



取材を終えて

いつまでも健康で充実感のある
シニアライフを送るには、どうし
たらいいのでしょうか。

今回の特集では、市内で精力的
に活動している高齢者の皆さんを
取材し、その秘訣を探ってみるこ
とにしました。

取材を通して出会った人たちは
「自分の健康は自分で守る」
「自分ができることで地域に貢献
したい」「地元に対する愛情」など、
さまざまな思いを聞かせていただ
きました。その中で印象的だった
ことは、ほぼ全ての人が、一緒に
活動する仲間との出会いに感謝し
ていたことです。そしてその表情
はとても明るく、生き生きとした
ものでした。

人は人と関わることで明るくな
り、人生に張りが生まれるといひ
ます。「知っている人がいないか
ら」「出掛けることがおっくうだ」
など、家にもってしまいがちな
人も多いかもしれませんが、少し
勇気を出して、新しいことに挑戦
してみませんか。

社会とのつながりが介護予防の第一歩

勇気を持って踏み出そう

「あさピー☆きらり体操」の普及、指導を行っている旭中央病院リハビリテーション科の今野さんに、介護予防について話を聞きました。

旭市の高齢者の印象は

私がこれまでに出会った旭市の高齢者は、自分たちの地域の将来を真剣に考え、介護予防や地域とのつながりに対する関心が高い人が多いですね。「あさピー☆きらり体操」に取り組んでいる人たちの中にも、ほかの活動もしている人が非常に多いです。一方、関心が高い人ばかりでないのも事実です。だからこそ地域で誘い合い、本当に必要な人たちを巻き込んでいくことが大切だと考えています。介護予防は本人の意識が重要なので、地域の力で本人が考えるきっかけをつくってほしいと思います。

「通いの場」はどうして必要ですか

高齢者が増えている現状の中で、医療や介護、行政の手厚いサービスはすでに限界を迎えてきています。独居世帯も増えていく中では、近所の人たちとの支え合いが重要になってきます。地域コミュニティが希薄になっている今だからこそ、近くに定



期的に通える「通いの場」が必要なのです。きっかけは自分の健康のためでも、続けるうちに仲間同士の絆が生まれ、体調が悪くなったときに様子を見に来てくれるなど、地域での支え合いにつながります。

また「あさピー☆きらり体操」は、筋力を維持する上でとても効果的な運動です。運動を一人で継続することは難しいですが、仲間と一緒に続けるといったメリットもあります。

健康維持のために意識すべきことは

介護予防は、元気なうちから始めることが重要です。「腰が痛い」「入れ歯が合わなくなつた」など、些細なことから心や体の衰えは進みます。また社会とつながりを持つことも介護予防の第一歩です。社会とのつながりが無くなると、生活の範囲が狭まり、やがて心や体の衰えにつながります。仕事を引退し、やることがないという人は、自分なりの趣味や楽しみ、役割を見つ

地方独立行政法人
総合病院国保旭中央病院
リハビリテーション科
作業療法士 今野和成さん



けてほしいと思います。そのためには地域に出て、いろいろな人と交流しましょう。スポーツや趣味、シニアクラブの活動など何でもいいと思います。まずは活動に参加してみることが重要で、その一歩を踏み出す勇気を持ちましょう。自分にできること、やりたいこと、好きなことを見つけ、長く続けていくことが大切です。

「好きなことを見つからない」「体操を始めるにはまだ早い」と考えている人は、「あさピー☆きらり体操」のサポーターになることもお勧めです。社会貢献になりますし、自らの介護予防にもつながります。好きなことを見つけたら、それを続けるために体力も維持しなければなりません。食事に気を付け、運動を心掛けるなど、体力づくりを意識しましょう。その手段として、体操を利用するのもいいと思います。