

# さくらんぼ

2013  
vol.16

～「さくらんぼ」のように男性と女性がいっしょに並んで  
「実」となり、「実」がつながって社会(房)が成り立ちます～

## いつまでも 地域支えあい地域づくり講演会

### いきいきと地域で暮らすために



1月18日(金)に恵庭市保健センターで「恵庭市地域支えあい地域づくり講演会」が開催され、約60名の市民が耳を傾けました。「高齢者の社会参加と生きがいづくり～いつまでもいきいきと地域で暮らすために～」と題した札幌市のNPO法人シーズネット副理事長奥田龍人氏のお話は、大変ユーモアあふれる興味深い内容でした。



厚生労働省が、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す「健康寿命」を算出しています。

2010年の数字は、

男性70.42歳(平均寿命79.55歳)

女性73.62歳(平均寿命86.30歳)

これによると、男性は9年間、女性は13年間ほど健康ではない状態で生活する計算になります。この期間もできるだけ自立して健康に生きられるように、60歳からのセカンドライフをいきいきと過ごすためにはどんなことが大切なのでしょうか？

## 介護予防・認知症予防のために



身体を動かすことと精神活動が大切！(財)長寿社会開発センターの石黒秀喜氏による

健康な身体でいるために、年だからと諦めないで身体を動かしましょう。睡眠・栄養・水分・排泄など生体リズムのある生活をするのが大切です。また、精神の活動も重要です。やることを見つけて時間を主体的に使って、とじこもらずに有意義に感じる毎日を継続しましょう。

「ほけない人々」の条件 認知症介護研究・研修東京センター福センター長 須賀祐一氏の研究

研究の一環として、簡易知能テストと頭部X線CTを組み合わせた高齢者の物忘れ検診を実施したところ、CTではっきりとした脳萎縮があり、どうみてもアルツハイマー病が発症していると見られるのに、簡易知能テストで満点をとる高齢者が相当数存在することがわかりました。この方たちの普段の生活を詳しく尋ねてみると、ほとんどが長年にわたり、趣味・運動・学習等を生活習慣化していたのです。

例えば…

月に1、2回の山歩き+植物観察をしながら散歩を20年

園芸、菊作り20年+ゲートボール10年

毎日の早足歩行を5年 ● 社交ダンス、卓球週1回を9年間

筋トレ7年、インドネシア語を習い始めた 等々。

特別な道具や能力というよりも、ちょっと誇りになり、自分が満足してできることを、頭と身体と時間を使って続けてみるのがいいですね。

### 「物忘れ」と「認知症」

#### 【老化による物忘れ】

- 体験の一部を忘れる
- 食べたおかずは忘れるが食べたことは忘れない
- 物忘れを自覚している
- いつ、どこ、誰についてはほぼ正しく認識できる

#### 【認知症】

- 体験全体を忘れる
- 食べたおかずだけでなく、食べたこと自体を忘れる
- 自覚に乏しい
- いつ、どこ、誰が正しく認識できにくくなってしまふ

## 「孤立死」が増えています

普段から周囲との交流がなく、地域から孤立している状況の中で誰にも看取られず一人で亡くなった場合、「孤立死」と呼んでいます。

周囲との交流があったり、ヘルパーさんが入っている中で突然の事故・疾病などにより一人で亡くなった場合は「孤独死」と言われています。最近の孤立死は一人暮らしの方だけではなく老夫婦・兄弟姉妹など家族単位での孤立が増加している傾向にあります。孤立死を防止するために、地域の中に、住民同士が見守り合うようなつながりや、ふれあい、いきいきとすごすことができるような場所が求められています。

## シニアがいきいきとすごすために、地域に必要な3つの要素

NPO法人シーズネット理事長 岩見 太一氏による

- (1) コミュニケーション おしゃべりする場としてのサロン、コミュニティレストランなどがあること。
- (2) 住民同士の意識のし合い 安否の確認をしたり、急な時に対応できるつながりがあること。
- (3) 家庭内での様々な困りごとが解決できること 介護保険でできない窓拭き、草むしりなどや、突然必要になる修理、修繕などへの支援ができること。

## みなさんでいっしょにやってみませんか？

### いきいき百歳体操×サロン

#### 島松本町「いきいき元気サロン」活動報告

工藤 優子氏

島松本町の町内会活動の一環で、毎週木曜日、島松公民館を会場にいきいき百歳体操を行っています。平成22年に、いきいき百歳体操サポーター養成講座を受講してその良さを痛感し、仲間たちといっしょに昨年立ち上げました。保健センターから「専門家になる必要はない」という言葉をもらい、用事があったり体調が思わしくない時は休むことにして、とにかく無理だけはしないように続けてきました。

この体操はとにかく効果が高く健康の維持に大変役立つ上に、地域の中で交流が広がり、参加者から元気をもらっていると役員からも好評です。



## 社会福祉協議会から「ふれあいサロン」を始めてみませんか？

**どんな活動？** 高齢者・障がいのある方などを含めて、おしゃべり、会食、ゲーム、健康体操などを行いながらふれあう場です。閉じこもり予防、仲間づくり、健康増進などに効果があります。

**対象者及び人数は？** 高齢者または障がいのある方を含めて5名以上の参加があることを条件とします。

**場所は？回数？** 特に指定はなく、自宅や地区会館など気軽に集まれる場所が望ましいです。回数も週1回や月1回など、無理のない範囲で開催していただきます。

**助成内容は？** 1回の開催につき1,000円（月4回を限度）を助成します。そのほか諸条件がありますのでお問合せください。

まずはご相談ください！ → 恵庭市社会福祉協議会 担当：長政

恵庭市末広町124番地 TEL：0123-33-9436



## 保健センターから

### 「いきいき百歳体操サポーター養成講座」のおしらせ

対象：地域のいきいき百歳体操の活動に協力されている方で、いきいき百歳体操サポーター養成講座を受講されていない方、ぜひご参加ください。

日時：3月26日（火）27日（水）13：30～15：30

場所：恵庭市保健センター1階 機能訓練室

内容：講話（サポーターの役割、介護予防の理解、いきいき百歳体操の地域展開ほか）実技（いきいき百歳体操、サポート方法）意見交換

3月22日（金）までにお申し込みください。

講座の申込・「いきいき百歳体操」についての問い合わせは

⇒ 恵庭市保健センター 高齢者健康づくり担当 足立

TEL：37-2141 FAX：37-5240

発行 平成25年3月

〒061-1498 恵庭市京町1番地 恵庭市総務部総務課 男女共同参画担当

(33)3131(内線2211) FAX(33)3137(代表)