

# 特集 私たちの元気の秘訣

人口の約3割が65歳以上と高齢化は進んでいる松前町。でも全国や県に比べ、介護サービスを利用せず、元気に暮らすことができている人の割合が高いことは知っていますか。今回の特集では、その理由を探り、みんなで「健康長寿のまち」を目指しましょう。

## 介護認定率が低い松前町

下のグラフは、直近5年間の介護認定率などの状況です。全国や県の平均に比べ本町は認定率が低くなったこと、さらに徐々に低下していることが分かります。高齢者数は増加していますが、本町では介護サービスを使わず元気に過ごす人の割合が年々高くなっているのです。

## 介護が必要な期間を短くする

この数字は、単に生涯介護認定を受けずにいる人が多くなったということではありません。「人間は誰しも、加齢とともに心身の老化が現れ、何らかの支援

が必要となります」と話すのは、

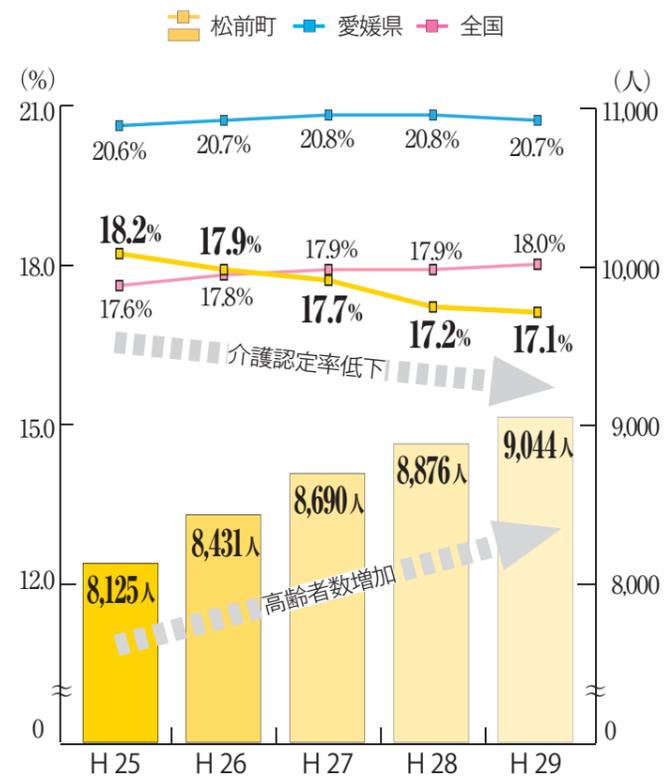
地域包括支援センターの平井栄子保健師です。介護認定率が低くなっている要因の一つに、一人一人の介護を必要とする期間が短くなっていることも挙げられるのです。加えて、平井保健師はこのように話します。

「元気で生き生きと自立して健康に暮らせる期間である『健康寿命』を延ばし、老化をできるだけ遅らせて介護が必要な状態にならないよう介護予防を心掛けた生活をするのが大切です」

## 健康寿命を延ばすには

町内の健康寿命と平均寿命の差は、男女とも約8年間。こ

介護認定率と高齢者数 各年3月末現在



介護認定率＝要介護認定者数÷第1号被保険者数(65歳以上)  
出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報/月報

65歳以上で  
要介護認定を受けている人の割合

介護認定率  
全国・県平均以下



の期間、何らかの健康上の問題を抱え、介護が必要となっている状況に陥っています(「松前町健康づくり計画」より)。「健康長寿のための3本柱は、体力、栄養、社会参加です。年齢を重ねると体力にも気力にも余力がなくなり始め、病気や生活習慣の影響も重なって心身の活力が低下しやすくなります。その状態では、要介護になりやすい『フレイル』といわれる状態に陥ります。病気などがあったとしても、自立して自分らしく暮らせる元気と活力をつけるために、この3本柱を鍵として、フレイルを予防することが大切です」と平井保健師は訴えます。

## 普段の生活を見直そう

皆さんは、普段の生活の中で「年を取った」と感じることはありませんか。このサインを見逃すと、いつの間にか介護が必要な状況となっているかもしれません。下のチェック表に4個以上該当する人は注意が必要です。フレイルの兆候に気付き、介護が必要となる前に対策を取れば、健康な状態に戻ることもできます。介護が必要となる前に、まずは普段の生活を見直してみましょう。

各質問の後の「はい」「いいえ」に該当したら

## フレイルリスク度チェック表 CHECK

- この1年間に転んだことがある。…はい
- 1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる。…いいえ
- 目は普通に見える(眼鏡可)。…いいえ
- よくつまづいたり、滑ったりする。…はい
- 転倒が怖くて外出を控えることがある。…はい
- この1年間に入院したことがある。…はい
- 最近、食欲があるか。…いいえ
- 多くの物はかんで食べられる(入れ歯可)。…いいえ
- この6カ月で3kg以上の体重減少があった。…はい
- この6カ月で体の筋肉や脂肪が落ちてきた。…はい
- 1日中、家の中で過ごすことが多い。…はい
- 2～3日に1回程度外出する(庭先やゴミ出し程度の外出除く)。…いいえ
- 趣味、楽しみ、好きでしていることがある。…いいえ
- 親しく話せる近所の人がある。…いいえ
- 近所の人以外で親しく行き来する友達、別居家族などがある。…いいえ

