

知って情報

健康長寿の秘訣は 社会とつながり 続けること



一般財団法人 長寿社会開発センター 企画振興部長 薬師寺 清幸氏

人生100年時代と言われる今、いつまでも健康で生き生きと生活することはすべての人にとって共通の願いでしょう。高齢社会に対応するため、いかに健康寿命を伸ばすかが大きな課題となる中、今回は高齢者の生きがいと健康づくりに応援する「(財)長寿社会開発センター」の薬師寺清幸さんに、地域や社会とつながりを持つことの大切さや、具体的な活動について教えていただきます。



健康長寿には運動・栄養・そして「社会参加」が重要。世界屈指の長寿国となった日本ですが、加齢や疾患によって心身が衰えるフレイル(虚弱)などにより、75歳を過ぎると要介護のリスクが急激に高まると言われています。つまり、人生100年時代を元気に生き抜くためには、自ら健康を保つ努力をしなければならぬということです。

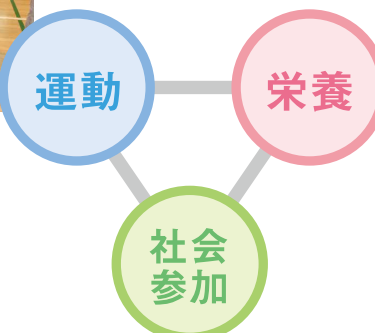
重要な要素の一つであることが分かってきました。外出して人に会うこと、活動をする。色んなものに触れることは脳の刺激になり、心と体の健康維持にもつながります。「社会参加」というと難しく聞こえますが、まずは様々なことに興味を持って取り組む、身近な場所から少しずつ出かけてみるなど、できることから工夫しません。生活スタイルを工夫しながら、社会との関わりを保ち続けられるよう意識してみましょう。

高齢者が楽しく健康づくりできる「ふまねつと運動」。

高齢者向けの活動は各地で実施されていますが、中でも特におススメしたいのが「ふまねつと運動」です。この運動は50cm四方の大きなマス目でききた「あみ」を床に敷き、「あみ」を踏まないように歩く運動で、高齢者に「あみ」がちな「頭では障害物を越えている」と思っているのにつまづいてしまうという中枢神経(脳)と末梢神経(足のズレ)を調整する効果があります。マスの目の絶妙なサイズ感と厚み、ステップや手拍子の組み合わせなど、杖や車椅子の方も楽しく簡単にできるような工夫されており、少ない運動量でも歩行機能・認知機能の改善に効果が期待できます。



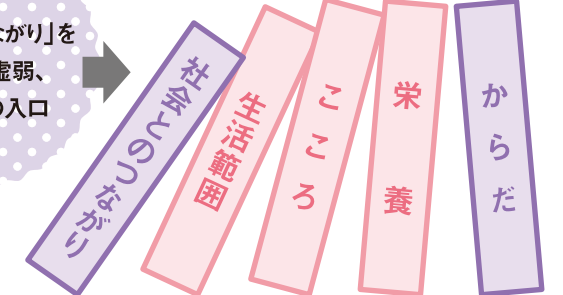
健康長寿のための3つの柱



また、「ふまねつと運動」は高齢者の社会参加や生きがいづくりといった社会的課題の解決をめざして開発された点も、従来の筋トレプログラム

とは根本的に異なっています。たとえステップや動きが失敗してもそれが笑いとなり、盛り上がることで楽しみや意欲につながる。間違ってもいい運動なのも大きな特長です。教室を運営するサポートリーダーやインストラクターも高齢者が担当し、現在は全都道府県で約7000人の方々が活躍しています。「ふまねつと運動」以外にも「脳トレ」や「おもちゃ病院」など、様々な活動があり、ぜひ自分にとって合ったものを見つけて参加してみてください。

「社会とのつながり」を失うことが虚弱、要介護への入口



社会とのつながりを失うと生活範囲が狭まり、引きこもりや筋力低下、ひいては要介護状態へとつながっていきます。本人の意識はもとより、周囲のサポートや声かけも大切です。

きいて! みて! TRY!

3月

TRY 福井県福祉人材センター LINE公式アカウント 友だち募集中!

福祉人材センターで実施するイベント、セミナーなど福祉分野への就職に役立つ情報を発信します!LINEアプリを起動し、以下のいずれかの方法で友だち追加することができます。

① QRコードで追加

LINEアプリの「お友だち追加」→「QRコード」から、右のQRコードを読み取ってご登録ください。



※QRコードは(株)アンソニーウェブの登録商標です。

② IDで検索して追加

LINEアプリの「お友だち追加」→「ID/電話番号」から、右のIDを入力し、ご登録ください。

LINE ID @307xyiy

《お問合せ先》

福井県福祉人材センター
Tel.0776-21-2294・28-3180
メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp

※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。(許可番号 18-ム-010001)



「いきいきセミナー」 オンライン公開講座のご案内

視聴無料

令和3年度ラジオ放送講座「いきいきセミナー」公開講座は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインを活用し開催します。当日、本会ホームページから、どなたでも視聴いただけます。



【配信日時】 令和4年3月12日(土) 14:00~15:30

【演題】 「これからを心豊かに過ごすために」

【講師】 読売新聞特別編集委員 橋本 五郎氏

《講師プロフィール》

1946年12月、秋田県豊丘町(現三種町)生まれ。70年慶應義塾大学法学部政治学科卒業。同年読売新聞入社。99年から日本テレビのキャスターとなり、「ジパングあさ6」「ズームイン!!朝!」を担当。2001年2月読売新聞編集委員、06年12月から現職。14年4月には日本記者クラブ賞を受賞。

