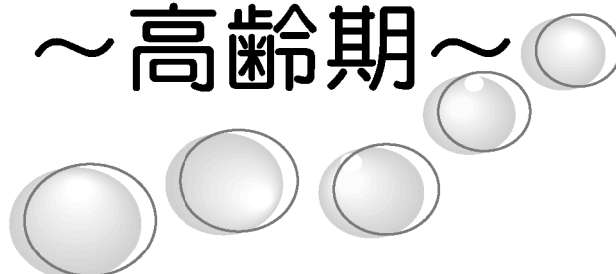
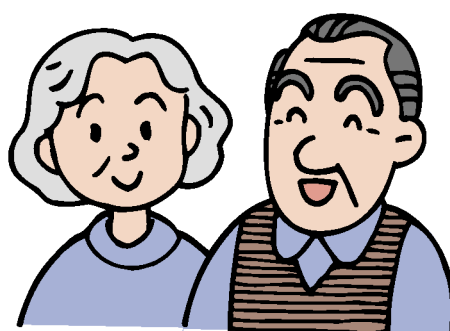


## 第2部-5 世代ごとの対策 ～高齢期～



**老人の知恵とゆとりの花ひらけ!**



## 5 高齢期の健康づくり

### キャッチフレーズ

老人の 知恵とゆとりの 花ひらけ！

#### (1) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「精華町の高齢期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

#### 元気いつまでも

家族がいつまでも元気であればいいな  
みんなで 元気で楽しく 生きがい・役割を持てたらいいな  
異世代の家族が仲良く暮らせたらいいな  
語り合える友がたくさんいるといいな  
身近に話ができたり 遊べたり 見たりできる場所があればいいな  
時にはみんなで旅に出かけられたいな  
感謝の気持ちが持てたらいいな

参加者の「夢」を出し合い、みなさんの「元気で楽しく過ごしたい」という思いを共有しました。そのためには、家族みんなの身体が元気なこと、仲間がいること、好奇心を持って楽しむこと、「感謝の気持ち」が大事だなという意見が出されました。なかなか「夢を語る」機会がないので、この体験は楽しかったと言う意見が多く寄せられました。

## (2) ウィッシュ・ポエムの背景

高齢になると、身体機能の低下により健康への不安を持つ人が多くなります。また、友人や配偶者の死を経験し、つながりを失い閉じこもりがちになる人もいます。しかし、多くの高齢者は人生 80 年時代の中で、まだまだ元気に過ごしています。健康不安を抱く高齢者への配慮をしながら、一方で高齢者がゆとりや生きがいを感じ、日々いきいきと生活できる環境づくりが求められています。

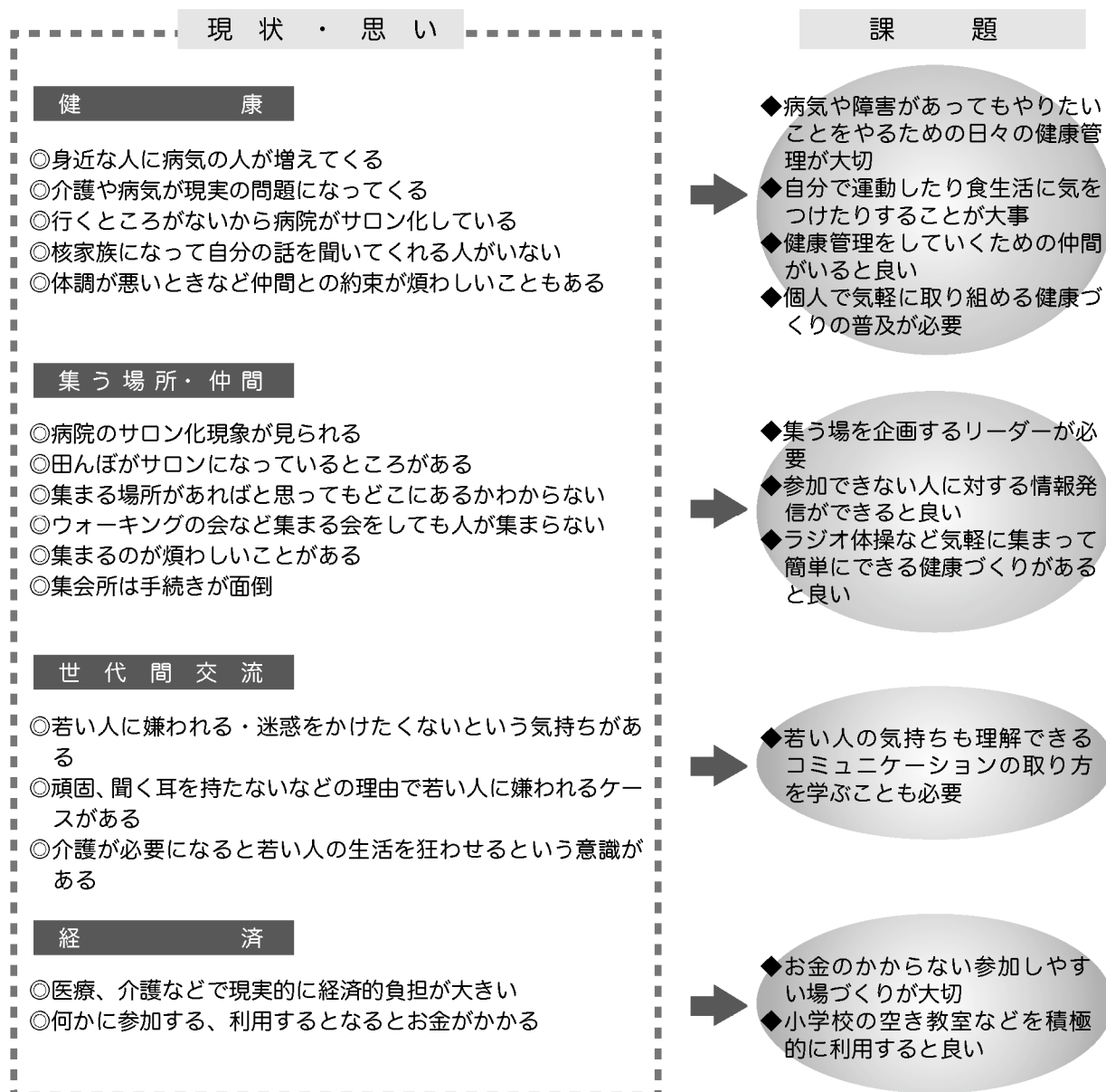
一病息災、多病息災をまさに実現する世代で、病気や障害とうまくつきあいながら、「自分はもう年だから ...」という考え方でなく、仲間と気軽に集まって、元気度や能力に応じてできること・社会に役立つことを考えながら、楽しみの中で次世代に歴史や経験を伝えていきたいものです。



