



VOL.
16

まちの ほっしさん

でかけよう、つながろう

神明・五福地域包括支援センター

みなさん、人とつながっていますか？



今日、何人の人と話をされましたか？
日頃、一緒にお茶を飲んだり、出かける人はおられますか？



なぜ、そんなことを聞くの？



今、健康長寿に影響を与える要因として「肥満解消」「運動」「禁煙」も大事ですが、何より「**閉じこもり予防**」と「**人とつながること**」ということがわかり、世界で注目されているからです。
そして、高齢者夫婦のみの世帯や高齢者の一人暮らしが全世帯の半数を占めるようになり、日本の家族構成も大きく変わってきています。

平均寿命と健康寿命

- 平成28年の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳で、世界でもトップクラスです。
- 健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳です。
- 平均寿命と健康寿命との差は、男性8.84年、女性12.35年です。
- この差は、「日常生活を制限する不健康(病気、障害、要介護など)期間」を意味します。

平成28年の富山県の健康寿命
男性 72.58歳 全国8位
女性 75.77歳 全国4位

持病があっても、自立した生活を送ることができる健康寿命を延ばしたい！

家族構成の変化

- 日本の家族構成も大きく変化しました。平成27年度、日本で65歳以上の高齢者のいる世帯数は全世帯の約半分(47.1%)を占めています。その中で夫婦のみの世帯が一番多く31.5%、単独世帯は26.3%で、両者を合わせると全体の過半数を占めています。
- 高齢者だけの世帯でのさまざまな困りごと
体調が悪いときや生活で困ったときの対応
足腰が弱ると、外出できず、買い物ができなくなる
家族以外の人と話すことが少なくなる
オレオレ詐欺や違法な訪問販売などに引っかかりやすい
入院時の保証人
金銭管理
災害時の対応…など

身近に頼れる人、
相談できる人がいると
心強いですよね！



うちも、妻と2人暮らしだよ。ところで「閉じこもり」って、どういうことをいうの？



一般的には、週1回以上外出していない場合「閉じこもり」の状態とみなされます。庭を歩くなどは外出に含みません。高齢者が閉じこもりになるには、きっかけがあります。

閉じこもりの3つのきっかけ

からだのこと

転倒による骨折、脳卒中などの後遺症、歩く力の低下、膝痛や腰痛があり動きづらい、視力・聴力の低下、物忘れや記憶・判断力の低下等、からだの機能の低下によって活動範囲が狭くなります。

気持ちのこと

転倒することへの恐怖心や親しい人との別れによる喪失感、気持ちの落ち込み、行動することへの自信のなさ、生きがいがない等の気持ちが、外出することにブレーキをかけます。

環境のこと

高齢であること、家族の強い心配から外出を控えるように言われる、家の周りに坂道や階段が多い、暑さや雪などの気候風土、近隣に仲間や友人がいない、交通手段がない、家庭内や社会で役割がない等、周囲の環境によって外出を控えてしまいます。

このように毎日の生活の中に、何気ない「閉じこもり」のきっかけが潜んでいます。特に、退職、引っ越し、病気、配偶者の死などの環境の変化やショックを受けた後は要注意です。このとき、閉じこもってしまうと人とのつながりがなくなり孤立してしまいます。喜怒哀楽、自分の気持ちを話せる人は身近におられますか。

特に、一人暮らしの方、女性より男性、より高齢な方、健康状態の悪い方、経済的な問題を抱えている方が孤立しやすいと言われています



そうなんだね。自分も退職後は、家にいても落ち着かなかったね。胸に穴が空いたみたいに寂しかった…そんなときに隣のご主人に声をかけてもらってパークゴルフを始めたよ。今では地域の多くの人とパークゴルフを楽しんでいるよ。向こう三軒両隣とはよく言ったものだね。



退職という時期に、隣のご主人にパークゴルフに誘われたんですね。よかったですね。高齢期の健康のためには、人や社会と関わる中で生きがいを見つけ、出かける楽しみや意欲を持つことが大事なんです。いい楽しみが見つかりましたね。

外出しよう、人と交流しよう

- 外出は、目的や役割をもって出かけ、人と話をしたり交流することが大事です。
- 外出の回数を増やしましょう。
- 一人で外出して人との会話や交流がないものは、孤立している状態と同じです。また外出しないで電話で人と話すというのは、動くことがないので体力の低下につながります。
- 「閉じこもり」と「孤立」の状態は、「**廃用症候群**」と呼ばれる、からだと心の機能低下を引き起こし要介護になる危険性が高くなります。

交流なき外出と
外出なき交流に
気をつけましょう



最近個人情報とかでどこまで話をしたらよいか悩むけど、水害や地震のニュースをみると他人事ではないと思っているよ。いろいろな人、特に地域の人とつながることが大事なんだね。そういえば、最近近くに引っ越しされてきた人がいたなあ。



