

テーマ: 自立した高齢者を目指して

神戸シルバー大学院 (SGS)

チーム名: SGS-7

チームメンバー: 8名

庄司 博	高島 忠義
巽 妙子	野村 静代
藤原 昭宏	村井 英子
油井 秀樹	木村 民亮

(SGS-7期生=6年生)



目次

- I はじめに
- II 超高齢社会の状況と課題
- III SGSの学びを通じて
- IV 本年度の取組み
- V 取組んだ結果
- VI 最近の動きの1例・・地球規模の有機農業の広がり
国際家族農業年について
- VII まとめ

I] はじめに

SGS-7 チームはこれまでに 1)野草の研究 2)植物酵素の研究を発表

SGS-7 のメンバーは卒業後も継続して取り組めるテーマを模索。

- ・超高齢社会になり、“どのような心構えで過ごすのが望ましいのか”
と云う問題意識は共有していた。
- ・SGSでは環境の問題・食の問題や有機農業について学んで来た。

自立した高齢者になる為には、学んで来たことをどのように生かすか？
テーマ設定については、メンバーはそれぞれ考えていた。

Ⅱ] 超高齢社会の状況 (1)

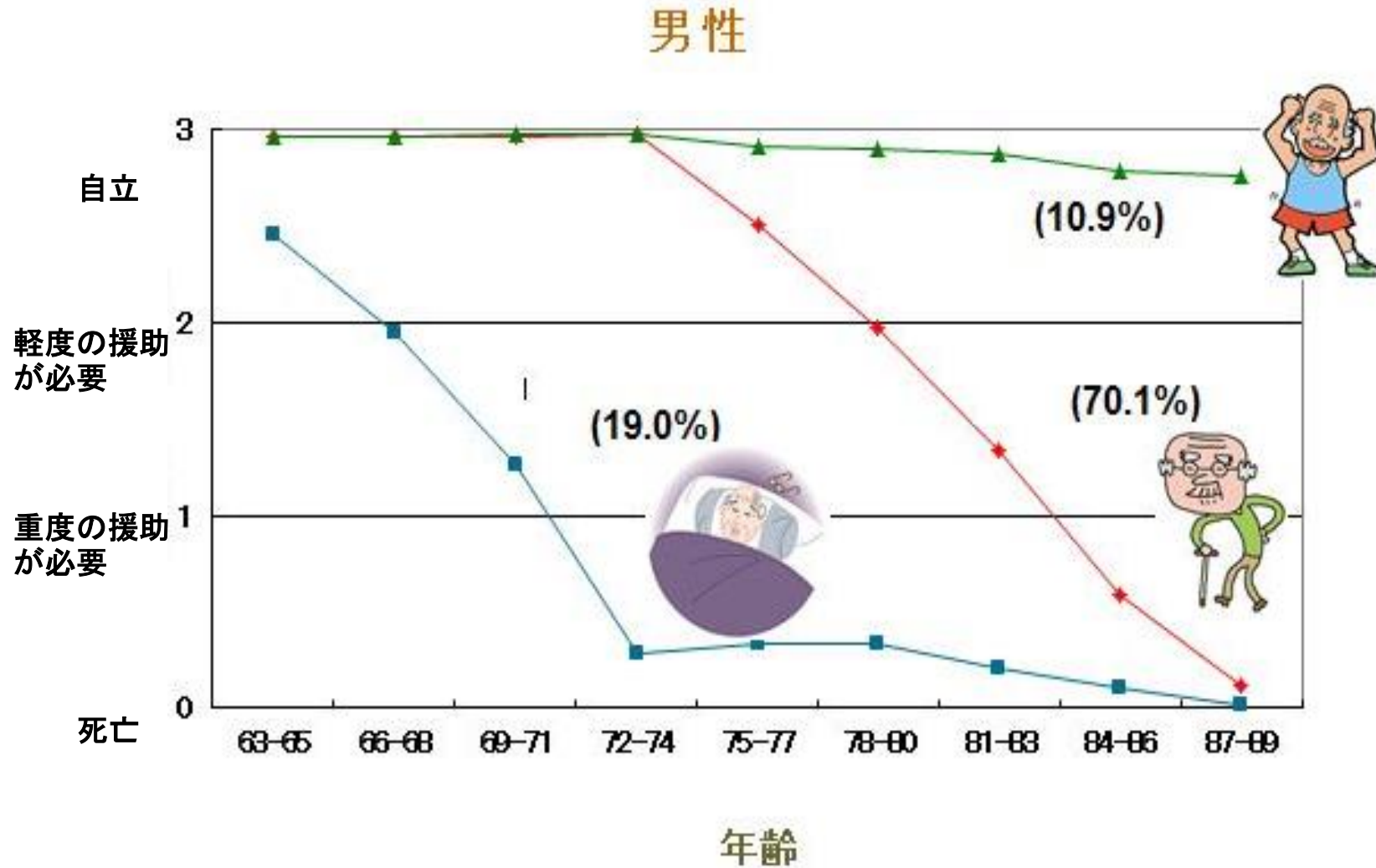
1) 日本人の平均寿命と健康寿命・・・2014 .10.1 産経新聞

	平均寿命(A)	健康寿命(B)	A-B
男性	80.21歳	71.19歳	9.02年
女性	86.61歳	74.21歳	12.4年

- A-B: 日常生活に制限のある「**他人(ひと)の世話になる期間**」を示している。この期間を出来るだけ短くする事が必要。

健康寿命の重要性・・・**高齢者の健康はますます重要。**

高齢者の健康推移パターン 「男性の場合」



<男性>

…3つのパターン

①2割の男性

70歳になるまでに健康を損ねるか亡くなるか、または重度の介護が必要。

②1割の人

80歳、90歳まで自立を維持。

③7割の人

75歳を過ぎると緩やかに自立度低下。

出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』岩波書店, 2010

秋山 弘子氏・東大 特任教授 専門：老年学

