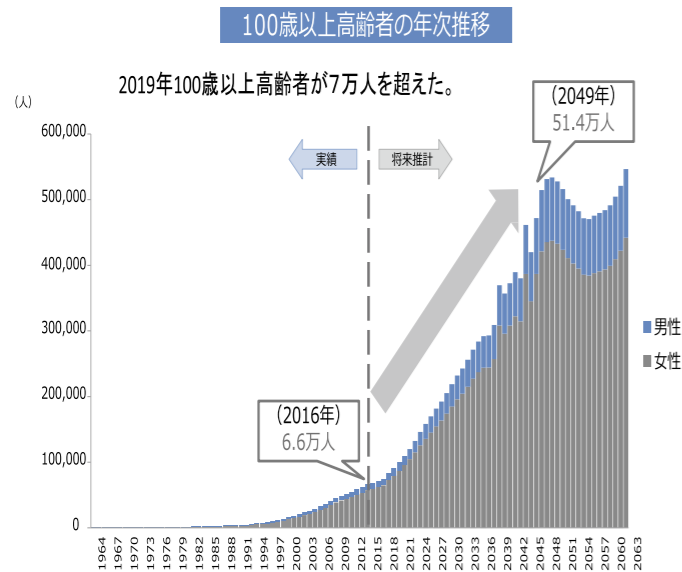


「人生100年時代」の到来 (グラフ1)

経済産業省資料

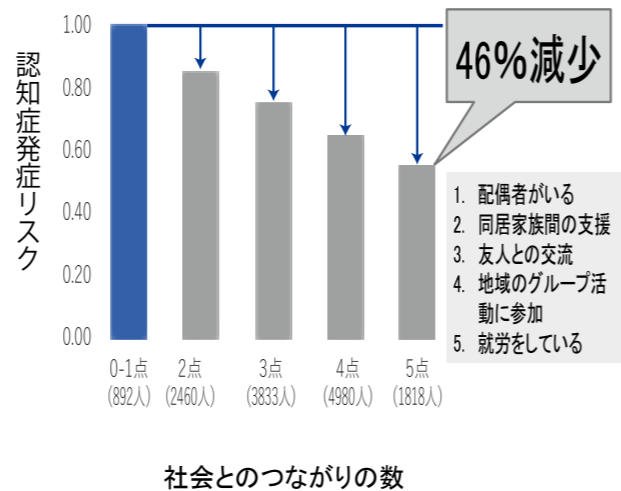
- 2050年頃には、100歳以上の高齢者が50万人を超える見通し。



13984名を9.4年追跡

社会との多様なつながりがある人は 認知症発症リスクが半減

(グラフ2)



(一社) 日本老年学的評価研究機構

みやぐに やすひろ

宮國 康弘 さん

●プロフィール

飯田市在住。名桜大学人間健康学部卒業後、バンングラディッシュ青年海外協力隊（感染症対策）として活動。2018年から国立長寿医療研究センター特任研究員。日本老年学的評価研究機構理事。

安曇野市地域支え合い推進フォーラム 基調講演

地域の つながりからみる 健康長寿

誰もが願う「健康長寿」。最近の研究では、スポーツや趣味、ボランティアやサークルなど、社会参加することが健康長寿のために有効であることが分かっています。市は2月23日、市役所大会議室で「安曇野市地域支え合い推進フォーラム」を開催。約250人が参加し、講演や地域の事例紹介などから健康長寿をつくる地域のつながりを考えました。

基調講演では、日本老年学的評価研究機構の宮國康弘さんが、人とのつながりがもたらす幸福・健康への影響とつながりを促す仕組みづくりについて解説しました。基調講演の概要を紹介します。

100歳以上の人口 7万人から50万人の時代へ

日本の100歳以上の高齢者は、2019年に7万人を超えました。さらに厚生労働省の推計では、2050年頃には50万人を超える予想されています（グラフ1）。高齢者の体力・運動能力はこの10年強で約5倍若返っており、今の70代前半の高齢者の体力は14年前の60代と同じ状況です。高齢者の皆さんが元気になっていく一方、考えなければならぬのは介護の問題です。

年を取れば取るほど、要介護の認定は増えていきます。介護が必要になった主な原因は、「脳卒中」のほか、「認知症」「高齢による衰弱（フレイル）」「骨折・転倒」の割合が高くなっています。これらを予防するためには、運動や睡眠、栄養なども大切ですが、最近着目されているのが「人とのつながり」です。

ることが明らかになりました（グラフ2）。認知症を治療する薬がない中で、その予防として、人とのつながりは重要な要素になります。

また、フレイルや要介護認定の発生リスクが低いといった調査結果もあります。

なぜ、社会参加など、人とのつながりが健康に良いのでしょうか。それは、私たちは人と会うことで自然と前向きな感情になることが考えられます。また、人とのつながる「通いの場」は、別の「場」として、健康に対する意識の望ましい変化があったことが考えられます。

つまり、地域に「通いの場」をつくり、人とのつながりを増やすことや住民同士の助け合いが生まれることは、地域の健康長寿には欠かせない要素だといえます。

人とのつながりを促すには

今後、人々のつながりを促すには、地域の共通認識を得るため、「地域の見える化」が必要だと考えます。

ある市では、「地域の見える化」により、認知症、フレイルのリス

認知症の発生リスクが半減

国立長寿医療研究センターが高齢者1万4000人を9年間追跡調査した結果によると、家族との交流以外に友人、地域のグループ活動、就労をしているなど、地域との多様なつながりがある人は、認知症発症のリスクが半減してい

市内3団体が取り組みを紹介

フォーラムの後半は、地域のつながりによる健康づくりに取り組む団体の活動が紹介されました。ひといちばシニアクラブ、岩原区、NPO 法人社会生活サポートチーム風を詠むの3団体です。岩原区長の田口哲邦さんは「地域のつながりを大切に高齢者の見守り、子どもたちを見守れる環境づくりを進めたい」と話しました。



幸福で健康になるために

これまでの社会は、お金を増やす人、「金融資本」に価値を置きがちでしたが、これからは人とのつながりが持つ人、「社会関係資本」に対する価値が注目されています。人々とのつながりによって、幸福で健康な安曇野市に進んでいくことが期待できます。

生活支援コーディネーター・協議体と 支え合い活動 進めませんか？

生活支援コーディネーター・協議体は、地域の支え合いを広げるために、自分たちの地域で生活支援や介護予防を話し合う「地域学習会」の開催をはじめ、地域の人、モノ、場所をつなげることで市民の皆さんの「できること」「やってみたい」を応援します。気軽にご相談ください。

岡保健医療部介護保険課

TEL 71・2472 FAX 71・2503