

人生100年ガイド

人生100年時代を自分らしく楽しむために必要なことは？

福岡100 × 銀ソーダ × 松隈ケンタ

銀ソーダ

福岡市出身。2018年九州産業大学芸術学部デザイン学科卒業。国内外にてアートフェアに出展し、2020年から祖母・母と通っていた福岡箱崎の銭湯跡地「大學湯」の建物保存利活用プロジェクトメンバーとして運営も行い、活動拠点としている。

「地元にも何かできないかなと思ったタイミングで大學湯と再会したので、福岡で次の基盤を作っていこうという思いがありました」

松隈ケンタ

音楽プロデューサー、作詞/作曲/編曲家。久留米出身。2005年メジャーデビュー。バンド活動休止後にプロデューサーとして活動開始。女性グループ「BiSH」のサウンドプロデュース他、柴咲コウ、香取慎吾等に楽曲を提供。2020年には13年ぶりに自身のバンドを復活。

「福岡にミュージシャンが住んでいてもいい土壌をつくれたらいいなという思いで、帰るならある程度ヒット曲に関われるようになった今だ！と思って2018年、福岡に拠点を移しました」

福岡100 何歳でもチャレンジできる未来のまちへ

「福岡100」は、超高齢社会に即した新たな社会システムづくりのため、福岡市が2017年にスタートしたプロジェクトです。人生100年時代を見据え、誰もが年齢や障がいの有無などにかかわらず、心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会をつくるため、健康・医療・介護だけでなく住まいや地域づくり、働き方なども含めた広い意味での持続可能なまちづくりを産学官民「オール福岡」で進めています。

昨年、新しいコンセプトを掲げてアップデートした「福岡100」。そのキーワードは「活躍」「つながり」「自己選択」。今回登場していただく2人の話には、人生100年時代を楽しむために必要なヒントがたくさん詰まっています。

私たちが歩む未来と「福岡100」



福岡の街にも訪れている危機、そして対策

2040年には、福岡市に住む人の3人に1人が65歳以上の高齢者になり、要介護認定者数は2015年の2倍になると予想されています。介護施設の人材不足や、医療費や介護費用の増加をどうするか、などの課題があります。

松隈 福岡は活気があって若い人が多いといわれていますけど、高齢化は福岡市でも課題になっているんですね…。

この人口ピラミッド(※1)が縮んでいっている状態はやばいし、この要介護になる原因の「ロコモ」(※2)って何ですか？なるほど、骨とか筋肉とかが弱ることで転倒してそのまま要介護になっちゃうと…怖いですね。だから人生100年時代に向けて「福岡100」のプロジェクトが始まったということですね。

銀 私は小さい頃からおばあちゃんと母と一緒に暮らしていて、おばあちゃんがつい数日前に骨折してしまっ…年齢を重ねると体の自由がきかなくなるんだということにすぐく身近に感じるようになります。

「福岡100」の取組み

さらに2050年には、全人口の約1割の人が認知症になると推計されています。そこで、認知症とともに、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまちをつくるため、「認知症フレンドリー

ティ・プロジェクト(※3)に取り組んでいます。また、福岡市の分析によると、「咀嚼(そしゃく)力の低下」などが、市民の要介護状態の発生リスクを高める要素であることが明らかになりました。全身の健康や、食事・コミュニケーションなどの生活の充実に密接に関わる歯(永久歯28本)を生涯健康に保つため、「オーラルケア28(にいほち)プロジェクト(※4)」に取り組んでいます。

松隈 福岡市は認知症の人も普通に暮らせるまちになっていくように取り組んでいるんですね。「ユマニチュード®」の普及もいい案。うちの亡くなったおばあちゃんも認知症で、けっこう壮絶だった様子を見ているから、小さいうちからどんな対応をしたらいいか教えてくれたらいいですね。