第②を目指そう！！

高齢者の健康推移パターン 「女性の場合」



＜女性＞・・・骨や筋力の衰えにより運動機能が低下。自立度が徐々に低下。

平均寿命が80歳を超えた時代に、高齢者が自立度を保ち他人の世話にならないで、どのように生きるか！

高齢者の健康は
まず重要。

出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

Ⅱ] 超高齢社会の課題(2)

- ・65歳以上の高齢者が人口の1/4を占める状況に直面。
- ・20年先の2035年には高齢者の人口は1/3を占める。
高齢者の単身世代の大幅な増加 → 孤立化が進む



- ・年金、医療、介護の問題は高齢者に直接関係してくる。

SGSでの学びを通じて、高齢者に出来る事を考えて来た。

自立した高齢者になる為には、どうすれば良いのか！

Ⅲ] SGSの学びを通じて

講義、施設の見学、仲間との交流を通じて
多くの事を学んで来た。

今回のテーマに関して学んだこと

1) 食の重要性

2) 有機農業の重要性とその効用

→ 実践を通じて、体験する必要性について議論。

Ⅲ] SGSの学びを通じて

食の重要性

安全で良質な食べ物(保田先生、山下陽子先生)

ごはん・まめ・わかめ(かいそう)・
やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも

ま・ご・わ・や・さ・し・い

和食の
すすめ



一つの椀に入ったものは

Ⅲ] SGSの学びを通じて

食の問題

若い人の食べ物の傾向 “ハハキトク”

「日本農業の行方」 梶井 功 氏 より

ハ ハンバーグ ハ ハムエッグ キ 餃子
ト トースト バター ク クリームシチュウ

- ・動物性脂肪が多く、カロリーの高い食品になっている。
- ・微量元素(ビタミン、ミネラル)が少なく、若い人の健康の為に、決して良くない。

Ⅲ] SGSの学びを通じて

社会毒という考え方 内海 聡氏「医学不要論」より

- ・社会毒の一例・・・農薬(有機リン、ネオニコチノイド 他)、ダイオキシン
除草剤 遺伝子組換え作物 食品添加物 等々
非常に複雑・多岐にわたる。 摂取しない事は不可能。



