

eスポーツでつなぐ高齢者と若者

～ゲームを介した多世代交流と介護予防～

愛知県岩倉市 小林 久之



第1章 背景と課題設定

(1) 求められる地域包括ケアシステムの構築

介護保険では、団塊の世代が75歳を迎える2025年を目途に「重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられる」ように、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みの構築が求められており、その仕組みが「地域包括ケアシステム」である。

なぜ、団塊の世代が75歳を迎えるまでなのか。まず、介護保険を利用するには「要支援・要介護認定」を受ける必要があり、認定は65歳を超えて生活に困りごとがあれば誰でも申請することが可能（特定疾病に該当する場合は40歳から申請が可能）である。しかし、後期高齢者となる75歳を境に人口に占める要介護（要支援）認定者（以下「認定者」という。）数は増え始め、80代からは約3割以上が認定者となり、認定者の増加に伴い介護給付費を含む社会保障費が上昇していく。高齢化に伴う認定者の増加は不可避だが、要介護状態にならないよう介護予防を推進することで、より長く自分らしい暮らしを続けることが可能となる。介護保険制度の持続と増え続ける社会保障費の抑制といった観点から、団塊の世代が75歳を迎える2025年までに地域包括ケアシステムの構築が必要である。

(2) 地域で支える仕組みづくり

厚生労働省によると、地域包括ケアシステムは、高齢者とその住まいを中心に、病気になったら医療、介護が必要になったら介護といったフォーマルな支援と、いつまでも元気に暮らすための生活支援・介護予防といった自治会やボランティア等によるインフォーマルな支援によって支えられることで、高齢者が在宅で、住み慣れた地域生活を続けられる仕組みである。医療と介護は公的なサービスとして、高齢者が要介護状態になっても在宅で生活できるように連携する仕組みを、生活支援・介護予防は地域住民の力を頼りに、要介護状態とならないように、仮になったとしても地域での居場所・役割を保ち続けられる仕組みとして構築する必要がある。

生活支援・介護予防は地域住民が主体となるため、地域・個人ごとに温度差が顕著である。夫婦のみの世帯や独居世帯などが増えているため、高齢者がいる世帯が、生活支援・介護予防を他人事ではなく自分事だと気付かせる働きかけを少しでも多く仕掛けていく必要がある。

本レポートでは仕掛けの一つとしてeスポーツ（テレビゲームやパーソナルコンピュータ、スマートフォンでのゲームも含む）を想定し、地域の住民同士のコミュニティ、支え合いの可能性を考察していく。eスポーツを取り上げる理由は、eスポーツが同じ環境で老若男女、ひいては障がい者までが楽しめる稀有な娯楽であるため、世代を超えたコミュニティ

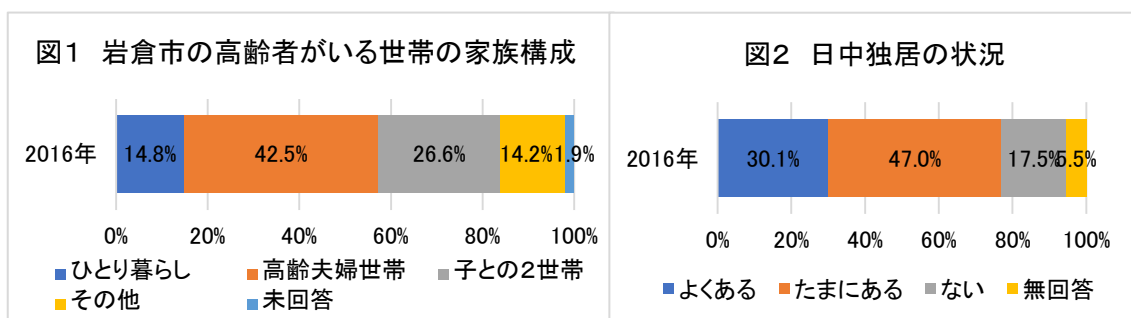
の醸成において、大きな可能性を秘めていると考えているからである。

第 2 章 現状分析

(1) 岩倉市の高齢者の生活について

岩倉市は愛知県の北西部に位置する小さな市で、人口は約48,000人。名古屋市から電車で最短11分という立地を活かしたベッドタウンとして発展している。人口は横ばいの推移をしてきたが、高齢者数は近年12,000人を超え、高齢化率は25%を超えた。

