

## STEP 4

### 健康長寿の秘訣 「社会参加」

#### 声掛けて広がるサロンの輪

活気がある町は、生きがいや役割を感じながら社会参加をする高齢者が多くとよく聞きます。

3月6日、梅高地域振興センターで梅高地区サロン協力が主催する「ふれあい生き生きサロン」が開催されました。この日のプログラムは奥野雅海さんによる骨格と健康の話。約40人の参加者は、日頃から姿勢を意識する歩き方のコツや介護予防の話など、熱心に学びました。池本町地域包括支援センター長は、協力員の皆さんの声掛けにより、梅高地区のサロンは年々、参加者が増えていると話します。「このつどい、行けば、何かが学べそう」と参加者から名言も飛び出し、会場は大きな



▲骨格について分かりやすく説明



▲「日頃から姿勢を意識して」と奥野さん

笑い声が響き渡りました。

#### 近助精神を育む社会参加

ふれあい生き生きサロンのように、町では高齢者の孤立を防ぎ、見守りや近助精神の醸成につながる居場所づくりを積極的に行っています。このほか、防災訓練をはじめ、敬老会や生涯学習事業など地区主体で行う各種事業も活発に行われています。

また、ウォーキングやグラウンドゴルフ、カラオケなど自分らしく生きるために熱中する趣味を持つ高齢者が多いことも健康長寿に寄与する要因と言えます。

地域における支え合いを大切にする「社会参加」は、健康長寿の秘訣であるだけでなく、地域力や防災力の向上にもつながります。



▲「健康であれば体も動く、気持ちも前向きになる」と楽しい日常生活のための健康を説いた。



▲勝った相手を、ほめるじゃんけんで大盛り上がり。



▲子どもがお年寄りに与える効果に注目し、定期的にお子さんを招くことで会場が明るくなる。



▲歩き方のコツを伝授され、皆に披露した。

#### 健康長寿は地域総がかりで

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるように、介護・福祉・医療・健康など、さまざまな面から総合的にサポートしています。そして、今年4月には地域全体の見守りの輪を強化するため、携帯電話を利用した「認知症徘徊行方不明者搜索活動支援システム」を開始していきます。いつまでも、自分らしく暮らすためには、健康であることが欠かせません。これからも全国一健康な町を目指し、元気なお達者さん増加のため、全力で支援していきますので、積極的な参加をお待ちしています。



Interview #3

川根本町地域包括支援センター  
池本 祐子 センター長



STEP 5

さあ、自分のために  
始めてみよう！

「年をとれば体は衰えてくる  
けえーが、気持ちはまだまだ若  
いつもでいるだよ」。笑って  
話すお年寄り。

池本町地域包括支援センター  
長は、川根本町では80歳超えは  
珍しくなく、90代で元気な皆さ  
んが多いと話してくれました。  
それを聞き、慌てて元気な高齢  
者紹介コーナーのタイトルを  
OVER 80(80歳超え)から90に  
訂正しました。実際、お話を聞いた  
2人のお年寄りは90歳超え。  
話を伺っていても、そんなに耳  
も遠くなく、とても90代には見  
えませんでした。

なぜ健康なのか。生き生きと  
自分らしい生活を送っているお  
年寄りには愚問だったのかもし  
れません。



「生活の質を高める」  
ことは健康であってこそ。

川根本町の雄大な自然、温厚  
な人々、地域との関わり、そして  
自慢の川根茶。時がゆったりと  
流れるこの環境だからこそ、濃  
密な人間関係が築き上げられ、  
笑って長生きできるのかもしれ  
ません。自分らしく笑いながら  
楽しく健康に人生を送ることが  
できたなら、こんな幸せなこと  
はありません。

「健幸」は一日にして成らず。  
日々の小さな積み重ねを持続す  
ることが健康長寿への道です。

さあ、いきなり健康になろう  
と気構えせず、できることを今  
日から始めてみませんか。

