



# いきいき アクティブシニア



写真は、10月26日（木）、矢板運動公園陸上競技場で開催された「第44回シルバースポーツ大会」の際に撮影したものです。

この大会は、高齢者の皆さんがスポーツを通じて体力の増進を図るとともに、一日を楽しく過ごすことで高齢者福祉の向上に寄与することを目的に、矢板市シニアクラブ連合会を中心に行われています。

当日は、秋晴れの下、18団体・254人の方が参加し、輪投げやパン食い競争などおなじみの競

技から、最後のブロック対抗・紅白まり入れまで全12種目の競技を笑顔で楽しみました。

矢板市には、シニアクラブ加盟の皆さんをはじめ、元気に活躍している「アクティブシニア」の方がたくさんいます。

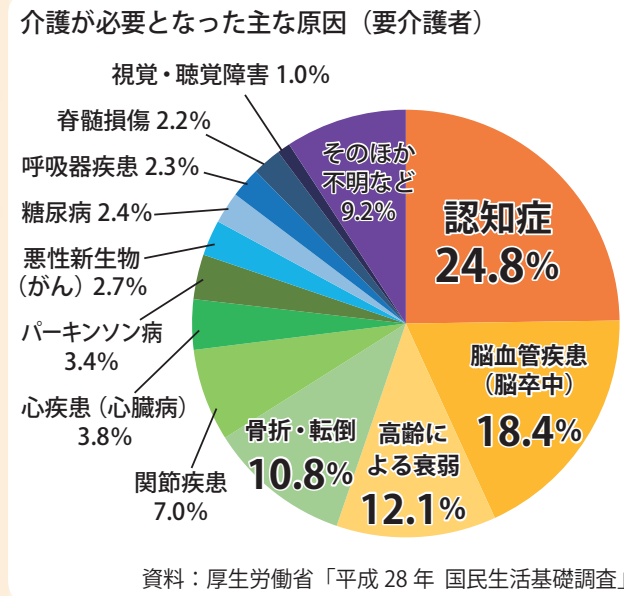
今号では、そんな「アクティブシニア」の皆さんに、これからも健やかに、そして楽しく生活していただけるよう、知っておいていただきたいこと、ぜひ活用してほしいことをまとめてご紹介します。

## 健やかな生活を続けるには…?

皆さんは、「健康寿命」をご存知ですか? 「健康寿命」とは、健康上の問題がなく自立した状態で、日常生活を送ることができる期間のことです。「平均寿命」と「健康寿命」の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があり、この年数が介護などの支援を受けながら生活している期間を指します。

では、介護が必要となるきっかけには、どのようなものがあるのでしょうか。右図によると、介護が必要となった主な原因の第1位は「認知症」24.8%であることがわかります。介護が必要となる方の4人に1人は「認知症」が原因であるということです。

高齢期の生活の質を保つには、「認知症」に加え、骨折や転倒を招く恐れのある「骨粗しょう症」を予防することが大切です。「骨粗しょう症」は毎日の運動とバランスのとれた食事が重要だと言われていますが、「認知症」を予防するには、どうしたらよいのでしょうか?



## 「認知症」は身近な病気!

厚生労働省研究班の調査によると、65歳以上の高齢者のうち、「認知症」を発症している人は2012年時点で約462万人、約7人に1人と推計されています。「認知症」の前段階とされる軽度認知障害(MCI)も約400万人いると推計されており、65歳以上の4人に1人が「認知症」とその「予備群」となる計算です。

さらに、2015年1月、厚生労働省から2025年の認知症患者は、約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が発表されました。これにMCI患者数を加えると約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備群と言えることになりそうです。

### ●そもそも、「認知症」ってどんな病気?

脳は、人間の活動のほとんどをコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなってしまいます。

「認知症」は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことを指します。

「認知症」には主なものとして、アルツハイマー型認知症・脳血管型認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症の4種類があります。

一般的に、「認知症＝アルツハイマー」と思われている方が多いですが、それぞれ症状や適切なケアに違いがあります。

「認知症」のことがテレビや新聞でよく取り上げられるようになってから、「最近物忘れが多くて…もしかして認知症かしら?」といった声を聞くようになりました。「認知症かも?」と自分で「疑い」を持つことは、早期発見や早期治療のきっかけとして、とてもよいことですが、同じ「物忘れ」でも、「認知症の症状から出てくる物忘れ」とは異なる部分があります。