4個以上の人は注意

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「セカンドライフの健康づくり応援手帳」より一部抜粋

フレイルは、気付かない間に少しずつ進行しますが、早めに気付き対処することで、元の健康な状態に戻ることもできます。

3本柱で特に大事なことは、「社会とのつながり」を持ち続けること。趣味でも地区活動でも何でもかまいません。健やかな老いのために自分と向き合い、興味のあるところから一歩を踏み出してみませんか。生きがいを持ってみんなで生き生きと生活していきましょう。

健康長寿のための3本柱は…

## 1 体力

- 運動を習慣づけ、体力を保つ。
- 自宅でできる簡単な筋トレやストレッチを行う。

## 2 社会参加

- 家にこもらず、1日に1回は外に出る。
- 外に出て他人と関わり、人や地域とつながる。

## 3 栄養

- 好き嫌いせず、多様な食品を毎日きちんと食べる。
- 特に肉、魚、卵、牛乳などのたんぱく質をしっかりとるようにする。

健康課地域包括支援センター係  
平井栄子保健師



# 朝から笑う

月曜日から土曜日まで朝6時30分に公園へ集まり、放送に合わせてラジオ体操をしています。朝から体が温まって軽く感じるし、規則正しい生活を送ることができています。腰痛が改善したという人もいます。メンバーも増えて、情報交換の場にもなっています。朝からみんなで笑っています。

## ラジオ体操 サロン上高柳

(左から)  
坪内雅子さん  
仙波賢藏さん  
大西靖子さん



## サロンに参加 ふれあい・いきいき サロン



いつでも、どこでも、誰でも楽しむことができる「グランドゴルフ」で、70歳から89歳までの仲間と笑って親睦を深めながらプレイしています。それだけでなく、健康の維持・増進、ストレス解消やリハビリなど、会員それぞれが活動を通じてやりがいを感じています。ゴルフ以外にもお花見や旅行なども行って交流を楽しんでいます。

# 交流を楽しむ

## グランド ゴルフ

レクリエーションに参加



(左から)  
田中由唯さん  
峰岡カオルさん  
三好博美さん  
三好一雄さん

## ふれあい G・G

まずは、あなたが無理なく続けることができる「元気」の素を見つけてみましょう。そこには、あなたと同じ思いの仲間がいて、一緒に楽しく活動できるはずですよ。

今回紹介した以外にも、ボランティア活動、老人クラブなど、さまざまな活動の機会があります。詳しくは、健康課地域包括支援センター係(☎985-4205)に相談してください(サロン、ボランティアは社会福祉協議会(☎985-3200)まで)。

**あなたに合った「元気」の素を見つけてよう**

「仲間と共に元気になる」これが、長く続ける秘訣なのかもしれません。

**仲間と共に「元気」になる**

皆さんの「元気の秘訣」。介護予防事業、サロンやレクリエーションなど、さまざまな活動から生まれていました。紹介した人たちに共通していることは、自分の好みにあった活動を見つけ、無理なく仲間と共に楽しく活動しているということです。

「仲間と共に元気になる」これが、長く続ける秘訣なのかもしれません。

# これが私の 元気の秘訣

健康長寿のために行動したいけれど、なかなか一歩が踏み出せない人はいませんか。そこで「体力づくり」や「社会参加」で、皆さんの身近な人たちが取り組んでいることを紹介します。これを参考に、あなたも取り組んでみませんか。



## Q 二つの体操は どんな体操？

「コロバード体操」はゴムチューブを使い、「まさき元気体操」は瀬戸の花嫁の曲に合わせて、体を動かす町独自の体操です。どちらの体操も、筋力の維持向上を目的に無理なく続けられるようにしています。

これらの体操を行うグループは各地区にあり、町から講師を派遣して教えることもできます(5人以上のグループ)。詳しくは、健康課地域包括支援センター係(☎985-4205)まで。

## A

# 頑張りすぎない

この体操を続けることで、「腰が痛くて掃除ができなかったのができるように」「自転車で坂道が上れるように」「足を曲げて座れるように」になりました。また、体操を通して手足を伸ばしたり上げたりすることで、足が上がらなくなっているなど自身の体の状態に気付くこともできました。

毎週1回、みんなで楽しく、頑張りすぎず「のびのび」と、健康寿命が「のびる」ように活動しているほか、家でも取り組んでいます。

## 介護予防事業に参加

## コロバード体操 まさき元気体操



南黒田「のびのび会」

玉井知子さん 坂井順子さん 岡井節子さん 尾田文子さん



# 支え合う地域づくりを考える

# 協議体を始動

個人や仲間健康でいることはもちろん大切です。しかしそれだけでは、少子高齢化が進む現在、未来の子どもたちに大きな負担がかかってしまうことになり。将来にわたり誰もが安心して自分らしい暮らしができるように。地域ぐるみのまちづくりが始まっています。

