

中期高齢者の自立を支援するデジタル機器・サービス

高齢者のeコミュニティ「メロウ倶楽部」の活動現場からの報告

○ 若宮 正子 近藤 則子
(メロウ倶楽部)

1) 「目的」

メロウ倶楽部は高齢者が主体となって運営する「eコミュニティ」である。ウェブサイト上の「電子会議室」を通じて、高齢者の社会参加を促進し、活力に溢れた長寿社会の実現を目指している。

本稿では、メロウ倶楽部会員である中期高齢者（後述）の自立を支援するPC、ケータイ等の活用事例を紹介する。

筆者自身70代半ばであり、記憶・認知・判断力の低下を自覚できる。誰も個人差はあるが「老化」はさげられない。しかし、メロウ倶楽部の会員である高齢者は、デジタル機器を活用していない高齢者と比較すると、倶楽部の会員たちは記憶・認知判断力低下、身体障害がありながら「心身ともに自立し」「生き活きと」「更に成長し続けて」暮らしている人が多い。そこで、高齢者（65才以上）区分を年齢に関係なく、社会参加のありようで捉えて下記のように定義し、「中期高齢者」という考え方を提案したい。

初期高齢者 健康で、責任を伴う社会活動ができる。

中期高齢者 病気や障害の有無に関わらず、生活は自立し、一定の範囲内での社会活動・社会貢献をしている。

後期高齢者 周囲からの支援があっても自立が困難。

むしろ後期高齢者も、デジタル機器の恩恵を受けることは多いが、病気や重い障害を持ちながらも、主体的にさまざまな機器を活用することで社会活動に参加する「中期高齢者」へのデジタル機器活用の啓発は、2011年の地上デジタル放送完全移行など、今後その重要性を増すことは間違いない。

2) 対象

高齢者、高齢者を支える人、企業、行政。

3) 「活動内容」

筆者はメロウ倶楽部で、メロウライフ館を担当し、デジタル機器だけではなく、高齢者の自立に役立つ食生活、医療や住まい、法律など多彩な会員からの投稿情報データベースを管理・構築している。



写真 CEATECで発表する筆者

この情報をもとに、2007年のCEATEC Japanにおいて、「ハイシニアはこんなデジタル機器・サービスが欲しい」を発表し、大きな反響があった。

今回、特に高齢者にとって加齢によるメンタル面の低下を支えるデジタル機器とサービスの事例を3点紹介する。

①記憶・認知判断力低下を支援する。

「記憶」機能はコンピュータが最も得意である。例えば、「スケジュール忘れ」「置き場所忘れ」「その他の情報忘れ」を防止するべく、スケジュール管理は「カレンダー・ソフト」

TC Calendar を利用している。PCには毎朝「今日の予定」が表示される。時刻管理には「予定時刻報知ソフト」Timer Memo を利用している。訪問予定時刻等を、音声等で通知してくれる。置き場所忘れには Skymall の「New You Can Find It Locator (NYCFIL)」等の利用を検討中である。

その他の「忘れ」対策としてはデジカメ、ケータイのカメラ機能をメモ的に使用し、即座に正確なメモを残している。

将来必要となりそうな情報は、Gmail 機能を利用している。例えば、人間ドック結果、過去帳、ID・パスワードなどである。具体的には、Gmail の本人のアカウントに必要な情報を随時送信するもので、テキスト化が困難なものは「PDF」「jpg」化して添付する。情報の必要な時には、Google の強力な検索機能を活用して取り出すことができる。この方法は「超超整理法」（野口悠紀雄著）よりヒントを得た。

②孤独感、気力の低下等からの脱却

定年、病気、障害や配偶者の死亡による孤独感、喪失感から脱却し、生活を活性化するには、他者とのふれあい、趣味を通じたグループ活動は非常に有効である。特にネット上の活動であれば、移動や外出の困難な高齢者も参加できる。

メロウ倶楽部はインターネット上で活動する高齢者団体で電子掲示板やチャットを通じて会員同士が交流し、老老介護の辛さ、病気や死の不安なども語りあえる。俳句・川柳・都々逸・電腦音楽・動画等、趣味の会議室もあり、新たな老後の楽しみを発見する人も多い。

メロウ伝承館では、若い世代に当事者である高齢者の言葉で戦争体験を語り、メロウライフ館では、高齢者への自立啓発となる情報を発信している。こうした社会貢献活動は高齢者自身が「社会に役立っている」という自己肯定、「生きがい」となっている。メロウ倶楽部 <http://www.mellow-club.org/>

③歩数計機能つき携帯電話で安否管理と体力づくり

毎日の歩数を自動送信する機能を使い、家族・友人などによる安否確認ができる。また毎日の歩数が家族等に通知されることが励みとなり、体力づくりにも有効である。

4) 活動を通じての感想・今後の課題

便利なデジタル機器やサービスであるが、すでにパソコンやインターネットを利用しているメロウ倶楽部の会員でさえ、操作の難しい、使いにくい機器は多い。2800万人以上が65歳となった超高齢社会の日本において高齢者を「デジタル機器の利用者ではない。」と考えるのは、理に適ってはならず、高齢者に利用しやすい機器が少ないことは問題である。

確かに高齢者にはデジタルアレルギーともいえるべき「拒絶反応」を持つ人もいるが、こうした人たちにこそ、デジタル技術の恩恵を説明し、サービスを届けることが重要である。

地域で高齢者が参加しやすい情報技術や利活用を学べる場や、デジタル機器の利用を支援するしくみを構築することは、将来のユビキタスネット社会の実現に向けて最も重要な課題である。

今後は、高齢者にわかりやすい教材の開発や、支援をする講師やパソコンボランティアといった人材の育成に取り組みたい。