福悠人 146号

ふくゆうじん

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報 ホット

元気に自分らしく 生活するために!!

～生きがい活動と健康長寿のかかわり～

近年、独居や老夫婦だけの世帯が増え続ける中、高齢者の孤立や孤独を防ぐために社会参加活動など、「人と人とが関わりあう機会」が必要とされています。さらに、様々な社会参加活動を通じて心の豊かさや生きがいを得られることが健康の維持や長寿にもつながると言われています。

〝つながりの力〟がシニア世代を健康にする。

ここ数年、要介護の前段階となる〝フレイル〟予防の重要性が注目されています。「フレイルには身体的要素、精神的・心理的要素、社会的要素の3つがありますが、中でも引きこもりや貧困から社会的な虚弱状態（フレイル）になることで、心身のフレイルも進んでしまうケースが多くあります。実際、人との交流が週1回未満の方は認知症の発症率や死亡リスクが高まるという研究結果もあり、社会とのつながりが健康寿命を高めることが証明されています。私も高浜町で地域医療に取り組む中、そうした〝つながりの力〟、〝絆のパワー〟を実感することが多々あります」と井階さん。

一人暮らしや老夫婦だけの世帯も増えている今、無理なく他者とつながるにはやはり地域との交流が大事になってきます。様々な研究結果でも、住民同士の信頼関係がある地域に比べ、信頼関係ができていない地域は健康上のリスクが高くなることが証明されているのだとか。

「〝つながりの力〟をアップさせるためには、つながり方も重要です。上下関係がある縦のつながりではなく、趣味などを通じて対等に関わりあえる横のつながりが健康に良い効果をもたらします。また、つながる人数よりつながり方の種類が多い方が、より高い健康効果を期待できます。ボランティア活動など、地域で役割をもつことも生きがいや自尊心につながりますから、ぜひ色々な場所に出かけて自分に合うつながり方を見つけられると良いですね」。

5年10年先を見据えてつながるための備えを。

〝健康長寿日本一〟をめざす福井県では、元気に活動する高齢者が多いのも特長です。しかし、加齢とともに〝老い〟を実感する場面が増えてくることで、マイナス思考に陥ってしまうケースもよく見られます。「現役を引退して気持ちが落ち込んでしまったり、運転免許証を返納したことで活動範囲が狭まり、急に弱ってしまう方もおられます。ただ、仕事をリタイヤされた方には〝地域に関わる時間が増えたからこそ、これからは地域の主役として活躍できる〟と前向きにとらえ、ぜひ積極的に地域とのつながりを作ってほしいですね。運転免許証の返納についても、返納前にコミュニティバスなどの公共交通機関を利用してみたり、移動手段が変わった後でもつながれる場を作っておくなど、事前の備えでかなり心持ちが変わるはず。周囲とつながることで老い＝マイナスとなりがちな思考を防ぎ、老いを楽しむことが健康長寿にもつながります」。

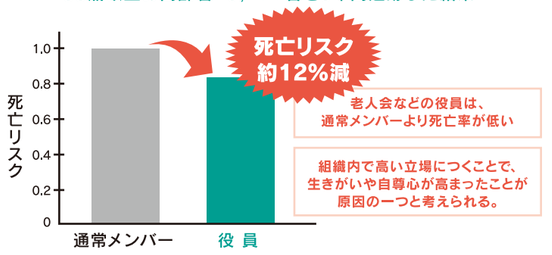
今般のコロナ禍、今後は感染対策を徹底しながら、つながりを絶やさない取り組みも求められます。知恵を出し合い工夫しながら〝つながりの力〟でより健康に、生き生きとしたシニアライフを楽しみましょう。

井階さんが携わった高浜町地域医療フォーラムの様子。(昨年11月にオンラインで開催)

地域で役割ある高齢者は長生きしやすい

自治会などの通常メンバーと役員の死亡リスクの比較

65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果…



参考:Ishikawa Y et al. (2016)

