

安曇野市 地域支えあいフォーラム

まずはお聞きします。

30年後のご自身の豊かな暮らしを
想像してください。

杖を使ったり、おむつをしていたり、
となりにヘルパーさんがいたり...

していませんよね？

話題提供として

「健康」をテーマにお話しをします。

コロナ禍で
地域活動がとまってしまいました。
皆さんの生活や地域はどうなりましたか。

こんな声が聞こえてきます

- 今までボランティア活動をしてきたが、活動の場がなくなってしまった。これを機に引退しようかな
- 地区社協の活動が中止になって楽できていいや
- 今まで楽しみでやっていたボランティア活動ができなくなった。生きがいがなくなるのも困るので何かやりたい
- コロナ禍だからこそ困っている人がいる。その人たちのために、何かできることはないか
- 集まらなきゃいいんでしょ。じゃあこうすればいいじゃん
- 引き継いだものの、何もしていないから引き継ぐこともできない。何かやらなきゃ
- 今まで地域活動で顔を合わせていたのに、何か寂しいよね

コロナは地域活動を2分化しました

中止になった活動

継続または新たに
生まれた活動

この差は为什么呢しょうか

これらの活動は重要ではしょうか

自主性を育むために

地域活動の本質を知りましょう

2025年問題

- 人口の約18%が75歳以上（後期高齢者）、65歳～74歳（高齢者）が約12%
- 1億2254万人のうち 3676万人が高齢者となる
- 高齢者の5人のうち1人が認知症となる

- ① 医療費や介護費の増大
⇒若い世代への負担が大きい
- ② 労働人口の減少
⇒介護・医療の担い手がいない
⇒中小企業事業継続ができない
- ③ 地域の担い手がいない
⇒つながりが希薄になる
⇒困っていても誰も助けない

健康でいるために

キーワードは「社会性」

サルコペニア

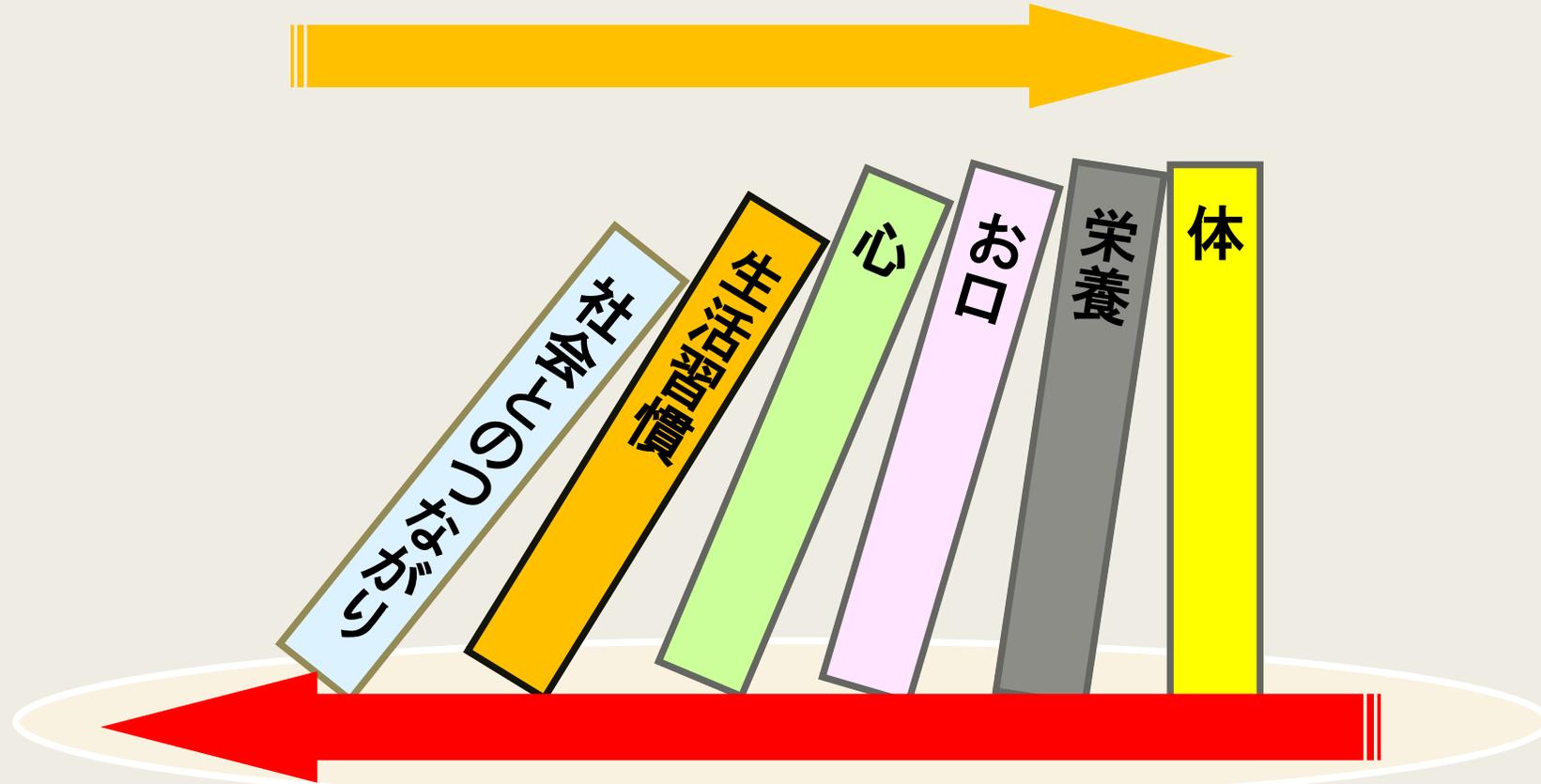
- 筋肉の量が減少していく老化現象のことです。25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまふことから、老人の活動能力の低下の大きな原因となっています。

サルコペニアの防止には

- 原因の最上流に「社会性」が位置づけられます。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りました。

社会とのつながりを失うことが始まり

栄養・運動・社会参加の3本柱でストップ！フレイル・ドミノ



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、サルコペニアを発症しやすくなる。

[参考：「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」 KADOKAWA出版・飯島勝矢著]

この社会性は日々大事にしていかないと
衰えてしまいます！！

健康体操に参加する、近所でおしゃべりする、友達とでかける、会社に行く、酒を誰かとのむ、夫婦で会話する、地区の役員会に参加する、PTAに参加する、お祭りに参加する、健康麻雀をする、将棋を指す、ボランティア活動に参加する、誰かと食事をする、草刈りをする・・・

これらって皆さんの**日常**にありますか

暮らしぶりを大事にすること

健康でいられること

これから出てくる事例は、

行っていることで課題を解決していますが、

参加することでご自身の健康を維持しています。

すべての活動には意味があります。

ぜひその視点を持って事例を聞いて
ください。

5~10年後のわたしの暮らし

たいせつ ・ だいじ にしたい

一言・単語

5~10年後のわたしの暮らし

たいせつ・だいじにしたい

○○地区