

(法第10条第1項第5号)

## 設 立 趣 旨 書

### NPO 法人日本健康ペアダンス協会

#### 1 設立の趣旨

平成26年度内閣府発行の高齢社会白書の高齢者の健康(19頁3-1)に「高齢者の半数近くが何らかの自覚症状を訴えているが、日常生活に影響がある人は5分の1程度」とあります。平成22年の厚生労働省の「入院者を除く健康意識調査」で「良い」「まあ良い」「ふつう」とする人が60～64歳では69.4%、85歳以上では46.8%の人が「良い」「まあ良い」「ふつう」としています。平成25年の同じ調査では60歳代が84.2%、80歳以上では62.2%とさらに増えており、(入院者を除く)5人のうちの4人の高齢者は元気(または普通)に暮らしているという現状があります。経済状況でも「暮らし向きに心配ないと感じる高齢者は約7割。80歳以上では8割」となっている(同15頁2-1)。その一方で要介護者等数は平成13年が約287万人、平成24年は約546万人と、この10年余りで約二倍に増加しており、老々介護の問題も深刻になるなど、介護予防への取り組みが重要視されています。

「要介護の方々をどう支えるか」に関しては現在、数多くの団体が取り組んでおられますが、私たちは、この5人のうちの4人側の方々に焦点を当て、「この先も要介護になりたくない高齢者の心意気」を尊重し、「最後まで生きがいを持って過ごせる環境づくり」を応援することで、介護予防の一端を担えると確信しています。

健康増進の軸として、コミュニケーション文化の最も古い形の一つである「ペアダンス」を導入することが有用だと考えております。

殆どすべての「ペアダンス」は、他者とふれあいながらの共同作業であり、「1人では完結できない作業」です。よって、「ペアダンス」に取り組むことは、お互いを思いやる心、お互いの存在を尊重し合う心を育みます。また一方、身体的な反応として、リズム運動や、肌と肌が優しくふれあうことで、セロトニンやオキシトシンといった幸せを感じるホルモンの分泌を促します。幸せを感じることの身体的効果は計り知れません。

私たちの提唱する「健康ペアダンス」は、高い身体能力や経験が求められるものではなく、だれもが楽しみ、健康増進に寄与するよう効果的にアレンジされたものです。これまでの活動において、心身症や対面恐怖症、鬱や不眠などの症状が軽減したり、相手の体調の変化を察知するなど、様々な好影響が報告されています。

サロンや老人会などで、新しい挑戦や楽しみを見出した人は他者を活気づけます。このような高齢者たちが今度は主体者となって、相手を思いやる温かい心や互いの存在の尊さといった、人として大切なことを手から手へ、孫や子供たちに楽しみながら伝えてゆく。そのようなイベント等を企画・運営します。これは高齢者たちの生きがいの発見にも繋がります。

子供たちは地域の中で、世代を超えた生のコミュニケーションを肌と肌をふれあいながら、技を競うのではなく、思いやりの心を発揮し合うことを学びます。

これは<生きる力>を学ぶ場となります。

デジタル化が進み、人と人のコミュニケーションの場が激減する中で、痛ましい事件や問題は後を絶ちませんが、世代を超えたコミュニケーションを肌で学んだ子供たちはやがて、このような社会問題を抑止する発想をもった新しい潮流を生み出すことができると確信しています。

高齢者が健康でいきいきと活動する姿を孫や子の世代にフィードバックすることが、そのまま社会貢献に繋がっているという自覚を、多くの人がもてるようになることは健全な社会にとって大きな喜びです。このような正のスパイラルづくりの一環として「健康ペアダンス」を多世代に亘り普及させることは、老々介護でやむなく退職したり、介護する側の時間や職種の制限によって婚期を逃すことによる少子化対策にも、時間は要しますが有効だと考えます。

介護予防に繋がる様々な活動は、できるだけ若いうちから開始する必要があります。その啓発や環境作りのため、「健康ペアダンス」に限らず色々なペアダンスや文化的交流の場を設け、多様なコミュニケーションの機会を提供し、思いやりや相互理解等、好循環醸成の一端を担っていこうと思います。

## 2 申請に至るまでの経緯

リズムによる療育効果を30年以上研究し、「健康ペアダンス」による好影響を目の当たりにしてきた結果、このことを「日本の文化にそぐわない」等の理由によって活用しないのは、社会の損失と考えるに至りました。

この活動を、単に「健康ペアダンスを普及させること」のみに終始するのではなく、これを導入部として福祉や心の教育、少子化対策にも寄与する活動にしていきたい。

これは50年から100年といったサイクルで捉えるべき一つの文化的振興であるがゆえ、行政や企業の理解と協働を得、社会全体で構築してゆくべきものと考え、法人化を決めました。

「ペアダンス」を唯の個人の楽しみという枠から出し、ひろく効果的に活用し、健康に関する個々の自覚と責任を社会と共に考えることで、未来の日本文化にも貢献できると信じるものであります。