

## おしゃれは体と心のビタミン剤

見寺貞子先生は、神戸市郊外の神戸芸術工科大学で教育や研究に携わられています。今回は、先生がライフワークとして取り組まれている「ユニバーサルファッション」から、生涯おしゃれをして元気に暮らすためのヒントを教えてくださいました。



神戸芸術工科大学 芸術工学研究機構 社会課題デザイン研究所長  
大学院 芸術工学専攻主任 教授 **見寺貞子(みてらさだこ)氏**

武庫川女子大学家政学部被服学科卒業。  
関西ドレスメーカーデザイン専門学校卒業。  
神戸芸術工科大学芸術工学博士号取得。  
近鉄百貨店本店入社。  
商品本部婦人服及びプライベートブランド商品開発担当。  
神戸芸術工科大学工業デザイン学科ファッションデザインコース専任講師就任後、神戸芸術工科大学教授、同芸術工学研究所所長などを歴任し、現在に至る。

## ✿ ファッションで健康寿命を延ばそう!

1995年、阪神淡路大震災に遭い、日常が一瞬にして非日常になりました。震災直後、おしゃれな衣服は何の役にも立ちませんでした。その時、衣服には寒さや雨風をしのぐ、動きやすいなど機能性が高いものが求められたのです。これを契機に、日常にも非日常にも対応できるカジュアルウェアが、高齢者にも広まり、着用するようになりました。

1994年、日本は高齢社会に入りました。年齢を重ねると身体に支障をきたし、機能が衰えて不自由になります。高齢化に伴い、障害者数も増えていくのは当然のことです。(図1) 障害の種類別では、半数が肢体不自由、次に内部障害、視覚、聴覚障害となり、重複障害が多く見られます。高齢になれば、障害や身体の衰えは自然の摂理なのでしょう。

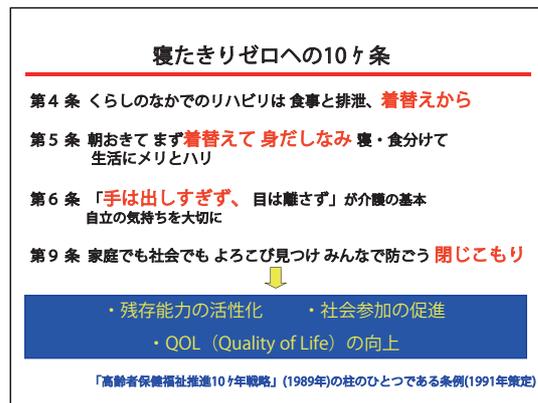
神戸市は、震災復興の街づくりに、ユニバーサルデザイン(UD)という概念を掲げ、年齢・性別・障害の有無に関わらず、誰もが快適に生活できる社会の環境づくりを目指しました。ファッションデザイン分野でも健康寿命をいかに伸ばせるかを考えることが必要となってきました。

年齢別にみた身体障がい者数の年次推移(総数:3,327,000人)



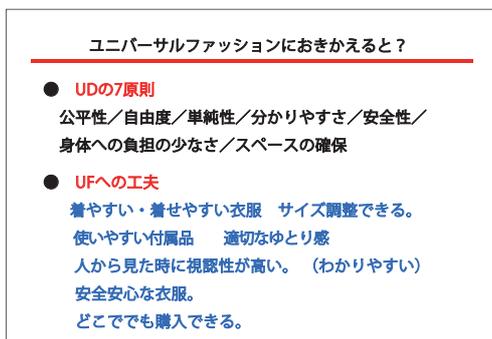
## ✿ 「寝たきりゼロ」に役に立つファッションデザイン

「寝たきりゼロへの10か条」のうち、4項目がファッションに関係することです。(図2) 日常、当たり前に行っている衣服の着脱行為も、繰り返すことにより身体機能のリハビリになり、残存能力の活性化につながります。また、おしゃれ心は、他者とのコミュニケーションや社会参加の促進にもつながると考えます。例えば、友人と映画や美術館に行くとしたら、おしゃれなファッションで装います。すると、乗り物に乗ったり食事をしたり、友人と楽しくおしゃべりしたり、間接的ですが、介護の減少や産業の活性化、ひいては生活の質向上にもつながると考えます。

