

健康のスズメ

年を取ったとき、あなたにとって欠かせないものは何ですか？
 家族、友人、趣味などの生きがい、心も体も休まる家、おいしい食事…。
 松前町でも少子高齢化が進む中で、地域に住む誰もが
 自分の欠かせない人たちと過ごし、欠かせないもので楽しむために―。
 私たちにできることは何なのか、考えてみませんか。

松前町でも進む少子高齢化

日本で少子高齢化が進んでいることは、多くの皆さんが知っている事実です。では、松前町の状況については知っていますか。
 厚生労働省の研究機関「国立社会保障・人口問題研究所」の推計によると、2010（平成22）年、約25%だった高齢人口（65歳以上）は、2040（平成52）年には約37%に上昇。一方、2010年に約14%だった年少人口（0～14歳）は、2040年には約10%

に低下し、松前町でも少子高齢化が進むと予想されています。

少子高齢化で増える負担

少子高齢化が進むと、支える人たちの負担が大きくなります。先ほどの推計から「高齢者を支える現役世代（15～64歳）の人数」を試算すると、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1.4人で、75歳以上を24人で支える必要があります。

これを医療福祉の面で考えてみると、年金・医療・介護などにかかる社会保障費の負担割合が大きくなり、介護や医療の担い手不足で適切なサービスが受けられない。家族の高齢者に対する介護などの肉体的な負担、医療費などの費用の負担も増えることが考えられます。

影響は、医療福祉だけではなく、少子高齢化は、私たちの生活に大きな影響を与えます。

「支えられる人」を減らす

このように少子高齢化が進み、負担も大きくなるのが予想されますが、その進行を抑え、負担を減らすことはできます。その方法の一つは、私たちが普段の生活を見直し、年を取っても健康でいること。つまり、「支えられる人」から抜け出すことです。

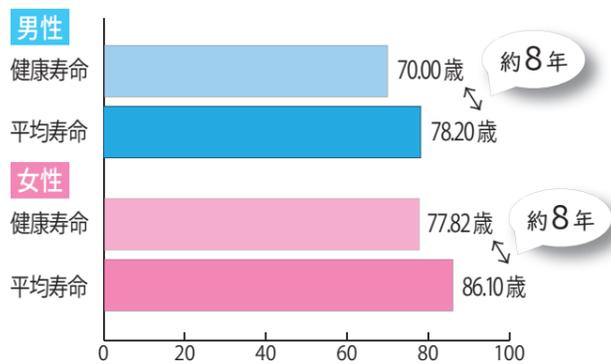
約8年間の不健康な期間

実際、私たちは年を取っても健康的に、また自立した生活を送ることができているのでしょうか。その指標の一つに「健康寿命」があります。

健康寿命は、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間です。平均寿命の差が小さいほど、「支えられる」期間が短いと言えます。

上のグラフは、町内での健康寿命と平均寿命の差を表しています。これを見ると、男女とも約8年間、何らかの健康上の問題を抱え、「支えられる」生活を送っていることが分かります。介護が必要となり、「支えられる」日が来る前に。次のページから、今、私たちができることを一緒に探してみましよう。