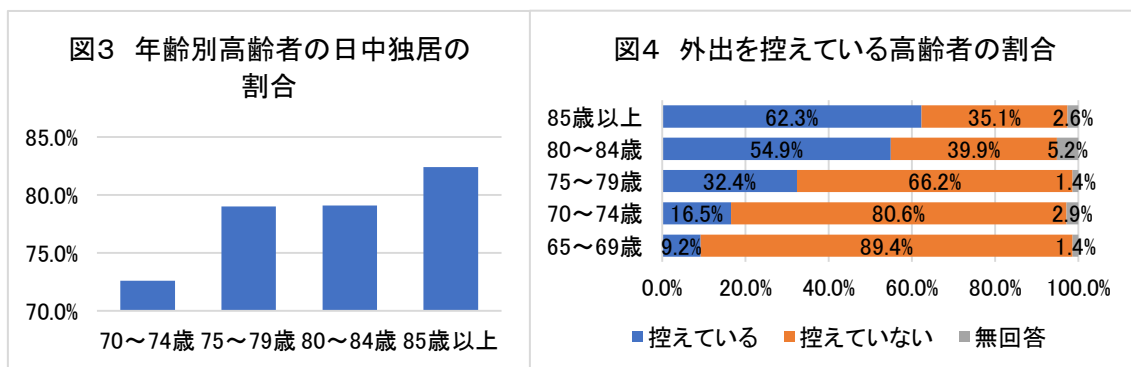
平成28年に岩倉市が実施した「岩倉市高齢者等の生活と介護についてのアンケート」によると、高齢者を含む世帯の家族構成は半数以上がひとり暮らし又は高齢夫婦世帯となっていることがわかる（図1）。



平成 28 年度岩倉市高齢者等の生活と介護についてのアンケート結果より作成

また、ひとり暮らしではない高齢者に日中独居の状況を確認すると約80%の高齢者が「よくある」、「たまにある」と回答している（図2）。日中独居の状況は高齢になるほど顕著に表れ、85歳以上になると80%を超える（図3）。

同じアンケートで外出についても質問しているが、年齢とともに外出の意欲が低下している（図4）。これらのアンケートの結果から、高齢者の社会参加の機会は加齢とともに減っているという岩倉市の現状がわかる。



平成 28 年度岩倉市高齢者等の生活と介護についてのアンケート結果より作成

(2) 岩倉市の高齢者の活動について

岩倉市が把握している高齢者の主な活動としては、老人クラブ連合会活動と個人が主体になって開催しているサロン活動がある。

岩倉市老人クラブ連合会には約3,000人の高齢者が所属しており、入会条件は60歳以上としているため、一般に定義される高齢者（65歳以上）とは異なるが、多くの会員が地区ごとの老人クラブ活動を通じて地域に活躍の場を見出している。

もう一つのサロン活動は、趣味等の集まりや、ちょっとした茶話会が主な活動であり、参加者の年齢制限等は無い。そのため本レポートでは生活支援コーディネーターを通じて岩倉市が把握している高齢者サロンをサロンと定義づける。岩倉市におけるサロンの主な活動場所を、分布(図5)中で赤く記している。一見すると市内全域で活動が行われているように見えるが、多くのサロンが月に1回程度の活動で、訪れる人の数も20人未満である。また、サロンは男性の参加が少なく(男性の参加が全くないサロンも多

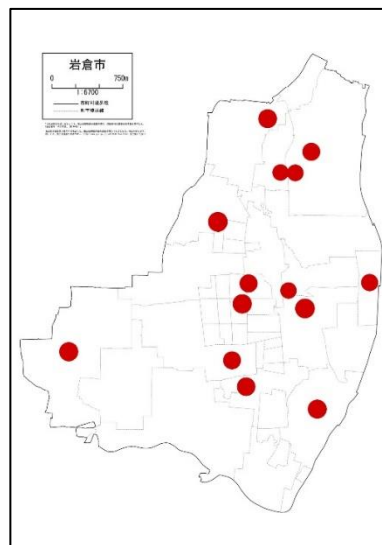
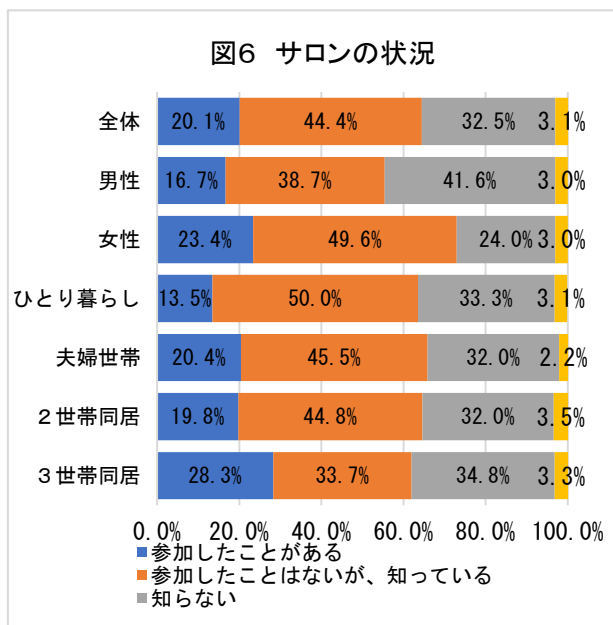


