

元気な長生き いきいきと



要支援・要介護の認定者数

区分	H19.3.31	H22.5.31
要支援1	208人	260人
要支援2	452人	412人
要介護1	311人	393人
要介護2	475人	558人
要介護3	365人	418人
要介護4	324人	383人
要介護5	271人	347人
合計	2,406人	2,771人

高齢者人口の推移

区分	H17.3.31	H22.5.31
総人口	5万4,510人	5万1,926人
高齢者人口	1万3,899人	1万4,395人
65~74歳	6,801人	6,329人
75歳以上	7,098人	8,066人
高齢化率	25.5%	27.7%

※左表の要支援・要介護は、下にいくほど(数字が大きくなるほど)介護の度合いが大きくなります。また、認定者数は年々増加傾向にあります

元気老人、ここにあり いつまでも健康で笑って暮らす

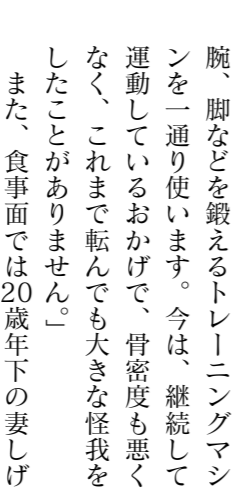
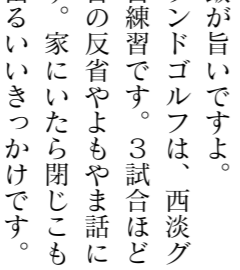
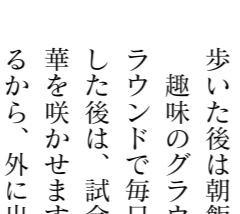
農業を営む松本恵さん(87歳・湊)と照子さん(82歳)。働き者の恵さんは毎朝5時に起き、健康のためにと乾布摩擦してから、田んぼに出かけます。健康の秘訣はよく働き、健康への関心が高いこと。健康のためにと市が行う町ぐるみ健診にも欠かさず行くそうで、「病気になる暇ないねん。自分のことは自分で考えなくて」と農業に精を出します。妻の照さんは、「食べるものをおいしく食べて、笑って楽しく暮らす。それが幸せなんです。夫が仕事が好きで、私も一緒によくやっているので、夫婦で健康にやっています。仕事があってよかったと思います。仕事をするのがほんまに楽しいんですよ」と笑顔で話します。

広報「普段の生活で一番気をつけてることってなんですか？」
高齢者A「転倒やね。年いったら、こけたらあかん。骨折してしまう。ゆっくりにゆっくりに慎重に動いてるわ。」
高齢者B「歯に気をつけてるね。歯が悪なったら食事の量が減る。食が減ったら、体も弱くなる。元気にやっていたいには、まずは食事やと思ってる。」
 日本人の平均寿命は男性79・59歳、女性86・44歳で、それぞれ4年連続で増加しています。2年後には団塊の世代の人が高齢期を迎え、その後急速に高齢者人口の増加が見込まれています。
 今、超高齢社会になる南あわじ市の65歳以上の高齢者は約1万4000人で、総人口に占める割合は27・7%（5年前から2・2%増）。そのうち約2700人の人が要支援や要介護の介護認定を受けています。
 介護が必要になるのは、病気や怪我で体を動かせなくなったり、歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなったりなど、さまざまなことがきっかけです。人は誰でも年を取ること、老化によって生活機能が低下します。しかし、日常生活で介護を予防することはできます。「住み慣れた土地ですつと元気で暮らしていきたい。」多くの高齢者は考えているでしょう。
 この特集では、介護保険を利用せずに、またはうまく利用しながら元気に過ごしている高齢者に話を聞き、それぞれの長寿の秘訣を探ります。

※生活機能＝人が生きていく機能全体のこと



①公民館の三味線サークル「三味線華名会」でも活動する露本さん。秋の文化祭では、同サークルで津軽調の「タント節」を演奏するため、日々練習に励んでいるといいます。②毎日楽しくいたいと話す露本さん③老人大学うずしお学園の舞踊部では13人の部員を指導します④南あわじ市市民音頭は部員全員が踊れるそうで、わきあいあいとしているクラブでリフレッシュもできると話します



▲家庭では何でもざっくばらんに話すといひます

「私は孤独になって家に閉じこもってたらあかんと思います。元気でやっっていくには、外に出ていくことが大事。今は舞踊や民謡、三味線、カラオケ、グラウンドゴルフなど、毎日予定が入っています。出ていくことで、人と人とのふれあいがありますし、勉強もできます。楽しいですよ。」
 また、普段からテレビのニュースや新聞にも目を通し、若い人との話題づくりに心がけています。
 高齢に老化現象はつきものですが、前向きな気持ちを持つことも大切です。くよくよしてると人もいるけど、私はさつと気持ちを切り替えないといけないといつも思っています。しん身体の自己管理もしていますよ。しん