町内の健康寿命と平均寿命（平成24年）
 （松前町健康づくり計画より）



支えられる日を迎える前に―。 私たちができることは



さわやか福祉財団 社会福祉士 長瀬 純治さん

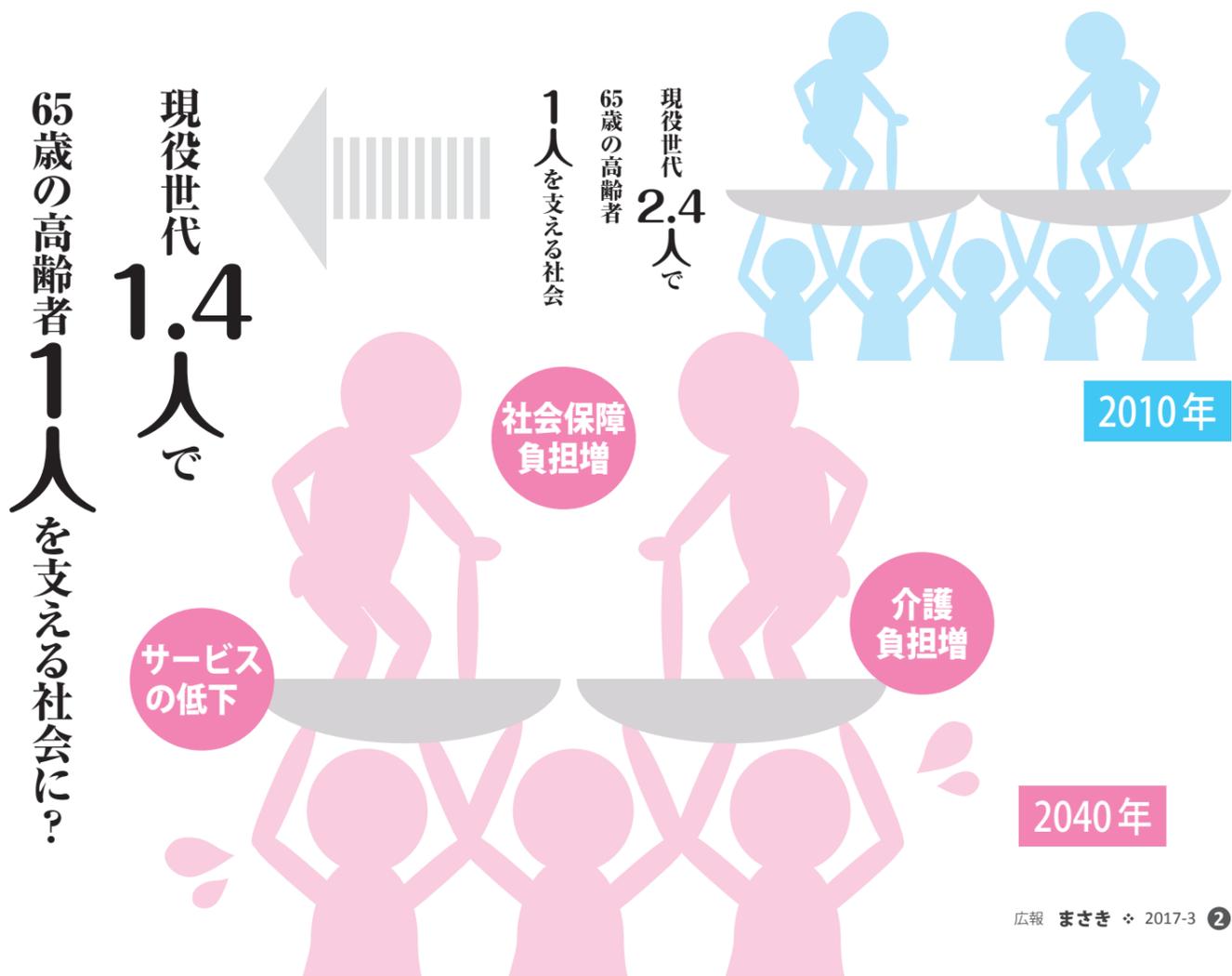
※ 少子高齢化を受け地域で支え合う仕組みづくりのため全国各地で尽力。県内では唯一、本町の支援も行っている。

まずは「できることを探す」意識を Interview

少子高齢化に伴い、日本の社会保障は現状を維持することが難しくつつあります。そのため、国は今、必要なサービスを必要な人が確実に利用できるように、いわば社会保障の交通整理を進めています。

さて、その上で「住民に求められていることとは何か」と言うと、いきなり住民が難題を解決しなければいけないような重圧を感じてしまうかもしれませんが、それは誤解です。ここでは焦らず落ち着いて、視点を変えてみましょう。