図5 岩倉市におけるサロンの分布



平成 28 年度岩倉市高齢者等の生活と介護についてのアンケート結果より作成

(3) 地域での高齢者の役割

高齢者の主な活動として老人クラブとサロン活動を述べたが、その他にも小学生の登下校の見守りや、夜間に地域の見守り活動を行っている高齢者もおり、地域で役割を持って活躍している。また、児童館行事での注連縄づくりやベーゴマなど昔の遊びを高齢者が子どもに教えたり、学校行事の一環として高齢者を講師に招き、カルチャー講座を行っている。その他にも、戦争を体験した高齢者が自身の体験をもとに戦争の悲惨さ等を伝える「語り部の会」の活動など、高齢者にしかできない役割や活動も多くある。どの活動も高齢者

く存在する)、地域の民生委員からも「男性はどうしているのだろう」という言葉を頻繁に耳にするのが現状である。

実際に岩倉市のサロンと高齢者の性別による関係性は図6のとおりで、サロンに参加したことがある高齢者が約20%、性別で比較をすると、参加したことがある人の割合は女性が男性の約1.5倍となっている。サロンそのものを知らない高齢者の割合も男性が高く、男性の関心が低いことがわかる。ただし、参加経験のある高齢者すべてが継続して参加しているわけではないので、高齢者の居場所、社会参加のきっかけとしてのサロンの充実が必要である。

が自ら培ってきたものを次の世代に伝えるという点では共通した活動といえる。

第3章 現状から見えてくる課題

(1) 進まない男性の地域デビュー

民生委員や地域でのサロン主宰者が共通して課題に挙げていることに「男性の社会参加の少なさ」がある。社会参加が少なく、地域のコミュニティにも属さないことで地域包括ケアシステムにおける生活支援の仕組みから外れてしまうのだ。

「地域デビュー」という言葉に明確な定義はないが、内閣府の高齢者白書（平成20年版）では「地域デビューは、子育て中のお母さんが子供を連れて公園で知り合いを作る『公園デビュー』にならって、親父版『公園デビュー』という意味で使われることもあるが、ここではより広義に年齢や、趣味、地域行事といった活動の内容を問わず、地域で行われている活動に初めて参加することを『地域デビュー』と考える。」と記されている。ここでも「親父版」とされているように、男性が地域に入り込むことは課題なのだ。

なぜ男性は地域デビューが苦手なのか。日経新聞社のウェブサイト「出世ナビ職場の知恵」では「特に中高年は会社でも責任ある立場。若年層や女性と対等に接するのが苦手な人も多い。業務能力は高いがコミュニケーション能力が低い」と分析している。すなわち、社会生活の場として「会社」と「地域」が分断されていることによって、一定のコミュニケーション能力を備えている人以外は地域デビューが困難ということである。

また、前述した高齢者の日中独居の状況等から、地域デビューできていない男性が一定数以上いるのは明らかであり、このままでは日中独居で引きこもりの男性高齢者が増えることが予想される。