地域で閉じこもりの3つのきっかけがあった人や最近あの人見かけないなあと思われたら、隣のご主人のように早めに声をかけて、話したり、外に誘い出してみましょう。地域の人とつながる第一歩は声かけからです。



それはいいね。地域みんなで健康長寿を目指そう。

閉じこもりと孤立を防ぐポイント

自分	<p>体力をつけよう ▶ 外出するために足腰を強くしよう。</p> <p>地域を知る ▶ 自分の住まいの近くには、どんな人がいるのだろう。</p> <p>声をかける ▶ まずは挨拶から。</p>	
周囲の人	<p>声をかける ▶ まずは挨拶から。</p> <p>周囲の気づき、声掛け ▶ 最近、ご近所さんと会わないなあ。どうしたのだろう。</p> <p>誘い出し ▶ 買い物や地域の集いの場へ気軽に誘ってみよう。</p> <p>集いの場に出かけよう ▶ 歩いて行くことのできる身近な集いの場に出かけよう。共通体験で話をして楽しもう。</p>	



自分でどこに声をかけたらいいのかわからない方は、民生児童委員、町内会、老人クラブ、医院、病院、地区センター、地域包括支援センターなどにご相談ください。

地域の高齢者がつながる「老人クラブ」

活動の目的は

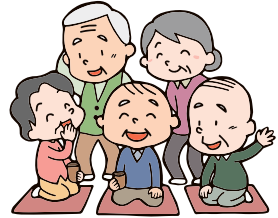
- 1 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに
- 2 その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み
- 3 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることです。

組織

日常的に声をかけ合い、歩いて集まることのできる小地域の範囲です。

平成30年4月現在、富山市の老人クラブ数は609クラブ。

富山市全体の60歳以上の住民に占める老人クラブ加入率は32%(平成29年度)です。



神明長寿会連合会

会員数：平成30年4月1日現在、6長寿会で408名

(神明地区の60歳以上の住民に占める長寿会加入率28.9%)

こんな老人クラブにしたい

「神明地区の親睦、交流の場にしたい。」

- 会員相互の健全と友愛、そして奉仕の三理念で運営しています。

● 主な活動には

- 1 富山市老人クラブ連合会行事及び各種研修会への参加
 - 2 神明小学校との交流では、自分の経験や技術を生かして、昔の遊びを伝授したり、野菜苗植え指導、大豆植え指導、ゲートボール指導などを行っています。参加される方は、かわいい子供たちとの触れ合いが楽しみとなっています。小学生たちも興味津々で野菜作りや昔の遊びを体験し、楽しい交流の場となっています。
 - 3 各長寿会で自主的にさまざまな活動をされています。月2回自治公民館に集い、「健康教室」や「楽楽いきいき運動」「認知症カフェ」などを開催されています。講師は地域の「その道の達人」にお願いして、親しみのある会の運営に努めておられます。有明、有沢、羽根地区は介護予防ふれあいサークルに登録し、年間計画を立てて活動しておられます。
- 高齢社会となり一人暮らしの方が増えています。誰もが参加しやすく、一人でも多く参加できるような老人クラブになるよう努めていきたいと思えます。



長寿会連合会会長

中土 貞保氏



地域の方に伝えたいこと

- 各長寿会では、さまざまな活動を行っています。会員の中心は65歳～80歳代ですが、60歳から加入ができます。
- 興味・関心のある行事を考えていきたいと思えます。家庭菜園を楽しまれている方が多いので、野菜の育て方など教えてくださいませんか。
- 皆さん、外に出かけましょう。外出すると身だしなみにも気を遣い、いろいろな人とつながりが持てます。
- 連合会として継続的に活動が行えるよう、自治振興会をはじめ地区の方々のご協力とご理解をよろしくお願いいたします。

老人クラブは、すべての高齢者やすべての世代と連携して、心豊かな社会を目指しています。老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

五福壮寿会連合会

会員数：平成30年4月1日現在、13壮寿会で1009名
(五福地区の60歳以上の住民に占める壮寿会加入率36%)



壮寿会連合会会長
込尾 和一氏

こんな老人クラブにしたい

「高齢者相互の助け合いのもとで、地域に根差した、いつまでも元気で安心して気軽に話し合える集いの場を目指したい」

● 活気あるクラブ事業(活動)と会員増を目指して

進む高齢化と社会の多様化に伴い、ここ4年間で約90人の会員の減少がありました。事業活動は活発ですが、参加者の顔ぶれがあまり変わらないことが各クラブの課題です。

● 元気でわくわく、高齢者の居場所となるような活動の場

自分の生活技術や経験などを伝承することでやりがいを持ち、社会の一員であることを認識して老後の不安、孤独や孤立感を減らしたい。

● 高齢者と防災(高齢者防災マップ)