確かに、これは深刻な問題ですが、一方でもう少し先の問題でもあります。一方から、住民としてまずは「できることを探す」という意識を持つことが大切です。例えば、住民が認知症を治すことはできませんが、地域で認知症の方を受け入れる環境をつくることはできます。誰もが立ち寄れる「居場所」といわれる活動はその代表で、既に全国で始まっています。小さな工夫で可能性は広がります。皆さんもできる範囲で活動を始めませんか。



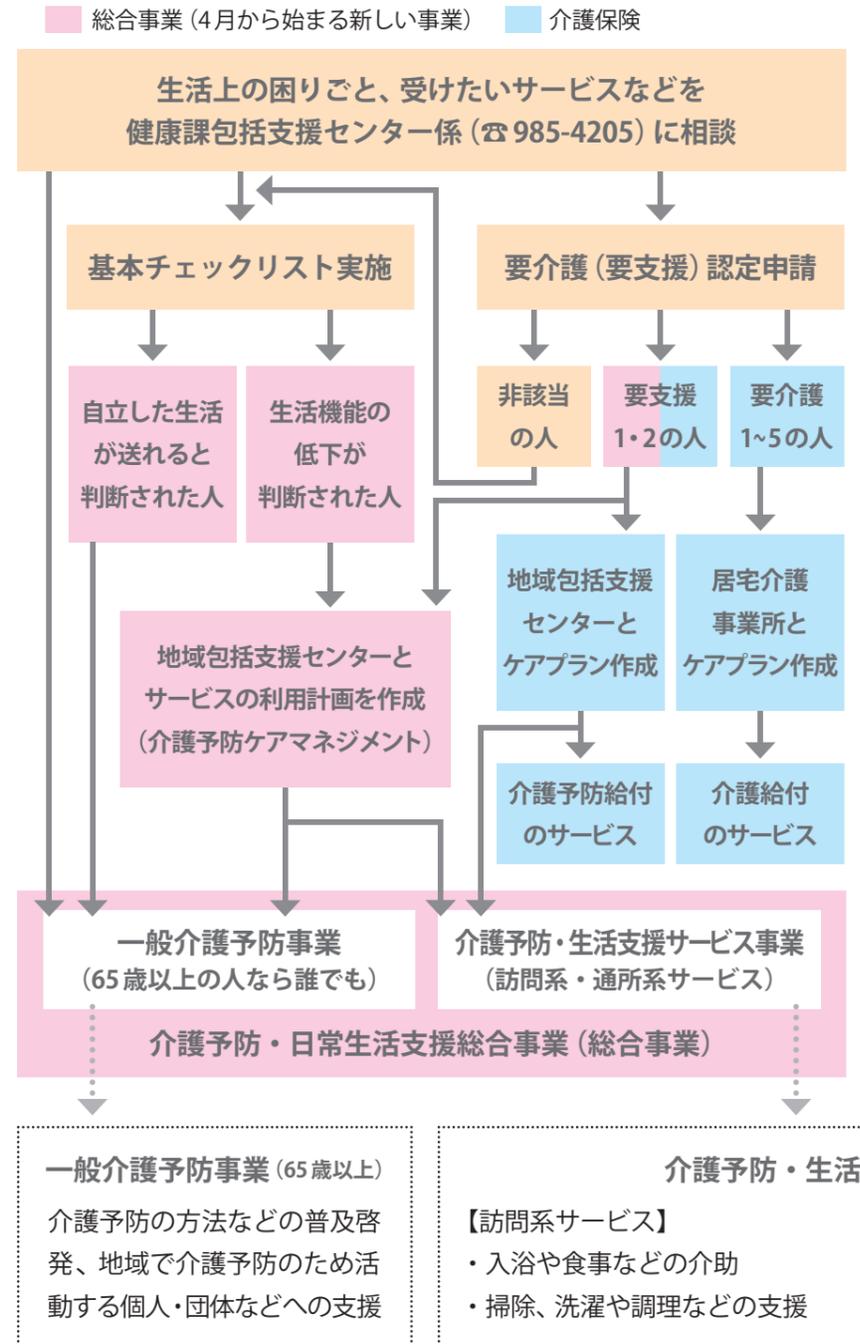
支えられる人にならない

介護予防の制度を活用する



本町でも4月から、高齢者の皆さんの介護予防と日常生活の自立のため、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を始めます。要介護認定を受けなくてもサービスが受けられます。上手く活用して、要介護状態になることを予防しましょう。