社会において役割を持っている人は、持っていない人に比べて死亡リスクが約12%も減少!! 男性は特に役割意識から生まれる健康効果が高いのだとか

お話を聞いたのは

井階 友貴氏

福井大学医学部　地域プライマリケア講座教授。2008年より高浜町和田診療所に勤務。2009年より福井大学医学部地域プライマリケア講座に所属。住民・行政・医療が一体となった地域医療を追求し、地域主体の健康まちづくりの実現に取り組む。

つながり 支え合う 地域づくり

～高浜町「おやジィーの会」活動紹介～

男性同志の集まりが新たな生きがいに。

高浜町で2013年に結成された「おやジィーの会」。60代～70代の男性16名が参加し、月に一度の例会や男性だけのサロン、配食ボランティアなど、様々な活動に取り組んでいます。

「会員は仕事をリタイアされた高浜町在住の男性たち。制服やネクタイを外して気軽に集える新たなつながりを楽しんでいます」と代表の一瀬氏。活動では地域の課題や魅力を再発見したり、ボランティア活動に刺激を受けるなど、退職後の生きがいづくりにもつながっています。

昨年10月88回定例会を迎えました「継続はジィーのパワーなり」

コロナ禍でも意欲的に活動中!!

会では、コロナ禍で集まる機会が激減する中、IT部会を立ち上げてオンラインでの交流にも挑戦しています。「まずはスマートフォンのLINEアプリで会員同士がコミュニケーションを取ることから始めました。今後はオンラインで会合を開いたり、勉強会なども開催していきたいですね」。

サロンや見学会なども徐々に再開していきたいと話す一瀬代表。今後の活動にも注目が集まります。

お出かけ見学会。終戦75年を迎え「舞鶴引上げ記念館」へ折り鶴を会員で届けました。

「おやジィーの会」とは…
「シニア男性も横のつながりを持ち、地域に恩返ししたい」との思いで結成。年に一度の地域交流会やサロン「ジィー専科」、「ジィーのお出かけ見学会」、独居高齢者宅への配食ボランティアなど幅広い活動を行う。

きいて! みて! TRY!

3月

TRY 介護・保育の資格取得や再就職を応援します!

保育士・介護福祉士などの資格取得や、再就職をされる方への貸し付けのご案内です。いずれも一定の要件（資格取得、対象業務への従事等）を満たせば、貸付金の返済を免除します。

専門学校・短大・大学で資格を取る方に…
介護福祉士・社会福祉士・保育士修学資金

介護の仕事をしながら資格取得を目指す方に…
介護福祉士実務者研修受講資金

もう一度、介護・保育の仕事にチャレンジする方に…
離職介護人材再就職準備金、保育士就職準備金

4月1日から募集を開始します。貸付要件や申請方法など、詳細は本会ホームページ上の募集要項等にてご確認ください。

《お問合せ先》地域福祉課 生活支援グループ
TEL.0776-24-4987　Eメール.sikin@f-shakyo.or.jp

受講しませんか
ラジオ放送講座「いきいきセミナー」
受講生募集

受講生になるには…

【受講方法】
FBCラジオや、radikoで30分間の放送を聴きながら学習します。
【FM】嶺北94.6MHz／嶺南93.6MHz
【AM】嶺北864kHz／嶺南1557kHz
毎週日曜日(6:30～7:00)放送・毎週土曜日(17:15～17:45) 再放送

ラジオ放送講座

受講資格／どなたでも
受講期間／受講申込(月)から当該年度3月31日まで
講座内容／時事、社会、文化、福祉、人生論、病気と予防など
講　　師／各界でご活躍の方々　　受 講 料／月額400円

受講生特典は…

◎毎月、講座の概要や受講生の感想文などを掲載したテキストが送られます。
◎聴講後、感想文にお返事いたします。
◎感想文を年間12回以上出された方には、表彰や修了証書が授与されます。
◎著名人の講演会の案内が受けられます。
◎受講生相互の交流の機会を持つことができます。
◎テキストの文芸欄に、俳句、短歌を投稿できます。
◎FBCｰi(FBCホームページ)から過去の放送を聴くことができます。