## (3) 現状分析

## 委員が見た高齢期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、高齢期を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。



## 数字から見た 高齢期の現状

精華町の高齢期の健康課題について、既存資料をもとに整理しました。

◎介護保険利用の原因疾患の第1位は、

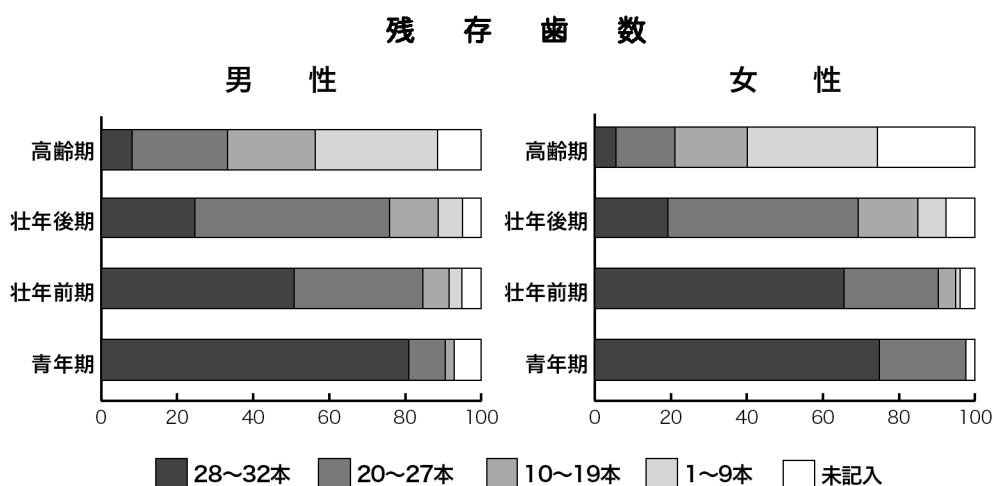
男性：脳卒中（34.2%）、女性：関節疾患（32.1%）

（平成16年度 きょうと健康地図作成事業介護保険関連資料の分析）

◎8020（80歳で20本歯がある人）は、男性 33.3%、女性 23.2%

◎何らかの社会参加をしている人 51.3%

（平成16年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査）



（平成16年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査）



## (4) 目標設定

### 目標1 寝たきり、閉じこもりを防ぐ

- 運動・食事・定期健診などで、健康管理をする
- 外出や人とふれあう機会を確保する
- 気軽に相談できる人・場所を持つ

### 目標2 病気や障害の有無に関わらず役割や生きがいを持つ

- 次世代に体験を伝える
- 趣味など前向きにできることを見つける
- 自分のできごとで人の助けになることをする
- 社会参加できるような情報の受発信のしくみをつくる