銀 歯の健康も大事なんですね。歯の定期検診の大切さを小さい子にポケモンシールなどで啓発しているんですね。これは嬉しいですね(笑)。私、大学時代に小児歯科で器具洗いのアルバイトをしていて、そこにガチャガチャがあったんですよ。終わった後に回せる子どもたちが、それをやりたいがために頑張っていました(笑)。

福岡100をもっと知ろう

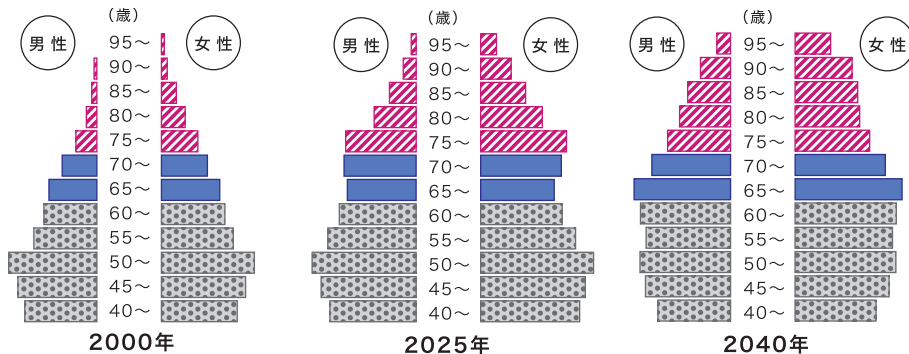
福岡100のこれまでの取組みや最新情報を、ホームページに掲載しています。また、情報発信も随時行っています。

福岡100

人口ピラミッド(※1)

福岡市の75歳以上の人口は2000年に7万人だったが、2025年に団塊の世代が75歳以上になり23万人、2040年には28万人に。福岡市の特徴は「高齢者の一人暮らし率が高い」ことで、2040年には高齢者の一人世帯が2015年の2.1倍になることが見込まれている。

(出典)総務省「平成27年国勢調査」及び「福岡市の将来人口推計(平成24年)」



ロコモ(※2)

ロコモティブシンドロームの略。骨、関節、筋肉などの運動器に障がいがあり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。要介護になる原因は男女で違うが、生活習慣病とロコモティブシンドローム関連で4割以上を占める。特に女性のロコモティブシンドロームは深刻。平均寿命と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間)の差は男女共に10歳近くあるため、できるだけ健康に暮らせる期間を長くしていくことが、個人としても社会としても課題。

広告

人生100年時代を自分らしく暮らすために

暮らしの中で大事なものは「楽しむこと」「人と触れ合うこと」「興味を持つこと」

2022年に「福岡100」のコンセプトをアップデートしました。市民一人ひとりのウェルビーイングの向上に向けて、健康・医療・介護など旧来の取組み分野に加え、「活躍」「つながり」「自己選択」をキーワードに取組みを進めます。健康寿命の延伸はもちろん、性別や年齢、生まれ育った環境、障がいの有無などに関わらず、自分にとっての「幸せ」や自己実現に向けて行動できる、持続可能な社会を目指します。

銀 私は大人になってからのこと



最終的にはアトリエで死にたい。周りには迷惑かもしれませんが(笑)。

を小さい頃から考えていました。ひとまず、健康に長生きしないと楽しくない、という思いは漠然とあって、先を見据えたうえでアーティストという生き方がいいな、と。逆に健康でないとできないことだと思えます。最終的には作品を作りながらアトリエで死にたい。周りには迷惑かもしれませんが(笑)。大學湯の取り組みを始めてみると、小さい子から80代まで来てくださるんですよ。もともと銭湯はコミュニティの場だったので、それをやっぱり生かしたくて、わいわい楽しくワークショップをやったりするんですけど、近所の80代のおじいさまが、「私の描いた絵を見て意見をください」と……。そんなまっすぐで、何歳になっても向上心のある方を見た時に、「あ