〈 今月の放送 〉

日程		講　師
3/14	若狭・小浜の色に魅せられて ～伝統工芸を創る～	株式会社マツ勘 堀越　一孝 氏
3/21	花と緑のある暮らし	フラワーショップ開花園 代表 三国　哲弘 氏
3/28	米バイデン政権で懸念される北朝鮮問題	福井県立大学 教授 島田　洋一 氏

《お問合せ先》
社会福祉法人 福井県社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援グループ
TEL.0776-24-2433　Eメール.sukoyaka@f-shakyo.or.jp

受講生の声

山下 博さん
（受講歴11年）

「いきいきセミナーは地元の情報源」

30歳で関西から福井に転居してきた私は、地元産業・社会、文化、福祉・医療の情報源として「いきいきセミナー」を活用しています。毎回欠かさず感想文を提出し、昨年3月には「10年連続皆勤賞」をいただきました。年2回のスクーリングで受講生と語り合えるのも魅力です。今年喜寿を迎えますが、引き続き聴講し、生きがい・健康づくりに役立てたいと思います。

「学びたい」「仲間をつくりたい」「活動したい」を私たちもサポートしています

福井県社会福祉協議会では、ボランティア活動や地域活動につなげるための様々な支援を行っています。

＼活動するための知識や技術を学びたい／
アクティブ・シニアの養成
地域活動を希望するシニア世代の方に、目的に応じた様々な講座を実施しています。ボランティアの基礎、活動プランづくりなど地域活動に参加するための実践的なスキルが学べます。

＼経験を活かして地域貢献したい／
ボランティア活動の支援
ボランティア活動に「関心がある」「活動したい」という方に、福祉施設等のボランティア活動に関する情報提供、活動先の紹介などを行っています。

＼仕事を通じて社会とつながりたい／
ちょこっと就労（介護施設でのお仕事）
「空いている時間を利用して働きたい」「短時間で働きたい」という方に、介護施設でのお仕事（配膳や掃除などの短時間就労）の紹介を行っています。

＼さまざまな活動に助成しています／
福井県まごころ基金助成事業
高齢者福祉、障がい者福祉、子どもの福祉、地域全体の福祉の推進を目的とする事業や活動に対して毎年助成しています。
（募集期間：4月上旬～5月末日まで）

ホームページにて、その他生きがい・健康づくりに関する情報を掲載してます。
福井県社会福祉協議会のホームページはこちら ▶

色々ある社会参加活動　～自分にあった活動を見つけよう～

社会参加活動とは、就労だけでなくボランティア活動や町内会などの地域活動、趣味や習い事も含まれます。楽しさ・やりがいを感じる活動を見つけましょう。

地域で活動する
- □道路や公園などの清掃
- □町内会などの自治組織活動
- □地域の伝統芸能を伝承する活動
- □防災や地域安全のための活動など

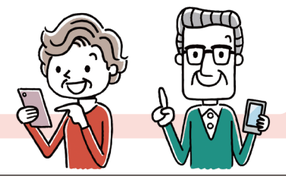
身近にあるさまざまなボランティア活動に参加してみましょう。地域活動に参加することで、地域とつながりができ、新たな生きがいも見つかります。

仕事を通じて社会とつながる
- □現役時代のスキルを生かして働く
- □短時間の仕事をする
- □シルバー人材センターに登録し仕事を探す

仕事を通じて社会とつながりたい、現役時代の知識やスキルを活かしてまだまだ働きたい方は、「就労」による生きがいを得ることができます。

趣味や習い事を楽しむ
- □ウォーキング
- □パソコン・SNS
- □ガーデニング
- □文化芸術鑑賞
- □スポーツ
- □教育資格取得 など

共通の趣味や習い事を通して交流が深まり、新しい仲間を見つけるきっかけにもなります。学びながら楽しい時間を過ごしましょう。

友人や知人と集う

新しい友人や知人と集まって交流することも社会参加活動に含まれます。
外出しにくい状況でもメールやSNSを使って積極的に交流しましょう。