「夜は8時に寝て、毎朝4時半に起きます。特別なことはしていませんが、起きたら必ず近所回りの散歩を30分。歩いた後は朝飯が旨いですよ。」
 趣味のグラウンドゴルフは、西淡グラウンドで毎日練習です。3試合ほどした後は、試合の反省やよもやま話に華を咲かせます。家にいたら閉じこもるから、外に出るいきつけかけです。
 身体は夫婦ともに健康で、病気がない病気がありませんが、町ぐるみ健診は毎年受診します。気になる点を診てもらおうのは安心ですね。
 妻は畑でピーマンやトマトなど野菜を作ります。毎日気になるようで、朝も暗いうちから見に行きます。量は少いですが、できたら嬉しくてね。自家製の新鮮な野菜が食卓にのぼる、それが楽しいんですよ。思ひます。」

▲できる範囲で野菜を作るといひみゆきさん



▲自宅の瓦工場で乾いた瓦を台車からハンガーに乗せる庄司夫婦



▲ハイプリーで背中の筋肉を鍛える榎野さん。トレーニングが健康の秘訣といひます

早寝・早起・毎日散歩。特別なことは何もないけど健康に過ごしています。

普通のことを普通にできることほど、幸せなことはいない。



人とたくさん話して、楽しく笑う。

安田勝子さん（82歳・倭文）は一人で暮らしますが、毎日が忙しく楽しいと笑顔を見せます。老人大学やいずみ会、市が行う介護予防教室にも通い、人と交流する機会が多いといいます。「健康の秘訣？そうですね・・・。人とたくさん話をすること。この通りよくしゃべりますから、笑うことも多いんです。そのためには、家に閉じこもらないのがいい。外に出たいというも思っていますよ。」

また、やっぱり気分的に追い込まないようには気を付けてますね。庭に植えてある植物の手入れが毎日の日課で、精神安定にも繋がっています。そのほか、週4日〜5日は片道約1.5kmの公会堂まで歩きます。最近暑いですから、老人車を押して、日陰を通りながらね。でも、元気にやっついていくには、転んだらためですね。骨折したらしばらく歩けません。普段は



①植物に水をやる安田さん②スケジュール帳には外出の予定が書かれています

ゆつくり慎重に動いているんですよ。でもねえ。私は一人でいますから、将来の不安もありますよ。だから、普段よく会う人に、「おばあちゃん、私が入院したら、これを持ってきてよ」とか、年寄り同士の話では、もしものときの話をしますね。危なくなつたときの準備をしています。私の信条ですが、「わしら年やから、どうでもええ」といった考えでは過ごしたくはありません。今やっていることを広げず、無理せず充実して、前向きに生きていきたいと思えますね。」

▲普段の食事はカロリーを考えて、ごはんの分量を測って食べ過ぎに気をつけるという安田さん



▲力仕事も多いですが、牛を育てることが私たちの元気の源です。

入谷英雄さん（85歳・神代）とよ子さん（84歳）は、毎日和牛の世話に汗を流します。「私たちが健康でいられるのは、牛のおかげ。毎朝6時に起きて、牛舎で仕事をした後、朝ごはんを食べます。生活は規則正しいですよ。」

牛舎では、力仕事も多いんです。堆肥（ばらけ）を一輪車で堆肥舎に持っていくときなど、体力がいりますよ。牛は生きてますからね、毎日の世話が必要で、やっぱりいつも気にかかっています。休みなしですが、よく歩き、よく身体を動かす仕事のおかげで元気なんです。牛舎は集落と田んぼの間にあります。だから、牛舎にいと、農作業にいく近所の人がよく声をかけてくれます。人と話したり交流すると元気が出ます。今後も歳を取りますが、1日でも多く自分が自分でできたことが自分です。」

▲乾草を牛に与える入谷夫婦



▲本が好きな細川夫婦は、暇があれば本を読んでいるといいます

「17年前に転んで股関節を骨折して脚が悪いですが、娘が帰ってくる船着き場まで歩けるよう、毎朝体操をします。船着き場まで800歩。自分の脚で歩けるようリハビリもしますし、1人で何でもこなします。口は達者ですよ。しゃべりが大好きですから、話すことが一番の薬だと思います。普段夫婦では、食材の買い出しの話をよくしますね。買い物やごみ捨て、墓の水かけは夫の日課で、毎日ハシモト（橋本商店）に買い物に行くことが楽しみといます。夫が元気なのも毎日歩くからかもしれません。沼島は暮らしやすいところやと思います。船の便や医療関係は不便やと思うけど、住むのには満足しています。2人で生活するにも、近くの親戚や近所の人が助けてくれる。いつ何があっても不安はありません。」