**既存の介護サービスだけではまかなえなくなる**

少子高齢化が進む本町では、2010年、65歳以上の高齢者1人を現役世代24人で、同じく、75歳以上を49人で支えていたものが、2040年には、65歳以上の高齢者1人を現役世代14人で、75歳以上を24人で支える必要が出てくると予測されています（国立社会保障・人口問題研究所の推計）。

## 地域で支え合う仕組みを

「身近な地域で抱えている問題は何だろう」「その問題を解決するためには何が必要か」これらは、行政だけで、あるいは住民だけでは解決することはできません。みんなで解決に向かって支え合う仕組みづくりが必要です。

今、その実現に向けて、町内3校区で地域で支え合うための協議体が生まれています。

「この周辺には買い物できる場所や移動手段が少ないね」「この前、近所の人と話していたら、移動販売の話聞いたよ」会では、日々の生活の中で感じたことをみんなでざっくばらんに話し合っています。その中で見つけた困り事を解決するため、移動販売の業者を呼ぶなど日々活動中です。

この会は、まだ始動したばかり。現在は、地域に隠れた困り事や眠っている資源を掘り起こしている最中です。今後、各校区ごとの課題や資源を集約して各機関と連携し、新たな支え合いのまちづくりの仕組みをつくっていきます（左図）。



## 地域の底力を生かした松前町らしい支え合いの仕組みを考える



## 新しいふれ愛社会を考える会

その協議体の名前は、「新しいふれ愛社会を考える会」です。月に1回ほど、地区役員、民生児童委員やサロン参加者など、地域で活動する人たちが



岡田校区新しいふれ愛社会を考える会メンバー 麻生美智子さん

岡田校区の中でも、地区により困っていることは違います。この会に参加して、知らなかったことに気付く場面が多いです。もっと地区の皆さんの声を拾い上げていくことが大切だと感じています。ぜひ皆さんの声を聞かせてください。そして、もっとさまざまな機関や世代の人たちと連携していく必要性も感じています。つながるところを増やして、私たちの思いを実現できるようにしていきたいと思っています。

元気なうちは気にしない。でも、元気なうちに考えないと困る。

### 元気なうちに将来を考える

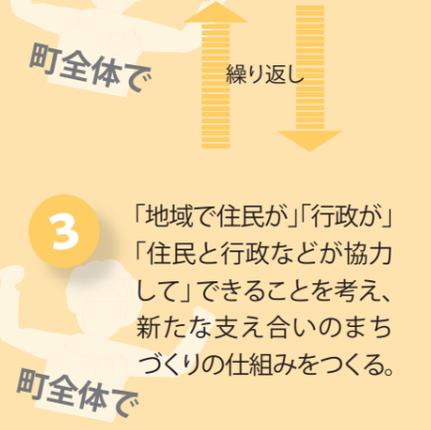
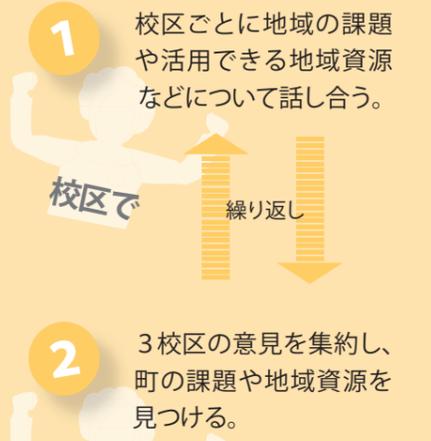
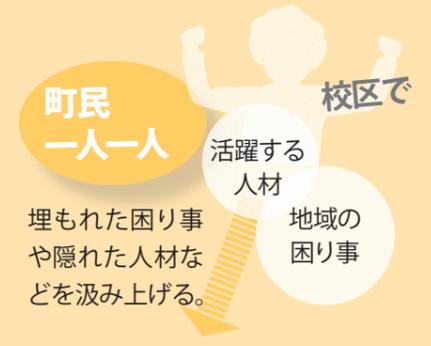
「仕事をしているときは、隣近所のことを知らなかった」会の中で、このように話している人がいました。自分が元気なうちは、気にも留めない地域や健康のこと。でも「元気なうちに考えないと困ってしまう」と、会に参加して地域の現状に気付いている人たちは実感しています。

### 声を出して地域でつながる

会に参加しているのは、町民約50人。一人一人が得られる情報は限られています。この50人に、生活する中で困ったことや身近で頑張っている人たちの声を伝えることで、新たな課題や改善策を見つけられることもあります。一人で抱えるのではなく、地域の人とつながり、支え合っていくことが大切です。

### 私たちの健康の秘訣

個人でも地域でも、健康は行動してつくり上げていくものです。現在や未来の健康のため行動に移していきましょう。特集 私たちの元気の秘訣 終わり



## 協議体の仕組み

