティビティ協会ヒアリングより)

②「はぴぶれ杯!ごちゃまぜeスポーツ大会!」

熊本県美里町にて国内初となる「eスポーツ健康サロン」を開始。重度障がい者、高齢者にeスポーツのプレイサポートを行う企業。

簡単な操作で誰もが参加でき行うことができる運動会をテーマにした「UDeスポーツ」を活用し、高齢者や障がい者施設でイベントを開催。

コロナ禍においても、誰もが笑顔で「ごちゃまぜ」になれる世界を目指している。

(2022年9月30日株式会社ハッピーブレインヒアリングより)

③一般社団法人仙台eスポーツ協会

厚労省の施策に「通いの場」（商店街の空き店舗を利用して高齢者が集まれる場所を作るというものの）があり、この施策を活用できなかとNTT東日本（新規回線契約の取得メリット）から仙台市への相談があった。東北福祉大学を含めた産官学連携スキームを構築し、協定を締結した。

（2022年7月21日一般社団法人仙台eスポーツ協会ヒアリングより）

1978年にブームとなった「スペースインベーダー」や1983年に発売された「ファミリーコンピューター」など、青少年期にゲームに馴染みがある世代が高齢者として増加します。前述のとおり、eスポーツであれば敷居は低く、若年層の関心も高いことを考えれば、核家族化が進んでいる現代において、三世代をつなぐ架け橋になると考えます。



また、オンラインであれば物理的距離も障がいとはならず、離れて生活をしている高齢者ともコミュニケーションをとることが可能です。eスポーツはこれからのデジタル化社会において、幅広い層を繋げるコミュニケーションツールの一つとしてもとらえることが可能と考えます。

3. 提言

以上を踏まえ、私たちはあたらしい「高齢者の過ごしやすいまち作り」への取り組みとして

高齢者サロン（通いの場）でのeスポーツ交流と

「ささえあいポイント事業」の適用

を提言します。

(1) 仕組みの狙い

民間が中心となって運営している高齢者サロン（通いの場）は2022年現在、浜松市では約500存在し（浜松市社会福祉協議会調べ）、それぞれの地域で定期的に様々な活動がされています。しかし、主催者側の声として活動内容がマンネリ化している悩みもあるようです。そこで、その活動の一つにeスポーツを取り入れることで、フレイル予防を兼ねつつ、高齢者の社会参加の後押しや、新規参加者の獲得が望めます。厚生労働省は、民間の運営する高齢者サロン（通いの場）への参加・創設を推奨しています。

そこで、すでに高齢者が集まっている既存の高齢者サロン（通いの場）にeスポーツイベントを導入支援する事を提言します。この利点は、次の3点が挙げられます。

- ①高齢者の健康促進と認知症予防
- ②地域共生社会の実現
- ③地域の人々の健幸と福祉の促進

(2) 仕組み(案)

現在、浜松市には高齢者の社会参加を推奨・支援し、ボランティア活動を通じた地域貢献や介護予防意識の向上を目的としたささえあいポイント事業があります。その対象となる活動の一つにロコトレポイントがあります。このロコトレ事業登録団体にeスポーツを取り入れた高齢者サロンの登録認定とその周知をすることで、eスポーツを取り入れた高齢者サロンの拡大と参加人口の推進ができると考えます。

類似したポイント制度が、さいたま市で運用されています。

地域共同の工夫として、埼玉では市役所と連携してシルバーeスポーツの大会に参加するとポイントがもらえる仕掛けが運用できている（シルバーポイントの活用）。このポイントで、商品の購入や、サービスを受けられる。

（2022年7月13日さいたま市民シルバーeスポーツ協会ヒアリングより）

社会参加は特に心の健康につながります。身体の健康に気を配っていても社会参加がなくフレイバーが進行してしまうこともあるため、人とのつながりを維持することがとても大切と考えます。

高齢者がいつまでも健康でいきいきした生活を送ることでまちなかを元気にし、世代の垣根を超え、若年層から高齢者まで楽しくつながることにより、浜松市の目指す「地域共生社会」の実現に近づくと考えます。そして「eスポーツ」は、高齢者の健康を維持しつつ、子どもから高齢者まで幅広い世代をつなげることに多くの役割を果たします。高齢者にeスポーツを活用した高齢者サロンの普及を進めることで、「地域共生社会」の実現が近づくと考えます。

4. 波及効果

(1) デジタルデバイド(情報格差)解消

浜松市が進める「デジタルスマートシティ構想」には高齢者のデジタル化への理解と参加が不可欠です。eスポーツを通じて、デジタル（インターネット通信やパソコンの利用）に対する知識や理解が進むことが期待できます。

(2) 世代間交流(多世代交流)

eスポーツを取り入れた活動であれば若年層も参加しやすく、活動を通じて世代間の交流ができる（世代を超えたコミュニティの醸成）、趣味を介した交流であれば継続的な参加も見込め、高齢者のやりがいや生きがいの創出につながると考えます。また、これによって若者と高齢者の距離も縮まり、「地域共生社会」の実現も可能です。