誰もが安心して暮らせるまちづくりフォーラム

「みんなで考えよう！誰もが安心して暮らせるまち」

2月3日、町カルチャーセンターで、町の介護状況や介護の現状について考えてもらうことを目的に「誰もが安心して暮らせるまちづくりフォーラム」が開催されました。町の介護予防施策についての紹介の後には、「みんなで考えよう！誰もが安心して暮らせるまち」をテーマにシンポジウムが行われ、竹崎敏朗さん（豊秋）、宮川光代さん（上野）、中島直子さん（町社会福祉協議会）の3人がパネリストとして登場しました。フォーラムの最後には、近藤尚己さん（東京大学大学院准教授）による「人と人とのつながりと健康」～健康長寿な「まちづくり」のために～を演題に講演が行われました。

進む高齢化

町の65歳以上の人数は、5000人を超え、高齢化率は28・9％になっています（2月末現在）。さらに、65歳以上の人のうち、半数以上は75歳以上となっています。高齢化が進むと、介護状態になる人が増えることが予想されます。

健康寿命

健康な日常生活を送ることができる期間を「健康寿命」と呼んでいます。

高齢になっても「健康寿命」を延ばすため、要介護状態になることをできる限り防ぎ、要介護状態になっても悪化しないような取り組みとして、各地域に元気クラブやサロンがあります。どちらも、養成講座を受講したまたは介護予防サポーターが支援し、参加者の維持改善や地域の見守り、支え合いの強化に繋がっています。

認知症

現在、85歳以上の4人に1人は、認知症の症状があると言われています。多くの人に、認知症への理解を普及させることも、安心して暮らせるまちづくりには不可欠なことです。町では認知症への理解を普及させるため、各地域や小中学校で認知症サポーター養成講座を開催しています。また、認知症の人を介護する家族のつどいでは、最も身近な存在である家族に、認知症への理解と介護負担軽減を図ってもらっています。

健康いきいき御船町

現在、健康いきいき御船町の実現を目指し、町の「健康寿命」を延ばすため、町民と町民保険課、福祉課、健康いきいき推進課、社会教育課が協力し、健康増進計画「健康いきいき御船プラン21」を策定中です。

※文中で使用しているサロンとは、社会福祉協議会が主体で行っている「ふれあいサロン」のことです。

宮川 光代さん
（上　野）

家族で支え合う　やさしい心のケア

母の介護

5年前、母は脳梗塞で倒れました。1カ月ほど治療し、リハビリで言葉も少しずつ話せるようになりましたが、右半身に麻痺が残りました。それから母の介護がはじまりました。

ありがとう

母は、年齢を重ねるごとに、認知症が進み、だんだん自分のことが出来なくなっていきました。病気になる前はとても「げんきもん」で「きびしか人」でした。次女が中学生の時、なかなか起きない娘をホウキで叩き起こす姿には、当時の私には受け入れられませんでしたが、今思えば、娘への愛情だったとわかります。母は、介護している時、私に『ありがとう』と言ってくれますが、むしろ私の方こそ母に、今まで子どもたちを厳しくしながらも可愛がり、子育てに協力してくれたことに、心から『ありがとう』という感謝の気持ちで一杯です。

家族・地域の支え合い

しばらく体調を崩していた主人も一緒に介護ができるようになり、子どもたちも頻繁に手伝ってくれています。病後、サロンに行かなくなった母を連れ出したいと思ったのがきっかけで、介護予防サポーターとして、サロンで楽しく体操やゲームをして活動を行っています。今では、母も楽しそうに地域の人たちと一緒に参加しています。これからも介護を通して、母への恩返しをしていきたいと思います。

介護予防サポーターとして

引き続き、元気クラブやサロンで学んだことや、これまでの経験を生かし、地域の人たちとのふれあいを大切にしていきたいです。

今後は、上野を健康いきいき御船町のお手本となるように活動をしていきたいと思います。

竹崎 敏朗さん
（豊　秋）

ピンピンコロリへの挑戦

保健センターからの指導

50代から原因不明の体調不良で仕事も休むことが多く、ストレスからくる更年期障害かなと思っていました。そのため、定年後も健診だけは毎年欠かさず受けていました。ある日、町の健診で要注意と指摘され健康教室で生活指導を受けました。

引きこもり状態

70代になると、さらに腰まで痛くなり、あちこちの病院に行きましたが、症状は治らず、気も滅入ってきて、外出や人と会うのも億劫になり、何をする気にもなりませんでした。ヒゲを剃る元気も無く、自分は役立たずの無用な人間だと考えるようになり、引きこもり生活が続きました。

元気クラブに参加

ある日、地域包括支援センターの職員に勧められるがまま「元気クラブ」に参加しました。初めは「お遊戯」「まだ老人扱いされる歳じゃないのに」と気乗りせず、真面目にやっていませんでした。それでも休まず参加を続けていると、クラブの明るく楽しい雰囲気に少しずつ慣れ、仲間と一緒に笑いながら話をしている自分に気付きました。楽しい時間を過ごすうちに体調も良くなり、いつのまにか、外出も苦にならなくなっていました。

ピンピンコロリを目指して

クラブに参加して、みんなで支え合うパワーを改めて感じました。優しく親切に支えてくれたサポーターさんたちのように自分も活動したいと思い、介護予防サポーター養成講座を受講し、参加する側からサポートする側になりました。「まだ自分も役に立てることがある」と、自身の存在価値を見出し、毎日張り合いを感じています。これからも、周りの人たちに支えられながら、健康づくりと生きがいづくりで「ピンピンコロリ」を目指したいです。