あ、私もこうありたい」と思って。よく作家さんも来てくださるので、そんな方々を見て、少しずつ、自分も楽しんでいくというか、人が心から楽しむことをこの場でできているのかなと。それって、健康に生きることにつながるんじゃないかなと思つて。生きがいややりがいがあると、すごく一生懸命になれるし自信が持てて輝きますよね。本当にやりたいことに気付ける場を作っていきたいし、自分もそんな輪に入っていきたいな、と感じています。関わり始めた当初はそんなに鮮明な意識はなかったけど、人がここで楽しそうにしている姿を見ると、コミュニティって大事なんだなと思います。

松隈 僕は銀さんとは真逆で、これからのことは全く考えてなくて。今43歳なんですけど、人生100年時代だとあと50年以上生きなきゃ、長いな(笑)と思つていて、「長生きしたい」「もつといいことあったらいいな」ということを後回しにしている感覚じゃないかな。じゃあ今日面白いことをやりたい、明日死んじゃうかもしれないから、と考えているので。

今後、常に今と同じ感覚でいたい。今も20代の時と同じハートでいて、むしろ活性化しているというか、キラキラしてきた(笑)ので、80歳、100歳になってもキラキラしたり、興味を持てたり、運動したり、絵を描いたり、作ったり、遊びに出かけたり……。そう、人との対話はすごくいいなと思つているので、そういう意味ではこれからが楽しみです。

福岡100の取組み

認知症フレンドリーシティ・プロジェクト(※3)

福岡市では、認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」の講座を、家族介護者や専門職のほか、地域住民や児童・生徒などにも展開し、その普及促進を図っているほか、認知症の人にもやさしいデザインの導入促進や、認知症の人と事業者(オレンジパートナーズ)が双方向で関わりを持ち、使いやすい商品開発などを行ったり、認知症の人に就労の機会を創出する(オレンジ人材バンク)取組みを行っている。



博多区役所トイレに導入されたデザイン

オーラルケア28(にいほち)プロジェクト(※4)

福岡市では、永久歯28本(親知らずを除く)を生涯健康に保ってもらおうと、治療よりも予防に重点を置き、世代ごとの特性に応じた取組みを関係機関と連携して展開している。オーラルケアとは、歯磨きや定期通院によるメンテナンスで虫歯や歯周病を予防したり、口腔機能を保つこと。



(取組例)ポケモンと連携した子ども向け啓発

©2020 Pokémon. ©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAMEFREAK Inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーターズ・ゲームフリークの登録商標です。



高齢者には
ドラム演奏もおすすめですよ。

福岡100 健康なつもり? さあ行こう! がん検診!

読めたつもりになってない?
がん検診と歌詞の詳細はこちら



けんしんナビ



ぼくはけこんうなつもり
おそぎすたけんさ、
ひよじょうようくもり
じぶんのとこ
わかつたてつもり
あたましわの
つけがのつり
たいつせなきみは
ひりとのこり
じぶんのとこ
わかつたてつもり



それぞれの人生100年時代へのチャレンジ

何歳でも チャレンジできる

松隈 僕は独学で音楽を勉強したので、その知識を伝えたいという思いから音楽スクールを運営しています。当初は若い人向けにと思っていたんですけど、80代で作曲りを習いに来るおじいちゃんがいるんですよ。DTM（パソコンなどで作曲・演奏・録音などを行う作業）で！音楽は何歳からでも始められます。

高齢者におすすめなのはドラム。楽譜が読めなくてもできるし、半分スポーツのようだから。見た目は大変そうですけど、そんなに体力を使わなくてもできるんですよ。手とか足とか同時に動かすから脳にいいと思いませんか？（笑）あと歌。カラオケがうまくならないという