日本では、ほんの少し前までは“社会毒”と云われるものは少なかった。

・対応策

- i) 知識を身につける・・・極力摂らない。
- ii) 安全で良質な農作物を食べる・・・有機栽培、自分で栽培したもの

Ⅲ] SGSの学びを通じて

有機農業の重要性とその効用・・・特に高齢者にとっての効用

因子	取組み	実施面での心がけ
肉体的な面	<ul style="list-style-type: none">・適度な運動・睡眠・食事、食べ物・社会毒の排除	<ul style="list-style-type: none">・太陽の下での農作業、汗をかく・安全で良質な食べ物 和食のすばらしさを見直す・取り入れない。自分で栽培する。
精神的な面	<ul style="list-style-type: none">・仲間作り・社会参加	<ul style="list-style-type: none">・気楽な活動（肩肘を張らない）・課題発掘・・・やりながら考える（主体的に）

IV] 本年度の取組み

SGS での学びを実践

- ・有機農業こそ、環境と健康を支える。

保田式有機農法の学習と実践。



- ・篠山市真南条で、黒豆の栽培を有機栽培で行うこと。

遊休農地での栽培。とにかくやってみるという事で取組んだ。

高齢者の健康について考える事にした。

農作業を通じて、楽しさ・適度な運動などから「自立した高齢者」を目指す。

また年初に、「黒豆の味噌作り」にも取組んだ。

IV] 本年度の取組み・・・テーマの位置づけ

自立した(健康な)高齢者を目指す



他人(ひと)の世話にならない



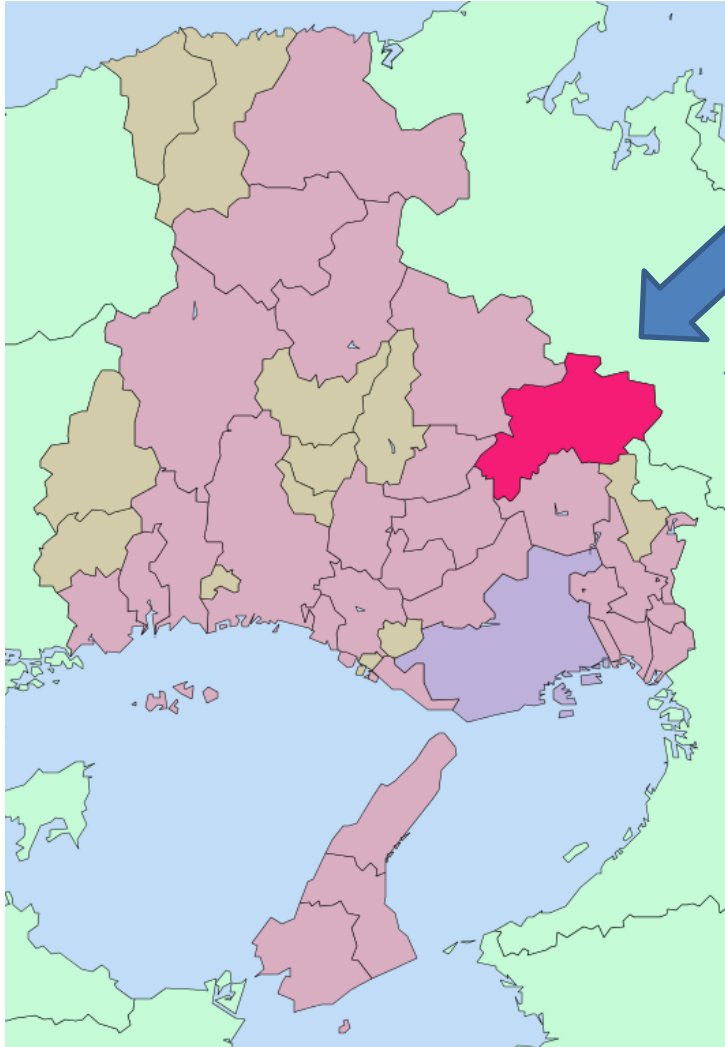
高齢者の健康な身体の要件



農作業への取組み(有機農業)。軽度な運動、安全で良質な農産物を得る。
環境と健康を支える一つの解決策か！

黒豆の栽培に取組んだ。味噌作りにも取組んだ。継続を考える

IV]本年度の取組み・・・真南条の場所



50km

- 篠山市
- 篠山口駅、古市駅
- 国道372号線沿いに真南条上がある
- 神戸市内から、およそ60km



IV]本年度の取組み……土作り

保田方式有機農法の土づくり……有機農業塾 資料より

土作りの方法……3種類の材料を適量施用する方法

①完熟牛糞堆肥……市販の発酵牛糞を再発酵させる。

ウネ割した中に、土作り材料として施用

②保田ボカシ(HYS 低温発酵有機資材)