◎介護予防のためのサービス利用の流れ



一般介護
予防事業
みんなで無理なく
楽しく介護予防

小富士松クラブ(永田)

週に1回、永田公民館で介護予防のため活動する「小富士松クラブ」。町の介護予防事業の講座をきっかけに立ち上がった同クラブは、講座修了後も、20人ほどが自主的に活動を続けています。クラブでは、ゴムチューブを使った「コロボード体操」瀬戸の花嫁の曲に合わせて体を動かす「まっさき元気体操」や脳トレなどを行っています。



①コロボード体操で全身を伸ばし、体を鍛える ②ジャンケンで脳トレ。頭も体もみんな楽しく動かして、介護予防を行っている

活動中は、体操して疲れたら休憩して談笑し、脳トレで失敗したら笑い合うなど、笑顔が絶えません。「体の現状維持のために活動していますが、ここに来たらみんながよく笑うんです」と話すのは、代表の一色勝彦さん。他のメンバーも「寝たきりになったらつまらないから続けたい」「体操をしていたら元気になる」とこころい。「二人ではなく、みんながいるから続けられる」と口をそろえます。

介護予防事業の講師に聞く Interview

個々の体の状態に合わせる事が大切
気軽に相談できる場として活用してください



訪問看護ステーションくるみ
理学療法士
きみはら ひさとし
公原 央智さん
●愛媛県理学療法士会の保健福祉部副部長も務めている。

コロボード体操は、簡単で継続できて効果的な運動ができるよう考えました(※)。全身運動ができ、転倒予防や腰痛肩こり解消などに効果がある8種類の体操を作っています。利用した皆さんからは、リハビリの回数が減った、骨盤周囲の筋力がつき尿もれがなくなったという話も聞いています。現在、健康に良いと言われる運動も、体の状態によっては改善せずリスクが高まることがあります。この介護予防の事業を活用して、気軽に相談してください。
※愛媛県理学療法士会が本町の介護予防のため独自に考案。

介護保険



101歳

松野 準一さん =北黒田=

介護保険サービスの利用は、自立のための1歩

Topics

ヘルパーに介助してもらったり、デイサービスに通ったりする「介護保険サービス」。これらは、皆さんがなるべく自立した生活を送れるようになるためのものです。町では、一時的に介護保険を利用したものの、その後、介護保険の利用を卒業した人たちを表彰しています。骨折したため介護保険サービスを利用した松野さん。「サービスを使うと楽だ

けれど、自分ですることがなくなって、ぼけてしまいます。自分で好きなようにしたい」と話し、介護保険から卒業。自転車伊予市のスーパーに出掛けるなど卒業後も元気に生活しています。



●表彰希望者は担当ケアマネージャーまで。

この事業は、65歳以上の人も誰でも利用できる事業です。町の保健師や、理学療法士などのリハビリ職が地域に向き、体操の指導や口腔ケアなど介護予防の講座を行い、自主的に予防を継続できるよう支援します。平成29年度の事業は、決まり次第、広報などでお知らせします。

この事業は、介護保険のサービスと違い、要介護認定を受けなくてもありません。基本チェックリストの簡単な質問に答え、「生活機能の低下」が判断されれば、利用することができます。現在、要支援1・2の認定を受け、介護予防訪問介護(ホームヘルプ)と介護予防通所介護(デイサービス)のサービスを利用している人は、認定期間終了後、総合事業の「介護予防・生活支援サービス事業」に移行します。移行してもサービスの内容は変わりません。

