

輝くシニア

いつまでも自分らしく自分の地域で過ごせる環境づくりに取り組みます

「お不動みのたけ倶楽部」（遠野市） 代表：小笠原 晃 世話役15人 町民みんなが会員

■ 活動のきっかけ

「お不動みのたけ倶楽部」は、平成29年10月、自分たちの背丈にあった活動を目指し、伝統芸能継承や中学校跡地の活用など5部会からなる組織として発足しました。今回はその一つである健康・福祉班の活動を紹介します。

私たちの住む小友地区は高齢化率が50%を超えています。高齢者世帯や日中独居世帯を対象に「きょうよう（今日用）ときょういく（今日行く）のある町づくり」として、いつまでも自分らしく自分の地域で過ごせる環境を整えようと、健康教室、サロンの開設などの活動を始めました。

■ これまでの活動

「健康教室」では、元気ではないに健康でなければならないと、加齢とともに足腰が不調になってくる体の仕組みを勉強しました。



また、ある日のサロンでの話題、「高齢の父を息子が介護、毎日の食事づくりが大変」から、「男の料理教室」を開催。あるものでさっと出せる料理、みんなで作っている時間が楽しく、食事づくりのストレス解消になりました。

ところで、高齢者といってもまだまだパワフル。農閑期に「何か楽しい事はないか」から、「ほうき草」を定植し冬場に自前のほうきを作成することにしました。普段から農業にいそしんでいる皆とあって、見事なほうき草が伸び伸びと茂り、冬場には立派な座敷ほうきを編み込み完成することができました。



■ 「お助けマン」の登場

これらの活動を続ける中、見えてきたのは日頃の生活の中の「困った」。そこでサロンでの交流に留まらず、「かゆい所に手が届くように」と、それらに対応する「お助けマン」有償ボランティアを募り、新たな活動を始めました。

「とっても雪かきが大変なのす」、小友地区は沢が多く、大きな道路に出るだけでも、庭先からの距離が長い家が多く、日に何度も雪かきをすることもしばしば。お互いさまの精神が根強くあったとしても毎回となると「申し訳ないのす」。そんな「困った」を拾い、お助けマン「みのたけバスターズ」を立ち上げました。「助けて会員」から登録料1000円を頂き、除雪に限らず、助けて会員のいろいろ

な「困った」に対応すべく活動しています。昨年度は「助けて会員」12名に対し、「お助けマン」は25名が登録しています。



現在、新たに取り組んでいるのは、市が運行する路線バスなどが利用できない高齢者を対象に、バス停や町内の診療所まで送り迎えする「送迎ボランティア」。地元企業の助け舟があり、まだ試行錯誤の状況ですが、いつまでも自分らしく自分の地域で過ごせるには不可欠な取組。町民誰もが利用したいときに利用できることを目指して取り組んでいます。

■ これからの活動

住民の「困った」は人それぞれ、地域課題は山積しています。そこに住んでいる人々が、自分のできることで誰かのためになれば良いと思いながら、気負うことなく活動を続けて行くことが、今の自分たちには必要と感じています。

いつまでも小友で暮らし続けたいように、みんなで考え行動に移していけたら良いと思っています。

令和5年版高齢社会白書～特集：高齢者の健康をめぐる動向について～

令和5年版高齢社会白書が本年7月に公表されました。令和4（2022）年10月1日現在の我が国の総人口は、1億2,495万人、65歳以上人口は3,624万人となっており、高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、29.0%（前年28.9%）となりました。一方、同年同日現在の本県の総人口は119.6万人、65歳以上人口は40.6万人、高齢化率は34.8%（※年齢不詳分調整後、前年34.3%）となっています。

特集：高齢者の健康をめぐる動向について

今年の白書では、第1章「高齢化の状況」に特集として、昨年度実施された「高齢者の健康に関する調査」の概要が掲載されていますので、その一部をご紹介します。

■健康についての心がけについて

健康に関する心がけ（休養・散歩など）と現在の健康状態を見ると、健康に「心がけている」と回答した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっています。また、健康に心がけ始めた年齢別に健康状態を見ると、40代以前から健康に心がけ始めた人は約半数が健康状態が「良い」と回答しているなど、若いときから健康に心がけ始めた人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっています。

また、厚生労働省が実施した、過去約20年にわたるパネル調査ではスポーツ・健康活動（ウォーキングなど）を50代から行っている人は、「健康状態は良い」と回答した人の割合が高くなっています。

■健康と社会活動への参加について

社会活動（健康・スポーツ・地域行事など）への参加の有無別に現在の健康状態について見ると、この1年間に社会活動に参加した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっています（下図参照）。

また、別の内閣府の調査において、社会活動に参加したいと思わない理由について見ると、「健康・体力に自信がないから」と回答した人の割合が最も高くなっています。

なお、社会活動に参加して良かったと思うことを見ると、「生活に充実感ができた」「新しい友人を得ることができた」「健康や体力に自信がついた」と回答した割合が高くなっています。