高齢者と防災については、各老人クラブで話し合われていますが、まだ不十分です。最近の地震や水害の報道から、災害弱者である高齢者目線で防災意識を高め、関係機関とのネットワークが必要と考えています。

● 壮寿会連合会の目指すもの

昨年度より壮寿会連合会主催パークゴルフ大会、女性に根強い人気のある味噌づくり教室を通し、校下13老人クラブの垣根を越えた交流を目指しています。また他団体の事業活動にも参加して、元気な高齢者、老人クラブを目指しています。



地域の方に伝えたいこと

- 各老人クラブでは、月平均2~3回以上役員や会員が集まって、健康増進、文化的事業、社会奉仕などについて語り合っています。時には、たわいもない話に盛り上がりを見せ、深い親しみを感じることも多々あります。自分の居所を「集い、憩い合う場」として老人クラブへの入会を考えてみませんか。新たな生き方、出会いに期待できます。

● 老人クラブでは、楽しい出会いが待っています。
● まずは自分のために、そして身近な人、地域のために、一緒に活動しませんか。

地域の集いの場

地域で開催している通いの場、集いの場、ふれあいの場の一部を紹介します。

五福パークゴルフ同好会

会長：谷 昌弘

平成30年春、五福地区でパークゴルフを愛好する老若男女が神通川緑地公園に集い、親睦を深め、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりを推進するとともに地域社会の発展と文化の向上に寄与することを目的に発足しました。現在、会員は101名です。パークゴルフは、世界中で行われておりクラブ1本、ボール1個、ボールをおくティがあれば誰もがすぐにプレーを楽しむことができます。

「健康寿命を延ばしたい」「一人で運動は続かないからね」「パークゴルフ場が、五福にあればいいのになあ」「パークゴルフは、無理せずできる。家では2000歩しか歩かないけど、パークゴルフに来ると3コースで5000歩は歩くの」「みんなと一緒に足を合わせて、迷惑をかけないようにと思っている」「その日の天気に合わせて、服装を選んでいるのよ」と元気はつらつと楽しんでいます。



ふれあいカフェ

地域の皆さんが、自分の足で歩いて来ることのできる自治公民館を巡回して、地域包括支援センターと地域の小規模多機能型施設が協力して開催しています。認知症の方のみならず、認知症が心配な方や介護をされている家族の方など、誰もが気軽に参加できます。コーヒーとケーキを食べながら、認知症の事、介護の話を聞くことができます。またボランティアによるミニコンサートやクイズやゲームに挑戦し、楽しいひと時を過ごしています。

「地域の仲間に誘ってもらい、行きました」「新しい知り合いもできたし、誘ってもらって良かったです」「自分のこととして話を聞きました」「歩いて行ける身近な公民館で、話が聞けるのは良かった」と開催を喜ばれています。平成30年度は、五福1区、五福2区、五福新町、鶴島、有沢、羽根、有明の地区で開催しました。

コーヒー、
ケーキ代
100円です



開催のご相談は、神明・五福地域包括支援センターにお問い合わせください。

介護予防ふれあいサークル

羽根卓球クラブ

代表者：宮川 邦雄

毎週月曜日10時から、羽根公民館で活動中

みんなでワイワイ楽しく集まれるものがないかとの声から、平成30年4月に11名で卓球クラブを立ち上げました。「80歳になって初めてラケットを握ったけど、この歳でも始められた。楽しいよ」「ここに来て体を動かすとすっきりする」「歩いてこられる場所だからこそ、気軽に参加できる」「今まで顔は知っていたけど、サークルに来て仲間になって話すようになった。仲間が増えて良かった」「みんなと話しできるのも楽しい」という声が聞かれました。現在参加者は、14名です。これからもみんなで協力して続けていきたいです。



すみれ会

代表者：飯田 由紀子

毎週木曜日13時から、寺町公民館で活動中

発足して15年。お世話係を中心にみんなで話し合い、さまざまな活動を行っています。山田村ヘリゴ狩りに行ったり、柿を持ち寄って食べたり、柚子をおすそ分けしたりと旬を楽しんでいます。また特技を活かし「会員みんなが先生」となり、編み物をしたり、漬物のつけ方など教えてもらいます。田植えの後、稲刈りの後には1泊旅行をしています。北陸新幹線開業時には、新幹線に乗って笹倉温泉に行きました。「親からもらった足で、公民館に通っています」「野菜の校長先生に、野菜の作り方を教えてもらうのよ」「健康でなかったらどこにも行けなから、ストレスをためないようにしています」と話されています。和気あいあい、楽しい笑い声があふれています。