(2) 社会参加と介護予防

地域の活動に参加しないことで、高齢者が引きこもり状態となってしまうことも問題である。厚生労働省は第47回社会保障審議会介護保険部会（2013）「社会参加と介護予防効果の関係について」において、社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向がみられるとしている。また、「通いの場」の介護予防効果を検証するため厚生労働省が全国の39市町村を対象に、通いの場への参加による介護予防効果検証データ収集を行った結果、通いの場への参加には虚弱や老衰といったフレイル発症の抑制効果が確認できた。具体的には週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者の間では、11年間で一人当たり30～50万円程度、介護費が低いことが確認できたことが、一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会（第3回）でも示されている。ただし、サロンへの参加率は全体で15.7%と高くないため、サロンの効果を周知し、参加者を増やすことが課題である。岩倉市においても約20か所のサロンがあるが、参加者は多くて20名程度で、ほとんどが月1回程度の開催であることから見守り機能は有していても介護予防、フレイル抑制の機能については十分でない。また、岩倉市の高齢者約12,000人のうちサロンに参加している人は極わずかであることから、サロンの整備も含めて介護予防を推進していく必要がある。

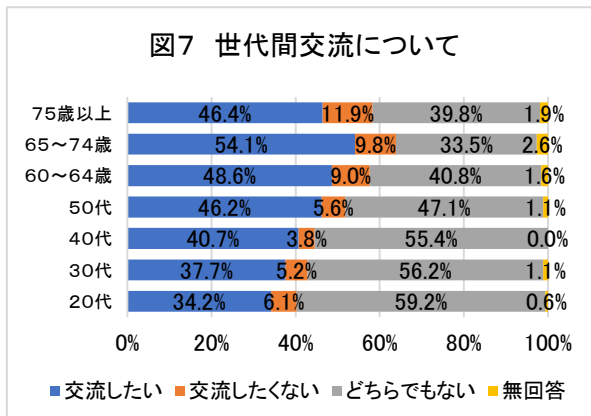
(3) 地域の若者と高齢者との接点

地域での高齢者の役割として、自身の経験等を伝えることがあり、活躍の場として児童館や学校を紹介したが、高齢者と若者の接点は高校を境に一度途絶えてしまう。地域包括ケアシステムは地域で高齢者を支える仕組みであり、多世代によって支えられることが好ましい。

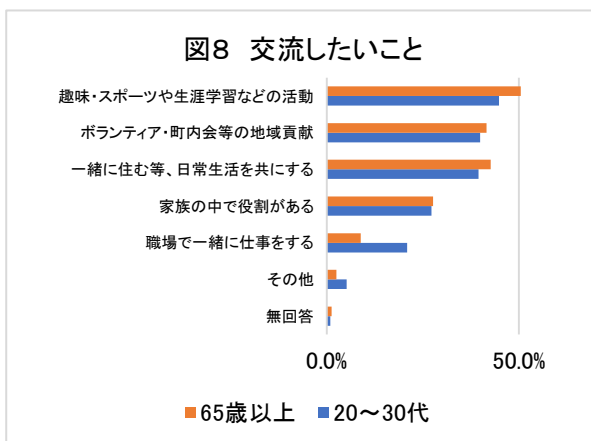
内閣府が全国の20代以上6,000人を対象に実施した「平成15年 年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査」によると世代間交流について高齢になるほど

交流意欲が高くなる傾向にあるが、最も低い20代でも34.2%と3人に1人以上が「交流したい」意思を示している(図7)。交流の意向がある人を対象に、交流したいことを尋ねると「趣味・スポーツや生涯学習などの活動」が全世代で最も高く、次いで「ボランティア・町内会等の地域貢献」となっている(図8)。このことから、世代間交流を望んでいる人と交流したいと思っている人のニーズも一致しており、きっかけがあれば若者と高齢者の交流の場づくりは可能であると考えられる。

家族間を除く、高齢者と若者の交流の場は、学校行事など義務教育課程におけるプログラムの一環として行われている交流が途絶えてしまうと、そこで失われてしまう(図9)。多世代交流は、高齢者にとっては生きがいを生み、若者には思いやりを育む機会となっており、途絶えることで地域の高齢化がさらに進んだ際に世代間の溝が深まり、高齢者を支える担い手が不足してしまう。しかし、若者と高齢者が途切れることのない交流を続けることができれば、若者が地域



年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査(内閣府)より筆者作成



年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査(内閣府)より筆者作成

図9 岩倉市の学校と高齢者の交流状況

	学校行事	その他
小学校	・スクールガード(登下校ボランティア)への感謝会 ・昔遊び ・運動会(高齢者と玉入れ等) ・農業体験 ・戦争・被爆経験を聞く会	・ほっとパトロール(空き教室を拠点とした見守り) ・校庭でのグラウンドゴルフによる交流 ・介護施設での交流
中学校	・福祉教室で高齢者疑似体験 ・カルチャー講座(高齢者を講師に招く) ・学校祭に高齢者を招待	・介護施設へのボランティア ・市の祭りでお茶の振舞
高校		・隣接する介護事業所でのボランティア