保田ボカシの材料(容量比):米糠 6 油粕 3 魚粉 2

有機石灰 1 (谷川の)水 2

③野草……敷き草として利用

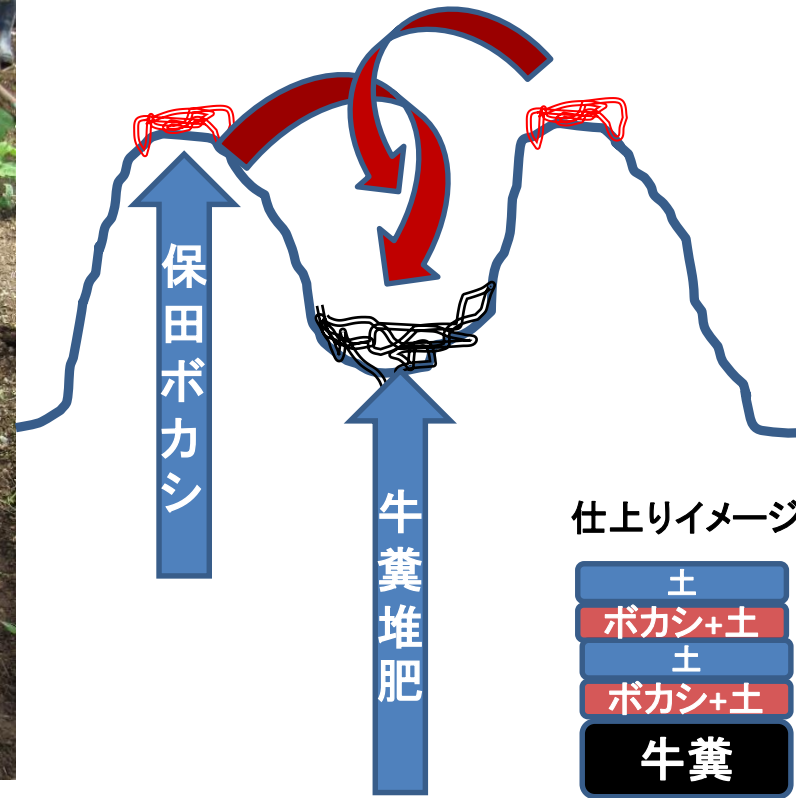
畑の水分保持、雑草抑制、ミネラル・繊維分の補給

クモ類の生息場所の提供

IV]本年度の取組み・・・畝づくり



2014.7.12 黒豆畑の土寄せ



• 畝づくり

- 中央に溝
- 溝の底に牛糞堆肥
- 山側に保田ボカシ

- 山頂部の土と混ぜながら、片側のみを溝に落とす
- 畝の山と外から土をかぶせる
- 次に反対側を同様に繰り返す
- 整地する

IV] 本年度の取組み・・・苗の状態

372号線



この圃場は 他のグループが営農組合から遊休農地を借用。

うち2本を、SGS-7で、使わせて貰った。
ウネ: 20 m 長さ × 2 本



畝作りは HYS, 保田ぼかし