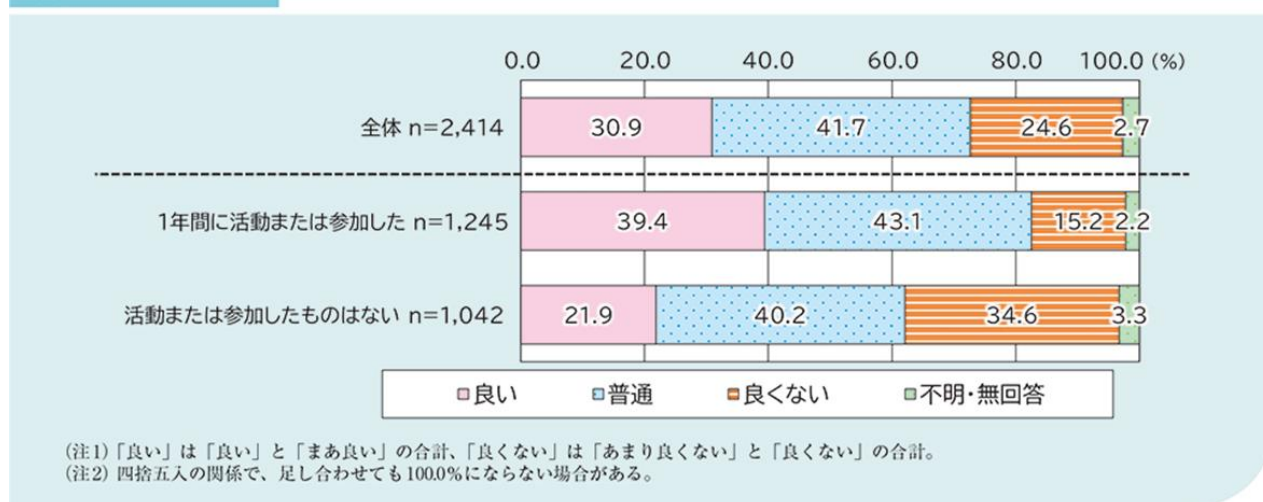
■健康と生きがいについて

現在の健康状態別に生きがいを感じる程度を見ると、健康状態が「良い」と回答した人ほど生きがいを感じる程度は高くなっており、健康状態と生きがいは非常に強い相関関係が見られます。

■まとめ

今後、加齢に伴う心身機能や認知機能の低下を予防し、健康寿命の延伸を実現するため、高齢者の社会活動を促進する取組をより一層推進していく必要があり、高齢者の社会活動が健康や生きがいを生み出し、それが更なる活動につながり、コミュニティづくりにも貢献するという健康の好循環が図られるよう、各地域の実情に応じて取り組むことが期待されます。

図1-3-1-5 社会活動への参加の有無と健康状態（複数回答）



水沢南大鐘寿会（奥州市）会長 村上 徳也 会員 51 名

平成 16 年、大鐘寿会と南大鐘寿会が合併し、現在の「水沢南大鐘寿会」が誕生。長年の経験知識を活かし、社会奉仕・地域貢献を通じて「いきいき人生」を目指して活動しています。

これまで、健康づくり、多世代交流、地域文化伝承、そして被災地支援などに取り組んできました。このうち被災地支援は、平成 26 年にスタート、芸達者の会員により「演芸みなみ寿会」を結成、仮設住宅激励訪問講演を実施、「咲かせよう笑顔、つくろう元気」を掲げ、講演後には「お茶っこ懇談」で生活の悩みや課題を聴き、地域に持ち帰り支援の輪を広める。5 年間で 23 ヶ所を訪問、ふれ愛交流を深めてきました。平成 29 年には、皆で震災 7 年後の現地にふれようと「三陸列車ふれあい交流の旅」を実施、復興へのたゆまぬ努力にふれ胸を熱くしました。その後、コロナが発生、交流も中断を余儀なくされます。今年度、「忘れない、風化させない 3.11!」とふれ愛交流を再開、9 月 8 日にバスで被災地へ、大船渡市と陸前高田市を巡り、復興住宅に入居した被災者とも再会。

そこで感じたのはハードの復興は進んでも被災者の心は癒えず、復興は道半ばということ。コミュニティの希薄や孤独感に悩み、慣れない環境に様々な生活課題を抱えています。改めて震災の甚大さを痛感するとともに、私たちもできることを継続し、それを更に地域の活動に生かし、例えば小さな活動でも、その思いを次世代に継承し、地域全体で「いきいき人生」を目指して活動を続けていきます。



奇跡の一本松の前で黙祷



復興住宅入居者との懇談

中沢週イチ倶楽部（一関市）会長 千葉 正子 会員 36 名

「中沢週イチ倶楽部」の設立は平成 17 年、中沢地区は 60 世帯中 50 世帯が高齢者がいる世帯、高齢化率も高い。そうした高齢者がいつまでも健康で明るく安心・安全に暮らせるよう、週 1 回、居場所（ふれあいサロン）を設け、相互交流を深めて孤立化を防ぐとともに、健康増進や介護予防、認知症予防（健康教室）に取り組んでいます。