岩倉市内小中学校・高校への聞き取りにより筆者作成

での支え手になることも期待できる。

課題を整理すると、①男性の地域デビュー、②介護予防を見据えた社会参加、③義務教育の終わりとともに途絶えてしまう多世代交流の3つが課題である。地域で継続して高齢者を支えていくには、担い手としての若者の社会参加も不可欠であることから、多世代交流を基礎に①から③の課題を解決するための仕掛けとして、若者が中心となっているeスポーツを活用できないか考察する。

第4章 提言：eスポーツを媒介に高齢者と若者、地域をつなぐ

(1) eスポーツとは

そもそもeスポーツとは何なのか、一般社団法人日本eスポーツ連合によると「『eスポーツ(esports)』とは、『エレクトロニック・スポーツ』の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピュータゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称」と定義されている。簡単に言ってしまうとテレビゲームを用いた勝負事で、代表とされるものとして「ストリートファイターシリーズ」をはじめとする格闘ゲームや「テトリス」「ぷよぷよ」といったパズルゲームが挙げられる。ゲーム機を介すればよいのだからオセロや将棋、麻雀もeスポーツと定義づけることが可能だ。しかし、eスポーツは日本では近年急速に知られるようになり、一般社団法人日本eスポーツ連合の定義はあるが、誰もが共通した認識を持っているわけではない。

図8から、高齢者も若者も趣味等を通じた交流への参加意向が高いこと、麻雀などのテーブルゲームは世代を問わず楽しまれていることから共通の趣味を介した交流は比較的容易である。実際に多世代交流事業で行った聞き取りでは、岩倉市に10年以上インターネット麻雀を楽しんでいる高齢男性がおり、「匿名で気兼ねなく楽しめる」との声もあがっている。eスポーツはインターネットを通じて家にいながら他者と競うことも特徴だが、直接対面して競うことも可能としている。この特徴を活用できれば、最初は匿名での交流から始まっても、大会を開催するなど機会を生むことで、直接交流する場の創出も可能である。また、一度に2つ以上の動作を行うことは認知症予防に効果があるとされており、実際にゲームを介護予防に取り入れた事例も複数存在する。また、eスポーツは体全体を使うことがないため、けが等のリスクも少なく、インターネットを介することで障がい者も比較的容易に参加することができ、一定の環境整備ができれば健常者と障がい者が競い合うことも可能としている。2019年には一般社団法人障がい者eスポーツ協会が設立されるなど、老若男女、障がいの有無を問わず同じ土俵で競い合えるバリアフリーなスポーツといった側面も持ち合わせている。これらの特徴から岩倉市での事業展開のヒントを探ることとする。

(2) 他事例の研究

事例の研究では、ゲームを活用して高齢者（特に男性）の交流の場への参加と介護予防に活用している事例、更には高齢者が若者からゲームを教わることで新たな交流が生まれる事例として①健康ゲーム指導士を、ゲームを用いて介護予防に取り組み、インターネットを活用することで新しいコミュニティの形成を試みている事例として②さいたま市民シ

ルバーeスポーツ協会を、インターネットを介して多世代交流を实践し、ゲームを続けることが介護予防になっていることを示す事例として③GamerGrandmaを参考とする。

①健康ゲーム指導士（日本アクティビティ協会）

日本アクティビティ協会は、60歳から69歳までの高齢者のインターネット利用率が75.7%、スマートフォン所有率も33.4%（総務省「平成28年通信利用動向調査」より）とデジタルに関心が高い高齢者が多いことに注目し、デジタルに関心の高い高齢者（以下「デジタルアクティブシニア」という。）を対象にテレビゲームを活用したアクテ