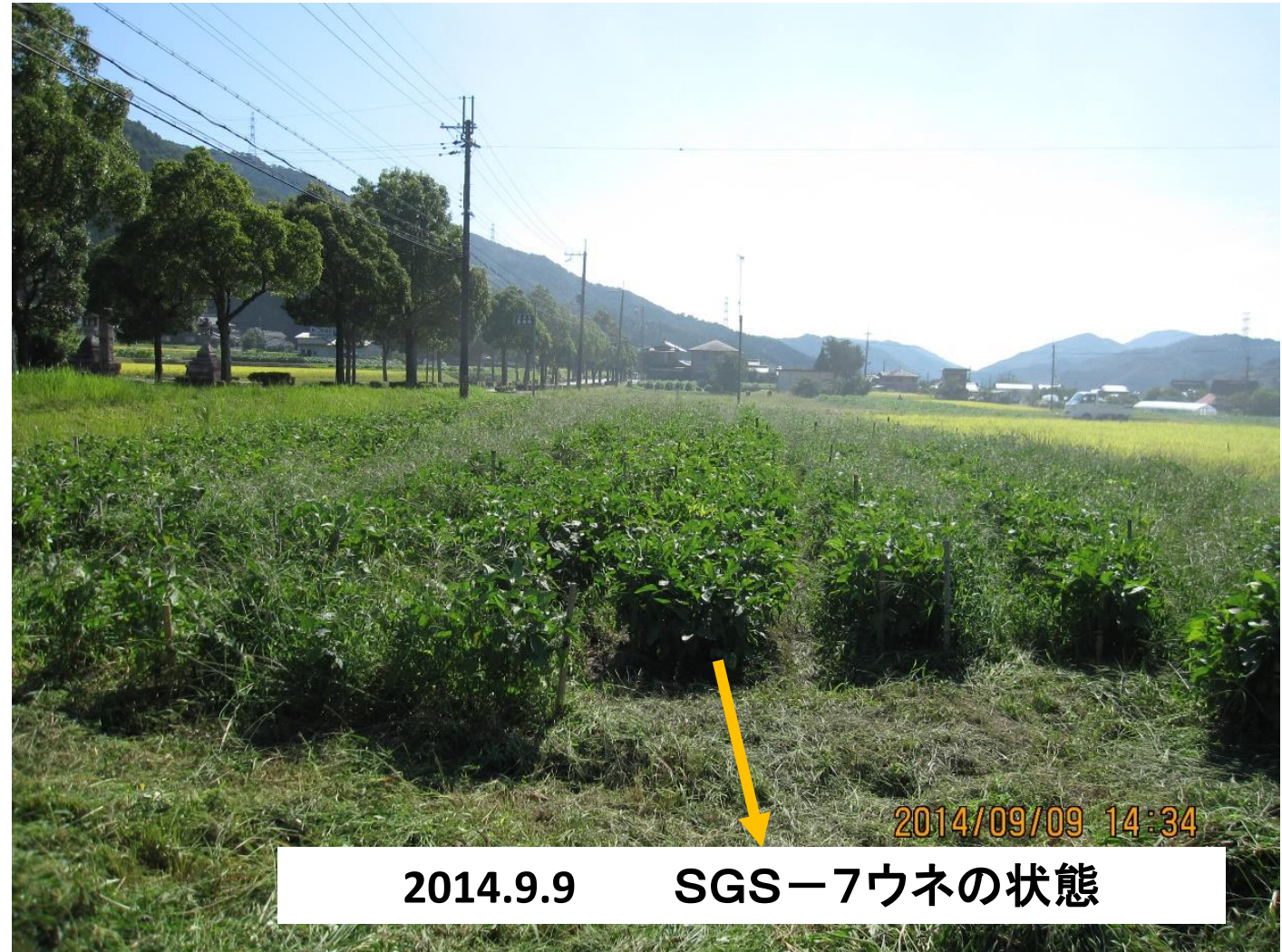
手前2条植え、向こうは1条植え



2014/6/6

IV]本年度の取組み・・・枝豆収穫前

- 草刈・・・3回の草取りのみ。
- 刈取りした草：畝の上、畝の間に敷いた。
- 作業日に雨が遭い、作業が出来ない日もあった。
- 8月後半から急に実が太くなってきた



IV] 本年度の取組み・・・枝豆収穫後の様子



収穫後の状態： その他のウネは他のグループの皆さん。
このまま、黒豆にするとの事



刈取り後の状態

V] 本年度の取組んだ結果

収穫量と味の比較

項目	SGS-7	くーねる会	農家の枝豆
チェックした株の数	7	3	2
一株当たりの莢の数 A	60~78	27~90	102、168
莢の総重量 B (g)	210~435	140~400	450、800
1莢当たりの重量(B/A)	3.5~5.5	4.4~5.1	4.4、4.7