手作り雑巾です!
妖怪ウオッチ
ジバニャン

寺町けや木台囲碁同好会

代表者：水谷 邦弘

毎週水曜日13時から、 寺町けや木台公民館で活動中

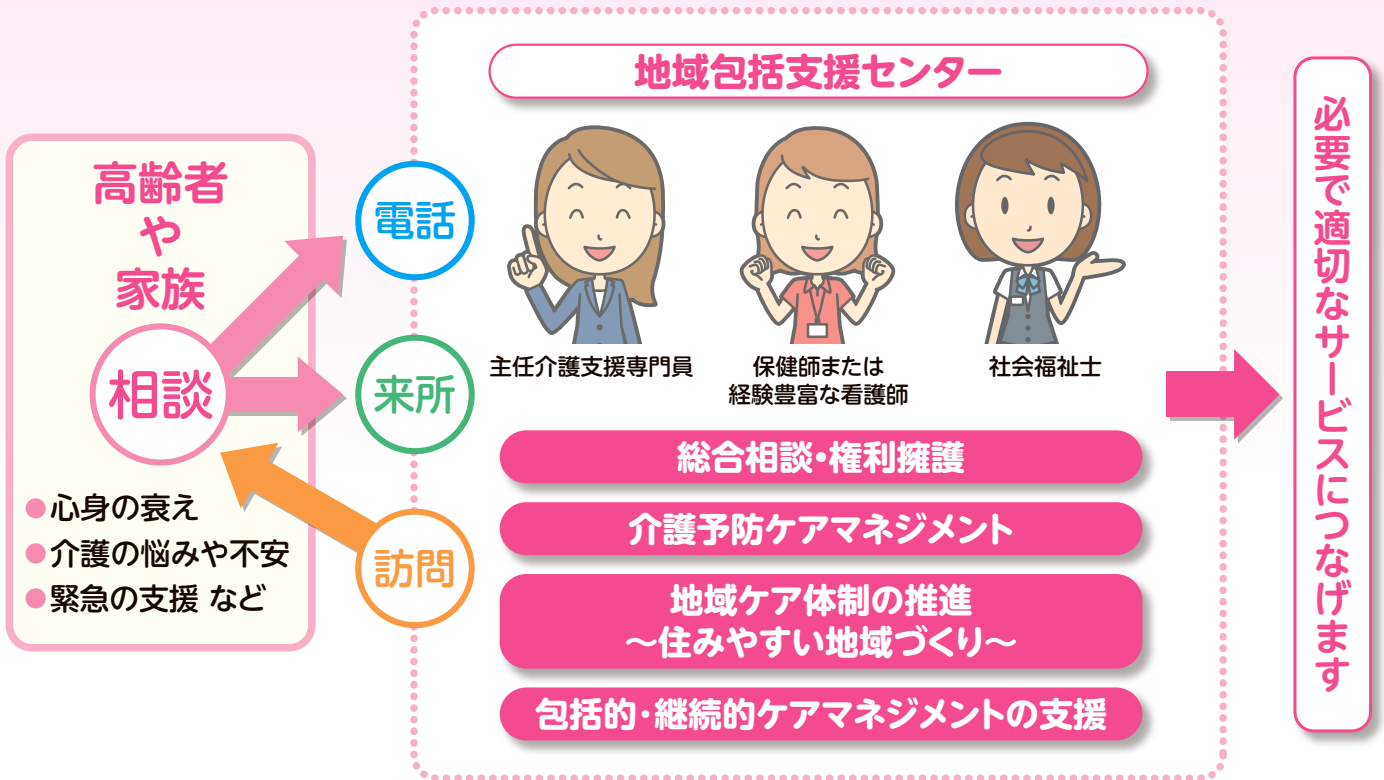
モットーは「へボ碁会 勝ち負けよりも脳活だ!」平成23年から、碁を打つのが好きなメンバーが集まってサークルを立ち上げ、60～90代まで幅広い世代が参加しています。いろんな相手とやることで、より頭を使い、頭の中はフル回転です。「ここに来れば必ず誰かと会話があるから」「同じ相手とやっても、二度は同じ展開がないのが楽しい」「寒くなると出てくるのが億劫になることもあるけど、メンバーに声をかけてもらって、さあ行こうとなるよ」と話されています。静かに、とても熱い対戦が繰り広げられています。



新たなサークルの申請については、神明・五福地域包括支援センターにご相談ください。

こんにちは!神明・五福地域包括支援センターです

地域包括支援センターは地域の福祉や介護の身近な総合相談窓口です。
 私たちは、高齢者のみなさんが、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように、地域の皆様、自治会、医療機関、サービス事業者等と協力しながら支援します。



神明・五福地域包括支援センター

〒930-0885 富山市鶴島字川原1907-1
 富山県看護研修センター内
 TEL:076-433-8857 FAX:076-433-5683

●サービス提供時間
 営業日:月曜日～金曜日
 休業日:土・日曜日、祝日、年末年始
 営業時間:午前8時30分～午後5時
 ただし緊急の場合は、時間外でも相談業務を行います。