コロナ禍で外出機会が減る中、参加者の体力低下が目立つようになり、自宅への閉じこもりも増加。このままではいけないと模索する中で見つけたのが「いきいき百歳体操」、この体操は高知市が開発した、ウエイトを使った筋力向上の体操、負荷を変えられ、ゆっくりした動きや椅子に座ったの動きが中心なので誰でもできる。更に「かみかみ百歳体操」や「カラオケ体操」も、こちらは口の周りに力をつけ、食べることや飲み込むことが楽になり、「誤嚥防止」の効果も。参加者から「毎回楽しみにしている」との声も多く寄せられています。

また、冬場は雪で滑って怪我でもしたら大変と健康教室はお休み。その代わりに、脳トレクイズを作成し、月 1 回全戸に配布。認知症予防を図るとともに、独居高齢者の見守りを行います。今の課題は男性参加者がいないこと、レクリエーション介護士によるイベントなども開催してありますが、なかなか参加しない。最近、各地で人気の健康麻雀の導入を検討中。今後は、地域の将来を担う次世代との交流も進め、健康長寿の地域づくりに取り組んでいきます。それがまた私たちの生きがいづくりにつながります。



いきいき百歳体操



アクティブ・シニア交流会を開催～12月4日盛岡会場・12月7日宮古会場～

【盛岡会場】

本年12月4日（月）、県央地区の「アクティブ・シニア交流会」をアイーナで開催、事務局を含め11名の参加のもと、社会活動に取り組む2団体からの活動報告と参加団体との意見交換などが行われました。

最初に『上の山ボランティアの会』（滝沢市）から、上の山地区は市内32自治会の中で高齢化率が53.9%と断トツ、高齢世帯への支援が不可欠であり、現在、「環境整備」活動と「みまわり隊」活動を柱に様々な活動を実施しているが、「みまわり」は男性では警戒されやすく、今年度から「みまわり隊」を女性だけで編成、104世帯を「みまわり」していること、LINEネットワークで高齢者情報を共有し「高齢者の駆け込み寺」として、「高齢化率」トップから「ボランティア活動」トップを目指して今後も活動を続けていくとの報告がありました。

次に、「南部流角力節語り部協会」（盛岡市）からは、協会は日本相撲協会から特別の承認を得て相撲甚句や相撲話語りを行っていること、相撲甚句は高齢者の心を癒す力があり、東日本大震災からこれまで200ヶ所ほどで相撲甚句を披露しており、沿岸の仮設住宅はほぼ周り、首都圏に住んでいる避難者を対象に国技館に約700人を集めて披露したこともあるとのこと、震災当時は20～30人いた語り部も今では7名になったが、高齢者に楽しんでもらえる活動ができるだけ続けていきたいとの報告がありました。

意見交換では、参加者から所属団体の活動状況の紹介がなされたが、報告団体に負けず劣らず頑張っている団体もあり、有効かつ活発な討論が交わされました。



盛岡会場の様子

【宮古会場】



宮古会場の様子

12月7日（木）には、沿岸地区の交流会を岩手県宮古地区合同庁舎で開催、事務局を含む13名の参加のもと、同じく2団体からの活動報告と意見交換などが行われました。

最初に「多世代交流健康麻雀会」（大槌町）から、健康麻雀は「お金を賭けない」「タバコを吸わない」「お酒を飲まない」をモットーに、何よりも会員が健康で楽しくプレイできることを重視、仲間を思いやり、支え合いながら暮らせるコミュニティを目指して活動、ただここまで来るには会員の孤独死を一足違いで救えなかった経験があり、会則では会員の安否確認も目的としているとの報告がありました。

次に「山田町民合唱団」（山田町）から、これまで2度の危機があり、一度目は大震災、震災を受け従来の団体を再結成してスタート、そしてコロナ禍、存続の危機に陥ったが、ジュニアとの異世代交流を通じて改めて歌う楽しみや生きがいを感じることができ、今では町の文化振興の一翼を担う団体として、ジュニアと一緒に頑張っているとの報告がありました。

意見交換では、参加者からセミナーや教室などを企画しても男性の参加がないことが課題として挙げられるなど、様々な質疑が交わされました。

令和6年度「ご近所支え合い活動助成金」第1次募集中です

- 1 対象事業** 市町村単位もしくは市町村の一部で行われる、①高齢者が主体となって行う活動、②高齢者等をサービスの対象とした支え合い活動を対象とします。
- 2 事業期間** 令和6年4月1日～令和7年3月20日（3年を限度として継続できます。）
- 3 助成金額** 初年度：5万円～30万円、2、3年度：5万円から15万円
- 4 募集期限** 令和6年1月10日（水）必着