### 目標3 仲間とともに集まれる場所がある

- 身近に集まれる場がある
- 集まるための行事がある
- リーダーがいる

### 目標4 不安なく安心して暮らせる

- 暮らしの中で見守りあえる地域をつくる
- ご近所に関心を持つ
- 地域でコミュニケーションをとる
- 働ける場所がある

### 目標5 感謝の気持ちを忘れず、日々を過ごす

## (5) ワークショップでそれぞれの役割

### 行政に 期待すること

#### 健康づくり・介護予防

- ・医師と身近になる企画をたてる
- ・相談窓口ができる
- ・介護予防の啓発を行う
- ・精華音頭体操をつくってほしい

#### 情報の発信基地

#### 集まれる場所づくり

- ・集会所を開放する
- ・住民の部屋ができる
- ・交通手段

#### 生きがいつくりの行事

- ・体験を次世代に伝える場をもつ
- ・集まる行事の企画
- ・行事の見直し計画
- ・趣味や特技を発表する場をもつ

#### 地域づくりのきっかけ

- ・地域が大切だということの意識改革勉強会
- ・リーダー養成を行う

#### リーダーの交流、ネットワークづくり

### 地域の 役割

#### 近隣とコミュニケーションをとる

- ・月一度子どもたちとの接点をもつ
- ・自由に集まれる場所ができる
- ・趣味などの交換会、創作会
- ・高齢者からの声かけ運動をはじめる
- ・月一度町内会でコミュニケーションづくり
- ・スクールヘルパーへの参加
- ・月一度子どもたちとの接点をもつ

#### 行事を企画する

- ・健康チェックや講座を企画する
- ・一人暮らしの高齢者の安否確認
- ・地域での清掃のお手伝い
- ・認知症への傾聴ボランティア
- ・地域の行事を伝え守り育てる
- ・回覧版の有効活用をする
- ・地域のリーダーなどの人材育成のための学習会

#### 防災の声かけ

### 個人の 役割

#### 自分から健康管理に努める

- ・自分の健康管理に努める（健診を受ける）
- ・定期的な健康相談の機会を利用する

#### 地域の人との交流に心がける

- ・いつも感謝の気持ちで生活する
- ・集会所の利用を心がける
- ・日に一回は地域の人と会話する
- ・地域の行事に参加する
- ・家に閉じこもらずに外へ出て行く

#### 趣味・運動等を通じて仲間作り、 コミュニケーションを図る

- ・趣味のグループを作る
- ・一緒に楽しめる仲間を見つける
- ・室内ゲームで脳を活性化する
- ・公園でラジオ体操の会の普及につとめる
- ・やりたいことを見つける
- ・やりたいことを行政等に発言する
- ・日本の童謡などを楽しむ
- ・高齢者にむく運動を普及する

#### 支援・指導者リーダーに自らかってでる

- ・他人の世話をいといわない（孫、その他を含めて）
- ・スクールヘルパーに進んで参加する
- ・積極的にリーダーを買って出る
- ・手芸などの講師をする
- ・邪心をもたずして地域に貢献する

## (6) 参加参画の健康づくりをすすめるための行政の役割

### 介護予防健診の充実

- ◆健康管理の一環としての、介護予防健診を充実させます。
- ◆医療機関、ケアマネージャー、保健所などと連携し、専門職による相談体制の充実を図ります。

### 情報発信、啓発活動

- ◆介護予防のための運動、食事、口腔機能などの知識を情報提供していきます。
- ◆身近なネットワークを通して、介護予防、生きがいづくり、仲間づくりのための情報を発信するしくみをつくっていきます。

### 生きがい・役割・仲間づくり、世代間交流

- ◆生きがいづくり、仲間づくりを組み込んだ、介護予防事業を展開していきます。
- ◆生きがいづくり、仲間づくりに取り組む、リーダーやグループを支援します。
- ◆世代間交流を通して、高齢期の豊かな経験と伝統を伝承する取り組みを支援していきます。

### 協働して事業や活動に取り組む

- ◆高齢期を対象とした取り組みをしている庁舎内の各課、機関、グループなどと連携して事業や活動に取り組んでいきます。
- (関係機関) 医療機関、包括支援センター、福祉課介護保険係、生涯学習課、精華町社会福祉協議会、いきいきサロン、老人クラブ、シルバー人材センター

## 数 字 の 目 標： 高 齢 期 の 目 標 値

| 項 目                       | 現状と目標                         | 国等現状と目標                     |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 介護保険利用者のうち介護度Ⅳ・Ⅴの者の割合     | 26.2%→25%<br>(H16 きょうと健康地図)   | 23.67%<br>(H16 介護保険制度の実施状況) |
| 何らかの社会参加をしている人            | 51.3%→60.0%<br>(H16 きょうと健康地図) | —                           |
| 「生きがい」を持っている者の割合          | (今後調査)                        | —                           |
| 社会、家庭において、自分の役割を持っている者の割合 | (今後調査)                        | —                           |