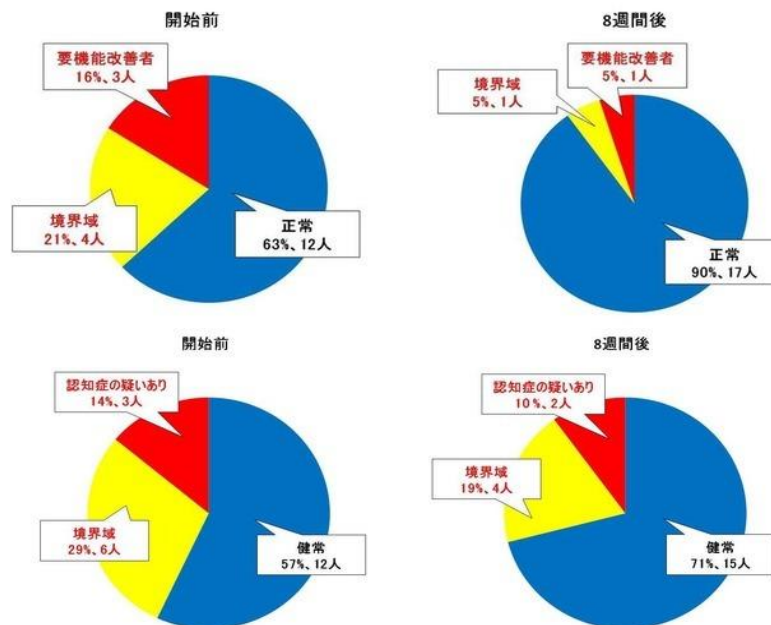


図 10 前頭葉機能(上段)と認知機能(下段)の変化
(日本アクティビティ協会公表資料より)

ィビティを広めている。同協会が運営する高齢者施設では男性シニアのアクティビティへの参加不足が課題であったが、デジタルアクティブシニアの増加に着目しテレビゲームを活用したアクティビティを開催したところ、男性の参加率が21%増加した。また、2017年7月3日から8月21日までの間で、週1回（全8回）のテレビゲーム（ドライビングシミュレーター）を用いたアクティビティを実施し、参加者のモニタリングを行い、「前頭葉機能・認知機能に改善傾向が確認できた」と報告している（図10）。

同協会ではデジタルアクティブシニアを対象にした取組と共に、高齢者のアクティビティの現場で活躍できる「健康ゲーム指導士」を養成する講座も全国で展開している。健康ゲーム指導士は、高齢者が遊びやすいゲームの選定や設定を変更するなど、高齢者が遊びやすいゲームプレイ環境を整えるとともに、ゲームをするための体力づくりのサポートを行う。養成講座の参加者からは「男性が参加しやすいアクティビティは、囲碁、麻雀等に限られているので、テレビゲームを使ったアクティビティは、男女ともに、様々な年代で一緒に楽しむことができるので、今後の導入に向けて参考にしたい」との声や、「今回の取り組みは、プロゲーマーを目指す以外の新しい働き方の可能性にもなり、参加して本当に良かったです。また、ゲーム専門学生も、ゲームが上手なだけではなく、このような取り組みを通じて社交性や人間性が重要になります」といった声もあがっており、高齢者の通いの場の創出だけでなく、今後増えるであろうプロゲーマーを目指す若者の雇用の場としての可能性を示すものとなった。

②さいたま市民シルバーeスポーツ協会 (SSeS)

さいたま市民シルバーeスポーツ協会（以下「SSeS」という。）は、「eスポーツ競技をシルバー（中高年層）に特化して普及振興させ、人生100年時代に生きるシルバー世代が気軽に取り組み、頭脳の活性化をはかれる健康増進長寿スポーツとして、130万政令指定都市さいたま市から全国に発信すること」を目的に設立された。なぜeスポーツなのだろうと疑問を持ったが、SSeSでは、eスポーツは、高齢者が健全な暮らしをする条件を満たしていると考えており、「身近にあるスマホやゲーム機・パソコンを通じて、世界中の趣味・思いを同じにする人たちとコミュニケーションが取れるのです。そして、一人二人と仲間が増えていけば新しい世界が広がります。そうすれば『新しいことに挑む』ことが楽しくなります。そして、『老いない』のです。（シルバーeスポーツ要項より抜粋）」との考えで活動している。テレビ画面を見ながら指を動かし、判断力を維持することができれば何歳になっても楽しむことができ、シルバーeスポーツを楽しむためには健康と体力づくりにも気を配ることが必要と、協会内で食事について心がけることや、体力づくり・フレイル予防のために1日1万歩歩くことを推奨するなど、活動を継続し続けることを念頭にルールを定めている。新しいことへのチャレンジやインターネットを介して世界中に仲間を作ることで「老いない」をキーワードに楽しんで活動していることが分かった。また、NPOさいたま市民ネットワークのサポートを受けながら高齢者の安心安全対策を進めるセーフコミュニティ推進団体でもあり、高齢者が自発的に楽しんで活動している様子は大いに参考になった。

