

人生100年時代 シニア世代に 学ぶ健康法

運動するのにぴったりなこの季節、体を動かすことで、体も心もリフレッシュして、健康的な生活を目指しませんか。今回は、日々運動を通じて健康をめざす取り組みを行っているシニア世代の方々取材しました。

体を動かしてずっと元気に

現在100歳を超える方は、市内に約50名います。「人生100年時代」と言われる今、長い人生を豊かに生きる上で「健康寿命」を延ばしましょう。

なぜ運動するの？

「健康寿命」とは、健康上の問題によって、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。「家に引きこもりにならないように、運動をしている」。取材したシニア世代の方全員から、この言葉が返ってきました。まさに、運動を通じて健康寿命を延ばす取り組みを実践しています。

また、介護が必要となる主な原因は、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」といった身体機能の低下によるものです。要介護になることを防いだり、時期を遅らせる為にも、日常から体を動かして体力作りしておくことが大切です。

健康寿命3つの対策

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い筋力や認知機能の低下、閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間にある状態です。

この状態は、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの対策で予防することが出来ます。ひとつも欠けてはいけない要素ですが、体を動かすことは、体力面だけでなく、社会参加のきっかけにもなり、健康への好循環を生み出します。



フレイル予防

栄養

運動

社会参加

健康状態 気になる数字①

加西市の平均寿命

男性 82.29歳
県 81.85歳
女性 88.11歳
県 88.09歳

加西市の健康寿命

男性 80.66歳
県 80.41歳
女性 84.49歳
県 84.93歳

介護が必要になった主な原因 TOP3

1. 高齢による衰弱 24.9%
2. 骨折・転倒 16.4%
3. 関節の病気 (リウマチ等) 12.2%

【出典】：日常生活圏域二一ズ調査 (令和2年)

【出典】 兵庫県・令和2年健康寿命策定結果総括表

かさいいきいき体操

平成28年度から、市内の高齢の方を対象に、介護予防を目的に実施しています。

2つの体操を動画を見ながら行います。誰でもかたんに自分のペースで体力づくりができます。

【問合せ先】
長寿介護課
☎42-8728



詳細はこちら



写真：繁昌 2016

仲間とともに健康をめざす

フレイル対策の一つとして、「かさいいきいき体操」を市内63カ所の自主活動グループで、毎週1回実施しています。「中富町にここグループ」と、「繁昌2016」にお伺いし、グループのリーダーから、活動への想いをお聞きました。

中富町にここグループ 住み慣れた町で ずっと暮らすために

平成30年に設立され、現在、60代〜80歳後半の約30人のメンバーがいます。リーダーの金志さんは「体操以上に、とにかくこの場に出でくるのが大切」と話します。グループ内では、サポートが必要な人も安心して参加できる環境づくりを心がけています。例えば、体操では、出来るところは参加、難しいところは休憩するなど、個人の判断に任せられています。また、体操の準備なども、班分けし、全員で行います。

個々の意思が尊重される場なので、参加者の表情も、にこやかです。「自分のことを分かってくれる仲間がいるのはいいこと」と世話人の高見さんは話します。さらに、年

2回、お花見と忘年会も開催し親睦を深めます。

欠席が続く人がいれば家に訪問し、様子がおかしいと感じれば、地域包括支援センターなどにつなぎます。「遠い親戚より近くの他人。横のつながりを作ることを大切にしています」と話す金志さん。「声掛けが大事なんです」と高見さんは、日頃から町内の方とも関わりを持ち信頼関係を作るよう心がけています。介護施設で過ごす人もいますが、「1日でも長く住み慣れた中富町に住み続けて欲しい」。その為に今後も活動を続けたいと、2人は話します。



\\ お話を伺った人 //
「中富町にここグループ」
(左から) 高見さん、金志さん

繁昌2016 みんなが いるから続けられる



\\ お話を伺った人 //
「繁昌2016」
(左から) 浅田さん、菅野さん

平成28年に活動を開始しました。毎回20名ほどが参加し、中には90代の方もいるそうです。いきいき体操は誰でもできるように強度は強くないものの、「真剣にやってみると結構大変で、一人だと続かないと思います」とリーダーの菅野さん。「少しでも元気でいられたらと思っ参加しています。みんなが集まるこの場があるから続けられています」と世話人の浅田さんも話します。

体操後の参加者からは、「体操後は、足が軽くなる」「町内会以外の人とも知り合っことができて交流の幅が広がった」との声が聞かれました。