

## 時評

高山 靖子



## ロコモ予防とデジタル活用

# 行動誘発へ鍵は「好奇心」

きょう6月5日は「ロコモ予防の日」。身体能力が低下し、移動（ロコモーション）するための能力が衰えた状態を「ロコモティブ・シンドローム（ロコモ）」という。ロコモになるとだんだんと体の力が弱くなり、病気にならないまでも手助けや介護が必要な「フレイル」という段階に進行する。取り組み次第で健常な状態に戻る可能性もあるため、この予防がいま、注目を浴びている。

予防法として「栄養（食・口腔機能）」「身体活動（運動・社会活動等）」「社会参加（就労・余暇活動・ボランティア等）」の三つの柱と、これらを互いにうまくリンクさせることの重要性が示されている。近年、リハビリテーションにゲームの要素を取り入れるなどして好奇心をかき立て、訓練へのモチベーションを向上させる試みが各所で行われているが、自主的、能動的な行動を誘発する仕掛けとして、こうした工夫が鍵となると考える。

筆者は伊豆の賀茂地域で工芸を楽し

む高齢者とトルコの女性工芸作家を結ぶオンラインの交流会を開催したことがある。参加者にはデジタルツールも国際交流も敷居が高かったようで、初めは困惑した様子であったが、作品を紹介し合ううちに身を乗り出して質問する姿が見られた。

「好奇心があれば、いつだって新たな道に導かれる」とは、ウォルト・ディズニーの言葉である。

実はデジタルツールに興味を持っている高齢者は多い。しかし、身近に使い方などを聞ける人がいないことや、何度も聞くのが申し訳ないとの理由で挑戦を諦めているのだそうだ。

デジタルツールを使えば、交通環境も体力も経済力も気にすることなく海外と交流し、新しい文化に触れることができる。人工知能による翻訳ツールの目覚ましい進化は言葉の壁をもなく

すということが実感できれば、リアルな世界で海外へ行くことにも挑戦したくなるかもしれない。

高齢者のアクティビティとして国際交流は突拍子もない発想だと思われるかもしれないが、独自の文化を残す過疎地域に生き、長い人生を通して日本の文化を肌で知る高齢者は、国際交流大使として活躍する可能性を秘めている。社会の役割を担うことは、生きがいとなり、行動の原動力となり、フレイル予防にもつながるだろう。

しかし、前述の理由からデジタルツールの利用を躊躇する高齢者は多い。その活用は行政サービスを提供する側にも受ける側にも得る恩恵が大きい。故に、行政には、高齢者の好奇心をかき立て、この学習行動へとリンクさせるような企画と支援を期待する。

（静岡文化芸術大デザイン学部教授）

たかやま・やすこ 1966年、愛知県生まれ。同県立芸術大美術学部卒。東芝デザインセンター、同大非常勤講師などを経て2007年に静岡文化芸術大着任。15年から現職。専門はプロダクトデザイン、デザインマネジメント。芸術工学博士。トルコ・イズミル経済大などとの国際交流もライフワークとする。

2024年6月5日  
静岡新聞（朝刊）p.6