③GamerGrandma (ゲーマーグランマ)

健康ゲーム指導士もSSeSも、テレビゲームに触れてこなかった高齢者が新たに接する機会を作るものだが、eスポーツという言葉が生まれる以前からテレビゲーム文化は日本で育まれている。コンピュータゲームが誕生した1970年代からずっとゲームを続けている人もおり、その内の一人がGamerGrandma (ゲーマーグランマ) こと森浜子さんである。1930年生まれで御年90歳になり、カセットビジョン（1981年発売）から、かれこれ40年近くゲームを楽しんでいる。自身のゲームプレイ動画をYouTubeで配信しており（図11）、チャンネル登録数も10万人を超える。ひと月に数回程度の配信だが、それぞれの動画に多数のコメントが寄せられ、ほとんどが若者のコメントと思われるものだ。eスポーツは試合の様子、大会の様子がインターネット配信される事が多いが、試合や大会の様子でなくてもゲーマーグランマのように、普段の練習の様子を皆で共有ができる。海外には高齢者によるプロeスポーツチームも存在しており、その先駆けともいえるスウェーデンの silver snipersは世界中の大会に参加し、グッズを販売すれば売り切れるなど、eスポーツが老若男女問わず楽しめることを証明している。



図 11 ゲーマーグランマの YouTube チャンネル

(3) 岩倉市における取組 (提案)

高齢者の介護予防に eスポーツが役立つことが期待できるとがわかった。そこで、岩倉市の高齢者に eスポーツがどの程度知られているか、また体験するとどのような感想を持つのか市内のサロンの協力を得て実際に体験会を行った。体験会の概要と感想は右表のとおり (図12) である。

ゲームで遊んだ経験が無いことを想定し、大勢で楽しむことができるパーティーゲームを用いた。参加者は、自身の子どもたちがゲームで遊んでいる姿を見てはいたものの、自身で遊ぼうと思ったことはなかったようだ。実際に体験してもらおうと、皆童心にかえり、大きな声を上げて楽しんでた。また、操作方法がわからない人にはわかる人が教えるといったコミュニケーションも活発に行われていた (図13)。

これまでの事例と、実際に行った体験会から、eスポーツが高齢者も楽しむことができ、介護予防にも資することが期待できることを踏まえ、以下の提案を行う。

Iwakura League (仮) の創設

eスポーツをきっかけに高齢者と若者の接点を新たに創出する機会として、岩倉市独自の eスポーツリーグである Iwakura League (仮) の創設を提案する。

本リーグの目的は高齢者と若者が協力して、お互い顔を見て競い合える大会の運営を行い、楽しむこととする。岩倉市総合体育文化センターを会場として、参加者が長く楽しめるリーグにするために若者と高齢者を必ず混合とする前半リーグ、リーグ戦で上位のチーム、下位のチームがそれぞれ後半トーナメントに進出し、勝ち残り及び負け残りとするリ