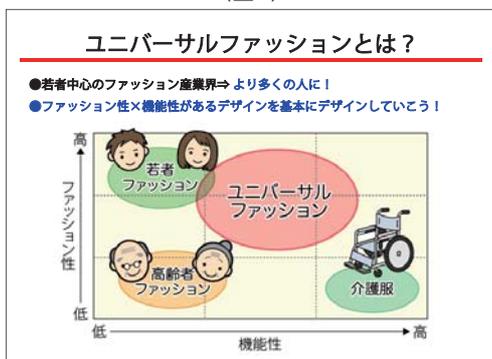


(図2)

## ✿ ユニバーサルファッションとは？



(図3)



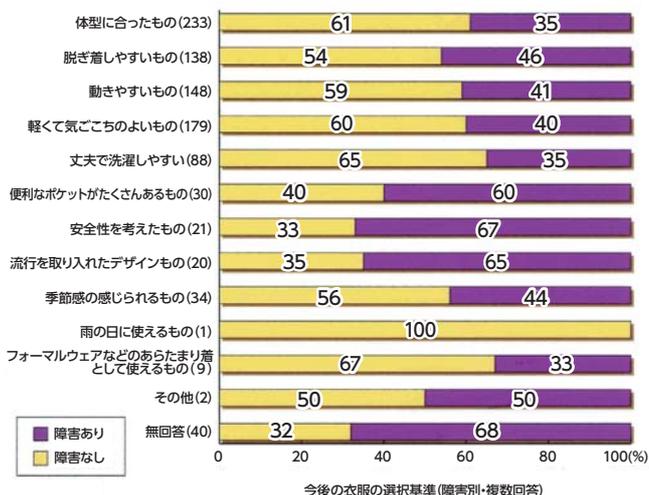
(図4)

ユニバーサルファッションとは、年齢や性別などにかかわらず、障害や高齢で体が不自由になっても元気におしゃれを楽しむスタイルや考え方です。UD(ユニバーサルデザイン)7原則(図3)を、ファッションに置き換えると「着やすい・着せやすい、サイズ調整できる、使いやすい付属品、適切なゆとり感、人から見た時に視認性が高い(わかりやすい)、安全安心な衣服、どこでも購入できる。」というキーワードになります。これらをファッションデザインの要素として考えることが重要です。

とにかく、ファッション性が高いと機能が低く、機能性を追求すると、マジックテープとファスナーだけの介護服になりがちです。ユニバーサルファッションは、そうではなく、年齢を問わず機能性と共にファッションを楽しみ、着る人がどのような人生を送りたいかを考えデザインすることです。例えば、孫とおしゃれなレストランに行きたい、いつまでも友人と将棋を指したい、地域のために活動したいなど、生きがいを実現するためのファッションだと考えています。(図4)

## ✿ 衣生活の意識調査からユニバーサルファッションを考えよう!

(図5) 衣生活への意識調査…既製服の選択基準



衣生活の意識調査(図5)を行うと、体型にあったものが欲しいという要望が多いのですが、JIS規格を基本に作られている既製服では十分な対応ができません。特に、高齢になってくると円背姿勢になる、ウエストが大きくなるなど、体型や姿勢に変化があらわれてくるからです。次に、脱ぎ着しやすいもの、動きやすいもの、軽くて気軽なよいものが望まれます。しかし一般的な衣服(既製服)は、健常者に対応して作られていますので、障害のある人には着脱しにくい、動きにくいなど不便が生じます。障害のあるなしに関わらず、自分で脱ぎ着しやすく、人を脱ぎ着させやすい、そのように考えた衣服デザインが、ユニバーサルファッションです。

## ❀ 出演者だけでなく来場者も元気になるファッションショー

私は、1996年に初めて「高齢者・障害者のためのファッションショー」を企画実施しました。(図6)「寝たきりゼロへの10か条」を指針に、「兵庫県寝たきりゼロ推進県民大会」で開催され、1300人もの方が来場されました。高齢・障害のあるモデルの皆さんは、とても元気に、堂々とランウェイを歩かれました。来場者たちは、おしゃれで元気なモデルの皆さんを見て、自分も前向きに生きようと思われたようです。出演者も来場者もファッションショーというおしゃれな自分を表現する場を通して、元気になられたのです。「私も社会の役に立てた」と涙を流したモデルもいました。私はこのショーを通じて、ファッションは、高齢であっても、障害があっても、社会参加を促進し、人生を楽しく元気にする表現方法であることを確信しました。

### ひとにやさしいファッションデザイン

「高齢者・身障者のためのファッションショー」1996



(図6)



## ❀ 神戸発のおしゃれなシニアファッションを!

神戸市は1973年にファッション都市宣言を全国に先駆けて発信しました。「ファッション産業を服飾だけに限定することなく、地域の市民生活に結び付いた衣・食・住・遊の各分野において、新しいライフスタイルを提案する産業」と提言したのです。