方が来たり、小学生と6歳が一緒に発表会に出て若い子の歌を歌ったりしていますよ。そんな輪が広がるといいなと思っています。

銀 私は大學湯というコミュニティスペースで、自分が誰よりも楽しんで、「楽しい」を体感してもらい、そういう姿にふれた人たちがどんどん楽しくなっていくって：それがだんだん波紋のように広がって、みんなが楽しくなっていく、という形にしていきたいです。

松隈 よく地域の方が保育園などに行つて子どもの面倒を見たり、交通整理してくださったりしているじゃないですか。あれってすごくすてき。銀さんはおばあちゃん子だけど、僕は祖父母と同居していないので、ほとんど接点がなかったんですよ。だから正月とか、親戚の集まりで

おじいさんとかおじさんとか年配の人としゃべるのが楽しかった。今はそういうことが希薄になっていくから、子どもや若い人と高齢者の方が一緒に過ごすことは必要だと思います。

福岡のまちで これから生涯かけて チャレンジしたい！

松隈 「福岡100」のコンセプトが「何歳でもチャレンジできるまちに」ということで、僕がこれからチャレンジしたいのは、「福岡に來ないと聴けない」ライブ。

今はCDで音楽だけ聴く時代ではなくて、音楽は映像に付随したり、街を歩いたりランニングしながら聴くものじゃないですか。福岡の街には自然に音楽が鳴って

いて、福岡でしか聴けない音楽をみんなが聴きに來てくれて、もつ鍋を食べて遊んで帰ってくれる、みたいな…。

福岡に居ながらミュージシャンが食べていけて、ファンの皆さまが音楽を楽しめる：そういうエンターテインメントを、生涯かけてやっていくのが夢ですね。

銀 私は、自分の美術館を福岡に作りたいです。生きていく中で、何かあったときに見たくなる、そういう存在になったら嬉しいな。誰かの帰る場所というか…。音楽は没後も聴いてもらうことが可能だけど、絵画は所蔵の場があるので、集大成の場所を作りたい。そこに人が來るようになれば、自分が死んでもおのずと地域が活性化し、循環が起る流れを最終的には作っていききたいです。



>>> このインタビュー記事の完全版は、「福岡100公式note」に掲載しています。

福岡100公式note

福岡ゆかりのタレントやクリエイターなどによる、福岡100のプロジェクト体験記やコラムなどを発信しています。



福岡100NEWS

楽しみながら自然に健康づくりに取り組める製品等として**認証!**



栄養管理アプリ「SIRU+」 買い物するだけ栄養アドバイス

- スーパーのポイントカードを「SIRU+」アプリに登録して買い物をするだけ
- 買った食材を自動で栄養素に変換して、栄養の過不足を分析・可視化
- 栄養バランスが整う食材やレシピを提案

にしてつストア・レガネット
福岡市内22店舗で利用可能♪

無料ダウンロードはこちら



福岡100クイズがスタート!! Powered by 福岡100PARTNERS

健康づくりなど、私たちのチャレンジを福岡市と一緒に応援してくれる100PARTNERSによる、「福岡100クイズ」がスタート。クイズに正解すると、素敵なプレゼントが抽選であたります。

今回のプレゼント

〈西川のまくら〉
(ご自宅でも簡単に枕の高さを微調整)
……1名



※商品写真はイメージです。詳しくはLINEで配信します。

〈オムロン音波式電動歯ブラシ〉
……3名



〈オムロン活動量計〉
……10名

参加方法

クイズへの参加は、福岡市LINE公式アカウントで「受信情報」⇒「健康・暮らし等」を選択。3月20日(予定)にクイズが配信されます。



「友達追加」はこちら

福岡市 LINE 公式アカウント

人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報やイベントのお知らせなどを発信しています。

福岡100PARTNERS とは

「健康づくり」や「社会参加」「生涯学習」など、人生100年時代にむけた市民一人ひとりのチャレンジを、福岡市と一緒に応援してくれる企業や大学などです。

応援します!
福岡100
パートナーズ

福岡100

詳細は「福岡100PARTNERS」公式サイトから