

いつまでも いきいきと 自分らしい毎日を送るために!



5人に1人が65歳以上の高齢者という世界一の長寿国である日本では、男女が共にいつまでも健康で自立した生活を送ることが、より重要な課題となっています。高齢期において、自分らしい生活を送るためには、男女の生活の実態、身体機能などの違いに配慮したきめ細かな高齢者の自立支援策が必要です。

市民企画講座

「素敵にシニアライフ

— ちょいモテオヤジになろう —

昨年度、団塊の世代やリタイア世代の男性を対象に、中高年の健康管理・趣味・市民活動など、家庭や地域で元気に、心豊かに過ごすための講座が開催されました。

男性が地域活動に参加することは、地域防災の面からも期待されますし、健康に歳を重ねることは介護予防の一助となります。地域再生の大きなカギ、地域活性化の原動力といえます。

講座終了後1年が経った参加者から、講座での成果を活かし、楽しんでいる嬉しい声が届きました。



参加者インタビュー

- ・脳神経外科医師の講座がとても役に立った。健康面での自己管理だけでなく、心豊かに過ごす事の大切さが実感でき、日本面の仲間たちと有意義な時間を過ごしている。
- ・仕事の同僚との再会や男の料理教室で講座仲間と再会するなど交友関係が広がった。
- ・大勢で聞く講演会と違い、医師など専門家と一緒に考えることができ、生活に役立つ知識・知恵として身についた。
- ・自分自身で健康について考え、食事などに気をつけ体調を気遣うようになった。

高齢者の介護予防を応援

丸亀市の高齢者（65歳以上）は、約24,000人。

丸亀市では、地域包括支援センター他で、高齢者の方が、住み慣れた地域で、自信をもって前向きに元気に暮らすことができるように、介護予防事業や相談業務など様々な取り組みを行なっています。

介護予防のための運動教室では、生活機能チェックリストに基づき、生活機能低下が見られた方に一人一人にあった支援プログラムを立てます。参加者の声を紹介します。

「5分続けて歩けるようになる。歩く機会を増やす」という目標を立てて、介護予防プログラムに参加しました。6ヵ月後、15分続けて歩けるようになり、目標が達成できて自信を持つことができました。毎日の生活でも、体の動きが良くなり、気持ちが明るくなったと感じています。今後は、足腰を鍛えてもっと元気になりたい。ゴルフにも行きたい。そのために、これから散歩の時間を増やしたいです。(80歳代の男性)



膝痛で屋内は壁等につかまりながらしか歩けないし、長時間立ってられなかった。運動教室に通い、専門職の指導で膝関節周辺を中心とした下肢筋力強化訓練を6ヶ月ほどしました。そうしたら、運動機能のバランス面が特によくになり、太ももの筋力が強くなったようで、膝痛も軽くなって、毎日30分の散歩ができるようになりました。バスのステップの乗り降りもできるようになって、今はバスで買い物にも行っています。子どもに「足腰がしっかりしたね」と、ほめてもらって嬉しいです。(70歳代の女性)

女性の健康週間 3月1日～3月8日

平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」において、「女性の健康力」が柱の一つに位置付けられました。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職場、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

財団法人日本産科婦人科学会と財団法人日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005年より活動されています。



こちらのシンボルマークは、「女性の健康週間」運動を推進するために財団法人日本産科婦人科学会と財団法人日本産婦人科医会で作成されたものです。

厚生労働省でも、2008年から毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。2007年12月に設置された女性の健康づくり推進懇談会では、「性特異的な疾患があり女性と男性とでは罹患率や進行の様相が異なることが知られるようになってきた。また女性に特有な疾患では、個体の年齢や卵巣の機能の有無が発生や進行に関連していることも明らかになっている。これを踏まえ、「性差に基づいて健康づくりを推進することや疾病管理を行うこと」の重要性が指摘されているが、その具体化を進める上での基礎データの集積が求められている。」として調査が検討されており、女性の健康課題を整理する中で年代ごとに気をつけるべき疾病などの知識を表にまとめ情報提供するなど、女性の健康づくりを支援するための知識提供が考えられています。

また、女性の健康づくりは、女性だけでなく男性の健康づくりのきっかけともなることが望ましい、と方向づけられています。

（地域包括支援センターからひとこと）

その人その人がどうしたいか、どういう人生を歩みたいかという目標（生きがい）を持って生活していけるように支援したいです。

高齢者の方自身が知識を持って取り組むことが重要ですが、周りの人も介護予防の視点を持ち理解することも必要です。家族、ご近所、地域の人たちとのつながり、コミュニケーションが大切で、それが介護予防につながります。

