

つながりからうまれる支え合い

～あなたは、どんな地域(まち)に暮らしたいですか？～

ご近所福祉クリエイター 酒井 保

◇ **ア**なたの**地**域は、支え**合**っていますか？

◇ **ピンコロ**願望

◇ 「**自立支援**」を**合言葉**に！

…… 大切なのは、“**できる!**”を支援すること！

◇ **繋**がり**が切**られる！？ …… **制度が壊す!**？**地域**の**絆**？

◇ 「絆」と書いて…… 何と読む？

◇ 「仲間づくり」から「地域づくり」へ
…… 住み慣れた地域で暮らし続けるための「3つのポイント」

◇ まとめ / 自分を真ん中に！

若年層が減り、スーパーオールドが増える地域では、特に「健康寿命」で人生を全うできるような努力が必要

健康長寿の秘訣；千葉県柏市調査の結果より

（東京大学 高齢社会総合研究機構2012年）

■ 健康長寿のポイント

①社会性がある、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べる

これまでの調査では、高齢になると、筋力は努力して維持しなければ、年間数%ずつ筋力や筋肉量が減っていくことは、分かっていた。しかし……

■ 今回の調査で、筋肉量の減少の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる、ということが明らかになった。

■ 近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながる。

■ 虚弱（フレイル）予防の視点から、筋肉量の減少（サルコペニア）を目的とした調査を実施。咀嚼力、どんな食事、どんな運動をしているかなども聞いた。