現在、日本テレビ「スッキリ」、読売テレビ「ウェークアップ」、同「情報ライブ ミヤネ屋」、ABS秋田放送「五郎が斬る!」に出演し、記者として長年にわたって取材してきた経験をもとに、今日本で起こっている社会問題など分かりやすく解説している。

《お問合せ先》 福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

きいて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ (嶺北AM864kHz/FM94.6MHz、嶺南AM1557kHz/FM93.6MHz) 毎週日曜日 6:30~7:00放送 毎週土曜日 17:15~17:45再放送

日程	テーマ	講師
3月13日	御食国若狭小浜の観光まちづくり	株式会社まちづくり小浜 代表取締役社長 御子柴 北斗氏
3月20日	マスターズ陸上のすすめ	福井マスターズ陸上競技連盟 会長 伊藤 誠一氏
3月27日	政治と向き合った新聞記者のいきいきと幸せに生きるために	読売新聞特別編集委員 橋本 五郎氏

本会ホームページからご覧いただけます。ラジオのほか、パソコン・スマホ(radiko)から聴くことができます。

受講生(有料)になると、講座内容が良くなるテキストが毎月届く他、公開講座に無料で参加できます。

《お問合せ先》 福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

つながり福幸メッセ2021 「コロナ禍を生きる、支える」 みんなのエール ショートムービー近日公開

福井県社会福祉協議会では、令和3年度、「『コロナ禍を生きる、支える』みんなのエール」をテーマに、コロナ禍の現場や活動、日常の中で心の支えになった出来事や「心温まるエピソード」を募集し、応募のあった56作品の移動型作品展「つなぐ福幸メッセ2021」を県内各地で行いました。

この作品展には、多くの県民の方にご来場いただき、その会場では、エピソードを読まれたの感想や福祉従事者・活動者に対する思い・メッセージ等のコメントも多数寄せられました。

本会では、これらの成果をもとに、この度、ショートムービーを制作し、本会のYouTubeチャンネルにおいて近日公開予定としております。また、作家の宮下奈都さんをはじめとする講師委員の皆さんの講評も紹介する予定です。

ショートムービーを見て ころどつながろう! 福井

福井県協会のYouTubeチャンネル登録はこちら
URL https://www.youtube.com/channel/UCe_vyBtW2b6T0-GHqDxvQ

総務企画課
Tel. 0776-24-2339
HP <https://www.f-shakyo.or.jp/>

福悠人 読者アンケート 《応募票》

「福悠人」は中高年の方々が、いきいきと明るく豊かな人生を送るために、役立つ情報の提供を目指しています。以下のアンケートにご協力ください。

Q1.「福悠人」をどのくらいの頻度で読んでいますか? (年6回・奇数月第2水曜日発行)

1. 毎回読んでいる
2. 興味がある内容の時だけ読んでいる
3. 今回初めて読んだ

Q2.「福悠人」にはどのような情報を掲載してほしいですか? 3つ選んでください。

1. イベント・講座
2. 医療
3. 健康
4. 福祉・介護
5. 地域活動・ボランティア
6. 仕事
7. 食に関すること
8. 生活に役立つ法律・経済
9. 観光
10. 文化・芸術
11. 趣味
12. スポーツ
13. 歴史
14. 美容・ファッション
15. その他()

Q3. 中高年向けの生きがい・健康づくりに関する情報は必要だと思いますか。

1. とても必要
2. ある程度必要
3. あまり必要ではない
4. 全く必要ない

〒 _____

住所 _____

氏名 _____

年齢 _____

性別 男・女 _____

電話番号 _____

活動レポート

高齢者を対象とした「脳活教室」を実施

あわら市脳活クラブ(あわら市)

令和3年に脳活サポーター、医療従事経験者で結成。70代、80代の男性2名、女性7名があわら市内のサロンや公民館を中心に、高齢者の認知機能低下予防を目的とした脳活教室を開催しています。資料や脳トレ問題、体操プログラムもメンバーで作成し、脳や認知症についての学習、脳トレ問題やハピリ体操を実施。皆さんが一生懸命取り組んでくれ、楽しい時間を一緒に過ごせることが何よりうれしいです。今後は参加者同士がコミュニケーションを取れるような活動も取り入れてみたいと思っています。



「ふまねつと運動」の普及啓発活動を実践

ふまねつと福井

令和元・2年度の「ふまねつとサポーター養成講座(県社協主催)」受講生で結成し、70代の男性6名、女性17名が地域単位で3つのグループに分かれて活動中。高齢者の転倒や認知症予防を目的とした「ふまねつと運動」の講座を開催するほか、グループごとに講習会を行い、サポーターとしての技能向上にも努めています。運動中、参加者の笑顔や時間を忘れて楽しんでいる姿を見ると一体感や達成感も伝わってきて、自分の楽しみにもつながります。今後も各地で講座を実施し、楽しさや効果を伝えていきたいです。



福悠人 読者アンケートプレゼント!

読者アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で100名の方に500円の図書カードを進呈します。

左記のアンケートにご回答いただき、点線に沿って切り離し、官製はがきに貼って応募ください。

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉協議会 地域福祉課「福悠人読者アンケート」係 令和4年3月23日(水) 必着