



地域で支え合い 健康長寿に

日本は、世界の国々と比べても長寿の国。
日本人の平均寿命は、厚生労働省の資料（平成29年簡易生命表）によると、過去最高を更新して、男性は「81.09歳」、女性は「87.26歳」となりました。
それに伴い、高齢化も進んでいます。
65歳以上人口は約3,515万人、高齢化率も27.7%となっています。
当市も例に漏れず、高齢化が進行しており、高齢化率は29.6%（平成27年国勢調査結果）。
皆さんが共に支え合い、健康長寿で元気に生活するために必要なことを
みんなで一緒に考えてみましょう。

健康長寿に必要な介護予防・日常生活支援について

市では社会福祉課や元気の泉を中心に、さまざまな事業を実施しています。

わんつっこ

訪問サービス

生活機能の低下がみられる高齢者に対して、家事援助などの簡易的な生活支援サービスを提供。要介護状態になることの予防や、地域における自立した生活を支援することを目的としています。訪問する「わんつっこ助けあい活動員」も60歳以上の人が対象。サービスを受ける側だけでなく、サービスをする側の介護予防にもつながっています。活動員の養成にも力を入れており、看護師や地域包括支援センター職員を講師として養成講座を行っています。

いきいき百歳体操の普及啓発

いきいき百歳体操とは、高知県高知市が開発した健康体操。10段階に調節できる重りを手首や足に付けてDVDを見ながら行う簡単なものです。



いきいき百歳体操をする川崎町婦人会の皆さん



大いに盛り上がった忘年会

椅子に座りながら手足を動かす筋力運動が主体になっているので、無理なく楽しみながら健康づくりができます。

当市では、平成28年から取り組み始め、現在では61団体993人が自主的に体操に取り組んでいます。体操に取り組んでいる人たちからは「座ったり歩いたりするのが楽になりました」と喜びの声があがっています。

また、体操参加者らを対象とした「地域でつくるみんなの元気大交流会」や各グループの代表者を対象とした交流会も実施。参加者間の情報共有や取り組み状況を確認しています。

百歳体操は、介護予防・元

気な体作り以外にも、大きな効果をもたらしています。それは人と人とのふれあいの場としての効果です。体操の後のお茶飲みやたぐきり。普段関わることがなかった地域住民とのつながりが、生きがいづくりにつながっています。

長内町の男性約15人で百歳体操を行っている「長内町市民センターで忘年会を開催しました。特製鍋を手作りし、自家製の漬物を持ち寄り、大盛り上がり。参加者は「一年をとったら、楽しいことはないと思っていけれど、今が一番楽しい!」この年になって、友達ができて、遊ぶようになったことがあると思わなかつ

た!」などと健康長寿を満喫していました。

会の代表を務める大石純夫さんは「百歳体操は男の人の参加が少ない。女の人がたくさんいる中に新しく参加するのは恥ずかしいので、男だけの団体を作りました。活動を通じて、健康づくりだけでなく、地域の仲間ができた。これからもっと仲間を増やしていきたいです」と今後の抱負を語りました。

ネットワークの強化

支援を必要とする人に、より良いサービスが提供できるように医療・介護・行政・地域などの連携を強化。支援体制について多角的な視点で話し合う「地域個別ケア会議」。効率的な取り組みや成功事例、地域課題などを共有する「地域ケア推進会議」を開催し、制度横断的な連携ネットワークの強化に努めています。

認知症総合支援

65歳以上の15%、85歳以上の約半数が認知症になる可能性があります。認知症の人の意思が尊重され、自分らしく



誰もが安心して暮らせる地域を目指したすきをつないだ「RUN伴2018いわて北三陸ルート」

暮らし続けることができるよう「認知症サポーター」の育成、認知症のケアなどを理解できる「認知症ケアパス」の配布、「認知症初期集中支援チーム」の活動などを実施しています。

これからの高齢者支援

今後、さらに進む高齢化。若い世代が減少していく中で、医療や介護などの専門職を増やしていくことは困難です。介護予防に努めるとともに、ホームヘルプやデイサービスなどの専門職だけでなく、住民や商店街、民間サービスなど、住民が実施する取り組みも含めた、支援体制を地域の中に作る必要があります。