- ・農家の人の枝豆の莢の付き方は格段に多い(手間の掛け方、技術の差?)
- ・枝豆の試食結果……私たちの栽培した枝豆は**非常に美味しかった**。

V] 取組んだ結果・・・農業のむずかしさ

<取組み> 篠山市真南条での遊休農地を活用して黒豆栽培

・2ウネで有機栽培実施（20 m 長さのウネを2本で栽培）。

i) 天候による作業の効率が大きく左右。土寄せが十分出来なかった。

ii) 除草が十分でなかった。

iii) 8月中では、莢は薄く、豆が十分育っていない様子で心配した。

しかし 8月下旬から9月に入って、急に実が太くなってきた。

iv) ただ 農家の枝豆と比べると、1株の莢の付き方は非常に少ない。

ところが、

思わぬ収穫。プロの篠山の枝豆よりも・・・非常に美味しかった。

この1点だけで、来年も継続予定。

また、農作業をするといろいろな事に触れられ、楽しいものだ！！

V]本年度の取組み・・・味噌作り

真南条は杜氏の経験者が多く、1月には麴作りが行われる。

その麴を使って、1月25日 真南条で黒豆の味噌を作った。

2014.9.20 草引き作業後、黒豆味噌の分配

真南条営農組合作業場にて

初めて、全員がそろった記念日！

都合のつく人が対応

無理をしないで作業に対応。



VI] 最近の動きの1例・・・FAO(国連食糧農業機関)の動き

FAOは2014年を国際家族農業年と定め、各国に小規模家族農業の支援を要請

FAOの役割・・・発展途上国の飢餓撲滅を目的とする国連の専門機関の一つ

1) 大規模経営の農業の推進だけでは、今後予想される食糧不足に対応不可。

将来の食糧危機を乗り越える為に、国の小規模家族農業の支援が必要。

2) 地球環境の悪化を食い止める為に、小規模家族農業の可能性は非常に大。

3) 小規模家族農業・・・・・・地域の雇用や社会的・文化的な伝統の継承。

今回のテーマの遂行を通じて、地球規模での有機農業の

大きな可能性に触れ、非常に有意義であった。

来年度の課題

1. 篠山市真南条で黒豆の栽培に取り組む

枝豆の味は今年並みにして、収量を増やす工夫をする。

2. 西神地区で貸農園(遊休農地)を借りて野菜作りに取り組む。

- 栽培技術・・・保田式有機農法を活用
- 高齢者の健康を考える
 - i) 太陽の下での適度な運動
 - ii) 自分たちで栽培した安全・良質且つ美味しい作物の入手

行動を通じて経験を積み、次の課題を見つけて行きたい。

VII] まとめ

農作業を通じて、健康で自立度の高い高齢者を目指す。 来年も継続。

1) 仲間と一緒に汗を流す。

安全で良質な作物の栽培を通じて、高齢者の健康について考えて来た。

2) 農作業の適切なやり方・・・身近に学ぶ場があった(保田式有機農法)。

高齢者は無理しなくても、作物の栽培に取り組める事を体感。

更に、経験を積み重ね、有機農法の習熟度を上げたい。

3) 健康寿命を延ばし、自立を目指す高齢者が取り組める“場“は農業の分野には多いと思った。

自立度の高い高齢者を目指しながら、暮らしを見つめ直す工夫をしたい。



2014-6-29 植えつけ



2014-10-19 ワーネル畑



SGS-7メンバー、2人抜けてます



2014-10-19 収穫後



ご清聴ありがとうございました

VIII] 参考文献VIII

題名	著者	発行所 発行年
1) 保田先生 提唱の有機農法	保田 茂	有機農業塾資料 他
2) 秋山 弘子 氏 調査、研究	秋山 弘子	ネット資料より
3) 日本農業のゆくえ	梶井功	岩波ジュニア新書 1999 年
4) 医学不要論 “社会毒について”	内海 聡	(株) 三五館 2013 年
5) 国際農業年について	現代農業 「主張」欄	2014 年1 月号