歩くためのリハビリ。大好きなおしゃべり。毎日の日課がある。細川宮子さん（96歳・沼島）と彦三郎さん（94歳）は、二人合わせて190歳。夫婦二人で暮らし、共に元気でいられるのは有難いと話します。「17年前に転んで股関節を骨折して脚が悪いですが、娘が帰ってくる船着き場まで歩けるよう、毎朝体操をします。船着き場まで800歩。自分の脚で歩けるようリハビリもしますし、1人で何でもこなします。」

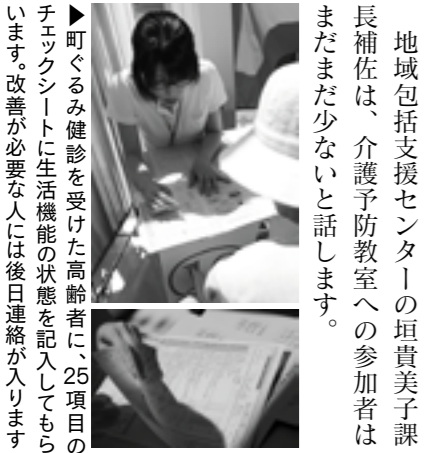
介護予防

元気なうちから取り組もう

とても元気で体が丈夫。痛いところもなく、働き者でよくしゃべる。こんな高齢の男性が、ある日自宅の玄関でつまづく。こける際に体を支えようと、ちよつと手をついたところ手首を骨折・・・。

若い頃と比べて骨の量が減っている人は大勢いますが、ほとんどは症状がなく、日常生活に困ることなく過ごしています。しかし、何でもないことで、怪我をする高齢者は多くいます。市では、病気や怪我によって要支援や要介護状態にならないように、「介護予防」事業で高齢者への支援を行っています。また、参加することで、運動機能の向上のほか、仲間づくりなど閉じこもりの防止などにも取り組んでいます。

地域包括支援センターの垣貴美子課長補佐は、介護予防教室への参加者はまだまだ少ないと話します。



▶町ぐるみ健診を受けた高齢者に、25項目の子エクシートに生活機能の状態を記入してもらいます。改善が必要な人には後日連絡が入ります



▲元気なうちからの取り組みが大切と話す垣課長補佐

「町ぐるみ健診で高齢者の生活機能の状態を問診して、近い将来、要介護状態になるおそれのある人をチェックしています。問診票では、①もの忘れが多い②固いものが食べられない③転倒の不安があるなどの項目が自己チェックでも多く見られます。改善が必要な人には個別に教室の案内をし、運動や栄養改善、口腔機能の向上で、今の状況が改善できることを目指しています。ただ、生活に身体的な支障が出ていない人も多く、まだ教室の参加者が少ないのが現状です。参加者の声を聞くのと、大半の人が体力アップなどの効果を実感しています。積極的に参加してほしいと思います。」

人間の体は使わなければ、徐々にその機能が衰えます。いずれは現状維持もできなくなります。介護予防は、自身ができることを支援し、残された機能を生かすことで、要介護になることを予防するのです。

地域包括支援センターが行う介護予防事業

地域包括支援センターが行う介護予防事業では、生活機能の低下によって要支援・要介護の状態にならないように、介護予防に取り組んでいます。事業では、それぞれ参加者の生活機能の分析や評価を行いながら、機能の維持改善を目指します。☎地域包括支援センター☎44-3006

▶健康サークル「足腰ピッチャン教室」では、介護予防を意識しながら、体力アップを目指します。同好会では会員の募集もしています。（17頁参照）

介護予防事業		介護保険申請となる理由	
予防教室	内容	区分	割合
転ばぬりハビリ教室	筋力やバランス力、柔軟性の維持・向上など、運動機能を訓練します	関節疾患	22.2%
お達者教室	栄養改善や口腔機能の向上、認知症・うつ予防などを学びます	脳血管疾患	18.2%
訪問事業	閉じこもりや認知症、うつなどのある人を訪問します	認知症	17.0%
介護予防出前講座	地域の要望に応じた介護予防に関する内容で教室などを行います	骨折・転倒	12.6%
		その他	30.0%

※21年度の南あわじ市介護認定審査会対象者主治医意見書より



▲お達者教室で口腔機能向上のため、歯の手入れの仕方を学びます



▲転ばぬりハビリ教室ではボールを使って身体機能の向上を目指します

- ①ケアプランを作成 保健師と相談し、目標を立てます
- ②介護予防教室や相談など 小グループでの介護予防教室や健康相談、個別訓練を行います
- ③目標達成度を評価 定期的に身体機能のみて評価を行い、プランを見直します

お達者教室に参加した矢野昇さん（84歳・賀集）は、「私は1日3回以上、食事やおやつの後などには、毎回歯を洗います。お達者教室では、入れ歯の手入れの仕方を教わり、勉強になりました。今後に活かしたい」と話します。