ファッションは若者中心だと思われがちです。その既成概念を取り払い、生涯かっこよく楽しく暮らしているシニアたちを、ファッション都市宣言50周年(2023年)に神戸から発信したいと考えています。

ある施設で95歳の女性に出会いました。施設内なのに、毎朝、お化粧をして、おしゃれなファッションを身に纏い、生活しておられました。ある時、彼女に「なぜ毎日おしゃれするのですか?」と聞くと、「私の家はベッドのある部屋、廊下は町並み、食堂はレストランです。」と言われました。目からウロコ。この考え方は、生涯、私たちにとって必要なことでしょう。

おしゃれに関心を持つことは、「体と心のビタミン剤」としての効果があると考えます。「シニアのおしゃれ学」(図7)をヒントに、生涯現役でいきいきとおしゃれを楽しみながら、心豊かな日常生活を送っていただければと思います。

### 「シニアのおしゃれ学」

**春夏**  
薄く明るい色で軽快に

**秋冬**  
濃い色+アクセントカラー

背を高く、細く見せたい時は

色	形体	コーディネート
上下同系色に	フィットしたライン	トップスにアクセント

顔の形にあったトップスを選ぶ

丸顔	面長
Vネックで顔を小さく見せる	丸首やボートネックがおすす

(図7)

# 「ヘルスケア開発市民サポーター」登録者募集中! ～「神戸市内在勤」の方もご登録いただけるようになりました～



「ヘルスケア開発市民サポーター」は、平成30年4月1日より「神戸市内在住」に加えて「神戸市内在勤」の方もご登録いただけるようになりました。神戸市内在住または在勤のご家族やお知り合いの方に、ぜひご登録をお勧めください。

詳しくはこちら

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.php>

WEB での登録はこちら

<https://s360.jp/form/30997-2028/>

募集中

## 健康創造都市KOBE 関連イベント

### 「第15回こうべ食育フェア～たのしく、おいしく、かしこく食べて、神戸で、健康になろう!～」

「全ての市民が健康になれるまち神戸」を合言葉に、今年も「こうべ食育フェア」が開催されます。歩き方測定や疲労度の測定、食事診断、フレイルチェックなど自らの健康を考えるきっかけとなるブースもたくさんあります。ぜひ、ご来場ください。

日時:平成30年6月23日(土) 11時～15時

会場:神戸ハーバーランド デュオドーム・採光ドーム・スペースシアター

JR 神戸線「神戸駅」中央口を南へ出てすぐ

阪急電鉄、阪神電車、山陽電車「高速神戸駅」下車すぐ デュオこうべ(山の手)へ出て南へ

神戸市営地下鉄海岸線「ハーバーランド駅」下車すぐ

参加費:無料

詳しくはこちら → <http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/promotion/eating/kff.annai.html>



**KOBE 健康くらぶ** コーナー  
神戸市民の健康をサポートするサイト



KOBE健康くらぶ 検索

## ストレスと上手につきあう

普段の生活の中で起こる出来事や環境の変化が、自分でも気づかないうちに、ストレスの原因となっていることは珍しくありません。ストレスと上手につきあい、心の健康を保ちましょう!

### ストレスに気づく

神戸市では、自分自身のストレスの状態を理解し、心の不調の予防に役立てていただくために、「ストレスマウンテン」というウェブサービスを提供しています。あなたのストレス傾向を理解するため、まずは、ストレスチェック!

あなたのストレス度合いをチェックする

## ストレス マウンテン

クリスマス、正月 長期休暇 結婚

自分の昇進・昇格 同僚の昇進・昇格 収入の増加

職場の技術革新・デジタル化 遊び、趣味、社会活動の変化 性別による仕事の制限

※ストレスマウンテンは「KOBE健康くらぶ」トップページからアクセスしてください

### ストレスとつきあう

ギャンブル、  
お酒以外の  
趣味をもつ

入浴を楽しむ

しっかり眠る

日常生活の中で  
からだを動かす

ストレスとの  
つきあいかた  
**8か条**

コミュニケー  
ションを楽しむ

ストレスに効く  
栄養素を摂る

変化を重ねない

ものの見方、気  
の持ち方を変  
えてみる

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構 クラスタ推進センター  
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番2号 神戸キメックセンタービル7F

電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: [healthcare@fbri.org](mailto:healthcare@fbri.org)

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>