

社会参加は笑顔のおしゃべりから

お家でひとり引きこもって、テレビばかり見ていませんか？
ドキッと思った方は要注意。何げない「笑顔のおしゃべり」は本当に大切なこと。
コロナ禍での外出はまだ難しいですが、気分転換に少し出かけてみては！



「風呂に入りながら眺める庭の桜が本当に美しい」と桜が満開になる4月中旬を待ち望む芦沢道雄さん御年89歳。これからやりたいことをたくさん話してくれました。

私 たちは、日々いろいろな人と様々つながりの中で暮らしています。社会とのつながりが豊かな人の方が、将来長く健康でいられ、要介護状態になりにくいといわれています。
同世代や他世代との交流を通して「刺激を受けることで、気持ちや生活にハリを生み出すことにつながります。自分とは異なる背景や考えを持つ人との付き合いが多いほど、「自分も頑張ろう」という気持ちにつながるのです。

おじさんキッチンに参加して

最初は参加するのが恥ずかしくて遠慮していましたが、今では親しい仲間と一緒に料理をすることが楽しみになっています。家族の介護に不安を感じたときも、私が作った料理を「美味しい」と笑顔で食べてくれる友達の存在が本当に毎日の活力になっています。



榎原一夫さん（千頭東区）

ケアラズカフェの住民ボランティアの声

ケアラズカフェに来ると、利用する皆さんの笑顔に出会えます。一緒に笑い合ったり、歌ったり踊ったりしていると、エネルギーが湧いてきて、日々の楽しみになっています。

新しい友達がたくさん増えることもカフェの魅力です。興味のある方はぜひお声かけください。

笑顔あふれる穏やかな時間を一緒に楽しみましょう。

（左）西村 かつ子さん（藤川区）



高齢者福祉課では、男性の高齢者が気軽に交流できる「おじさんキッチン」や、高齢者の方の憩いの場「ケアラズカフェ」などを開催しています。最初は「男が料理なんて」とか「ちょっと恥ずかしい」などと考えてしまったりしますが、一度参加してみればきっとそんな考え方も変わると思います。
身の回りにあふれているきっかけを見落とすことなく、積極的に触れ合いの場に参加してみたいかがですか。

●健康長寿に大切なこと

これまで紹介してきたフレイル予防の取り組みを、毎日楽しみながら実践している方がいます。

「思いついたらすぐ行動。悩む前に楽しむことを考える。それが元気の源だ」と豪快に笑ったのは、芦沢道雄さん（千頭東区）御年89歳。芦沢さんは、毎日の食事をご自分で食材から調理したり、庭先に五右衛門風呂を製作し、近所の人を招いたりするなど地域交流を欠かしません。「自分がやりたいことで、他の人が笑顔になるとうれいね」とほほ笑みながらそう語りました。

そんな芦沢さんですが、これまでに何度も心臓に大病を患い、その度に療養生活を送って来られたそうです。それでも自宅でふさぎ込んでしまいうこともなく、「家の中にもこもっているのは性に合わない。人と笑顔でおしゃべりすることが生きがいだよ」と満面の笑顔で話しました。

芦沢さんは地域活動にも力を注いでいます。9年前から、八木地区のメイプル広場の周辺に、毎年友人たちと河津桜やソメイヨシノなどの苗を十数本ずつ植える活動を続けています。「これまで80本くらい植えて

健康の秘訣は「やりたいこと」をとことん

きたよ。そろそろ見頃だから、たくさんの人にぜひ見に来てほしいね」と期待に胸を膨らませて笑いました。「まだまだやりたいことがいっぱい。考えすぎて眠れなくなるくらい」と未来を見据える芦沢さんの挑戦が続いていきます。

●さあ、始めましょう！

芦沢さんのように、毎日を元気に過ごすためには、多少の病気があっても生活機能（筋力や認知機能など）が保たれていることが重要です。これまでに紹介してきた「食生活改善」「運動」「社会参加」の3つのポイントを意識して、毎日の生活の中に少しずつ取り入れていくことが、フレイル予防につながる、いつまでも健康で活動できる体作りにつながります。
「私はもう若くないし、今さら何をやってもダメかな」とあきらめてしままい、手遅れになってしまつては本当にもったいないことです。今からでも、自分自身の健康状態を見直して、人生100年時代への第一歩を踏み出してみませんか。

特集「フレイル予防で健康長寿を！」

終わり

一緒にたくさん笑っておしゃべりしましょう

保健師として川根本町に就職して30年になりますが、就職した当時は庭先や道端で話を花を咲かせるお年寄りがたくさんいました。今は親しかった近所の人や寝たきりになったりお亡くなりになって「話す人がいない」というお年寄りが増えていきます。人とつながることを諦めてしまうと『オキシトシン』という幸せ

ホルモンが出なくなってしまう。地域包括支援センターでは話し相手ボランティアさんとともに、みんなが集い、楽しくお話ができる通いの場を提供しています。

介護予防は楽しくないと効果がありません。社会参加なんて難しく考えず気軽に出かけ、たわいもない会話をするのが一番効果的です。

◇幸せホルモン「オキシトシン」の効果

感染症予防・認知機能低下の抑制・人を信頼する気持ちが湧く など

interview



町地域包括支援センター 保健師・社会福祉士 池本 祐子さん