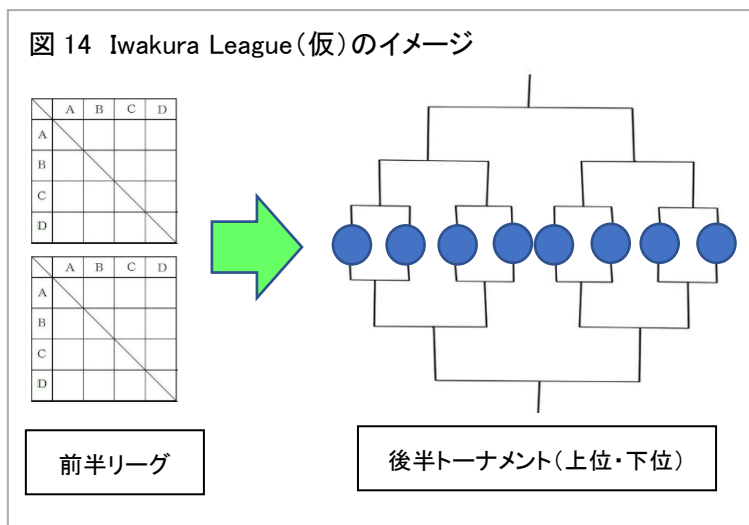
図 12 高齢者を対象としたテレビゲーム体験会結果

実践場所	笑わ亭(高齢者サロン)
とき	令和元年12月17日(火)
使用したゲーム	スーパーマリオパーティー (Nintendo switch)
体験人数	8人(女性7人:高齢者6人)
年齢	60歳未満…1人 60歳代…3人 70歳代…2人
質問	
①e スポーツを知っているか?	あまり知らない…6人 聞いたこともない…1人
②家でゲームをする機会はあるか?	ある…2人 (ひとりで…1人、家族と…1人) ない…5人
③テレビゲームの印象は?	良い…3人 悪い…1人 知らなかった…1人
④また遊びたいと思うか?	思う…5人 わからない…2人
聞き取った感想(一部)	
<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでも遊んでいられる、子どもが夢中になるのがわかる ・思うように動かせないのが悔しい ・主人がゴルフゲームに夢中で、夜中も世界中の人とラウンドしている ・子どもが遊んでいた古いゲーム機を出してやってみようかしら ・手先を使うので、介護予防によさそう、もっと多くの人に遊んでほしい ・また、サロンで遊ぶ機会を設けたい 	



図 13 テレビゲームを遊ぶ様子

ーグ戦を想定する(図14)。シングルスだけでなく、高齢者と若者の混合ダブルスリーグも開催することで、直接的な交流の機会を創出する。また、競技種目とするゲームの選定や、高齢者と若者との間のハンディキャップを設定するために、岩倉市内で新たに健康ゲーム指導士を育成し、活用することでサロンでの高齢者のeスポーツ活動をサポートしていく。



eスポーツは高額な賞金を取り沙汰されているが、賞金や賞品は参加者のモチベーションアップにつながるため、成績に応じて、高齢者にはサロンで使うゲームの、若者には部活動やeスポーツに資する物品の購入補助金を支給する。大会運営のノウハウが蓄積されれば今後も成長が期待されるeスポーツにおける岩倉市の独自の取組となることも期待できる。

しかし、大会だけでなく、普段からeスポーツを活用できることが望ましい。健康ゲーム指導士の事例では、テレビゲームを活用することで男性の参加が増えている。Iwakura League(仮)へ加入したサロンにはゲーム機等の支給と併せて健康ゲーム指導士を定期的に派遣し、高齢者の状態像に合わせたゲームの選定と、健康維持を含むゲームプレイをサポートすることで、サロン活動の停滞を防ぐことが可能である。個人が自宅でゲームできる環境を整備すれば、サロンの開催が無い日でもインターネットを通じて対戦等ができる。こういった個人の活動が普及することで、互いのログイン状況を気にかける新たな見守りの創出も期待できる。

第5章 おわりに

日本国内におけるeスポーツはまだまだ発展途上で、成長が期待されているが先行きは不透明である。岩倉市も後期高齢者数が前期高齢者数を超え、超高齢社会が目前に迫っており、高齢者の生活をどこまで支えられるかも不透明である。eスポーツによる町おこしを企画する自治体も増え、今後はオリンピックの正式種目になるとも言われている。しかし、支えてくれる人がいなければどんなスポーツも、文化も先細ってしまう。人口割合を最も占める高齢者を置き去りにしてeスポーツが発展していくとは考え難い。私は、まだ仕組みが整っていないからこそ、稚拙ではあるが、今回の提案を岩倉モデルとして実践できるよう努め、少しでも地域の高齢者が生き生きと暮らし続けていけるよう尽力していきたい。

参考

高齢者白書（平成20年版）

「<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2008/zenbun/html/sl-2-5-clm.html>」

日経新聞ウェブサイト：退職後では遅い 働く男性が「地域デビュー」するコツ

「https://style.nikkei.com/article/DGXNASFE0800Y_Z00C13A1WZ8000」

第47回社会保障審議会介護保険部会（2013）配布資料

「<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisaku-jouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000087538.pdf>」

一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会（第3回）

「<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000529365.pdf>」

平成15年 年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査

「https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h15_kenkyu/html/0-1.html」

一般社団法人日本eスポーツ連合「<https://jesu.or.jp/>」

日本アクティビティ協会「健康ゲーム指導士養成講座の様子」

「<https://www.gamespark.jp/article/2018/03/28/79561.html>」

ゲーマーグランマのYouTubeチャンネル

「<https://www.youtube.com/channel/UCc7Ygo3HC1zWJOrtNiwuT3w>」