支えられる人にならない

活動の場を増やし行動する



現在、元気に生活している高齢者の皆さんは、どのような場所で、どのように過ごしているのでしょうか。身近な場所には、皆さんが思っている以上に楽しく活動できる場所があります。紹介する皆さんの声を参考に、活動の場を広げましょう。

紹介する以外にも高齢者の活動の場

- 老人クラブ**
65歳以上が対象。イベントなどで地域の子どもたちと交流している。
健康課地域包括支援センター係 (☎985-4205)
- 高齢者大学**
東・西・北公民館で学び・仲間づくりの場として、講座や課外研修を開催。
東公民館 (☎984-1159)
西公民館 (☎984-5313)
北公民館 (☎984-7529)



1_「みんなで好きなことして帰るから、来るのが待ち遠しいんです」 2_昼食。介護食士の資格を生かしたメニューは栄養バランスもばっちり 3、4_伊予警察署員を招き、自転車講習会を開催 5_みんなで季節の行事を楽しむ 6、7_楽しく会話しながら絵手紙を作成。うちわや羽子板に描くことも

憩い、学び、趣味、交流—。活動の場はあなたのすぐそばに。

健康づくりや生きがいに
楽しく過ごせる憩いの場、学べたり体験できたりする場、趣味を生かし交流する場。一歩を踏み出せば、さまざまな活動の場があります。この他にも、前のページで紹介した制度を活用することもできます。きっと、あなたに合う場所があるはず。このような場所に出掛け、会話し、笑い、体を動かし、人やものと出会うことは、自分自身の健康づくりや生きがい探しにつながります。

みんなで支え合う
一人一人が活動的に生きがいのある生活を送ることは、

関わった人の健康づくりや生きがい探しにもつながっていきます。すると、いつの間にか「支えられる」のではなく、人と「支え合う」ことになっているのです。「支える」ことは、少し重荷に感じるかもしれませんが、しかし、「支え合う」ことは誰もが無理なく楽しく行うことができ、続けていくことは未来の子どもたちの負担を減らすことにもなります。「支えられる」日が来る前に。みんなで「支え合う」生活を始めませんか。

高齢者サロン

各地区で、体操、料理教室、カフェなどを開催。詳しくは社会福祉協議会 (☎985-3200) まで。

▶「ふれあいカフェがお」(徳丸。写真1,2)
お茶を飲みながら話をするだけでなく、小物作りやゲームを楽しめる。日時は月、火、木、金、土曜日の10時~16時。昼食600円(要事前予約)。詳しくは、木村道子さん (☎989-0120) まで。



木村 道子さん

グループホームに勤めていた時、入所者と家族の面会時間が少なく、寂しく、笑顔で帰れる場所をつくりたいと思い、カフェを開きました。お一人さま、高齢者の皆さん、ぜひ来てください。

▶「西古泉地区のサロン」(写真3~5)

認知症・寝たきり予防が目的の「いきいきサロンこいずみ」、コロナ禍で介護予防を行う「西公会」、地区住民を対象に公民館を無料開放するほか、歴史、健康などさまざまなテーマで講座を行う「ふれ愛クラブ」の3つを開催中。詳しくは、区長の森内修さん(☎090-2804-1122)まで。



森内 修さん

身近な公民館に気軽に来てほしいと思い、毎週月曜日にふれ愛クラブを行っています。月曜日は公民館に出掛け、西古泉から松前町を元気にしていきましょう。

ボランティア活動

音訳・要約筆記、清掃活動や子どもとの交流など34団体が登録。詳しくは社会福祉協議会まで。

▶絵手紙「ひまわり」(写真6~7)

絵手紙を通じ、老人ホームで入所者や保育所の園児と交流したり、体験講座を行ったりしている。詳しくは、友澤千代さん(☎983-2335)まで。



友澤 千代さん(☎) 稲垣 明美さん(☎)

絵手紙は特別な技術が必要ではありません。元気になってほしいと思い活動していますが、一緒に楽しんでいるので、私たちがの方が元気になって帰ってきます。皆さんも始めませんか。