### ●「物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違いって?

記憶力は20代をピークに、加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力はさまざまな経験や体験から学ぶことで20代以降も成長し、知能全体では50歳ごろまで伸び続けると言われています。

しかし、多くの人は60歳頃になると記憶力に加えて判断力・適応力などに衰えがみられるようになり、脳の機能の老化が始まるため、記憶力の老化が進行し、「物忘れ」が次第に多くなります。

普通の「物忘れ」は、うっかり約束の時間を忘れてしまったとしても、「約束をしたこと」自体は覚えています。つまり、「自分が忘れていた」こと自体は覚えているのです。

一方、「認知症による物忘れ」は、約束した「そのこと自体」を忘れてしまいます。体験自体を覚えていないので、認知症の患者さんは理由がわからず、「約束なんかそもそもしていない!」と怒ることがあるのです。

## 「認知症」になりにくい脳活習慣を付けましょう!

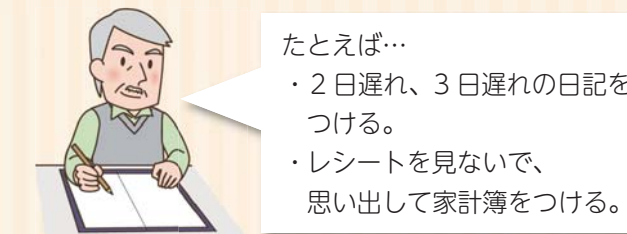
現時点では、残念ながら「認知症」になることを防ぐ方法はありません。

しかし、日々の生活習慣を変え、「認知症」になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることで、「認知症」を発症せずに過ごせたり、発症する時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

次にある3つのことを意識して行い、認知機能の低下を予防しましょう。

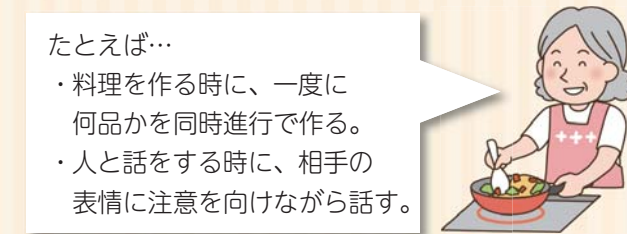
### ①エピソード記憶

体験したことを記憶として思い出してみよう。



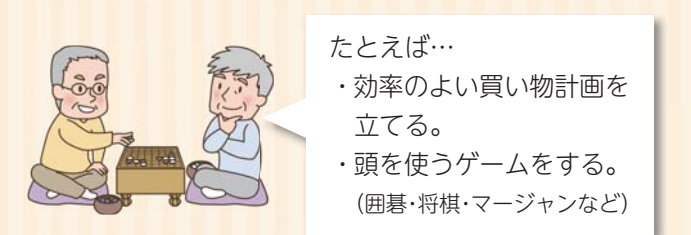
### ②注意分割機能

複数のことを同時に行う時、適切に注意を配ることができるか、気を付けてみましょう。



### ③計画力

新しいことをする時、段取りを考えてから実行するようにしましょう。



さらに、脳を活性化するためには



を行うことが大切です。

次のページからは、「アクティブシニア」の皆さんの活躍の場や交流の場としてぜひご活用いただきたい事業や施設などをご紹介します。

## 外出支援事業をご活用ください!

地域活動に参加している方は、高齢者の2人に1人。加齢に伴い不参加率は、増加する傾向にあります。地域活動は、高齢者の生きがいづくりにつながるだけでなく、地域での交流や支え合いの仕組みづくりにもつながることから、活動拠点や移動手手段、情報提供体制などの整備に努め、高齢者の社会活動への参加を維持・促進することが重要です。

市では、高齢者が気軽に外出し、日常生活圏を拡大しながら多様な社会参加の機会を確保するために利用できる交通手段として、「福祉タクシー券」「市営バス無料乗車券(ともなりパス75)」の事業に取り組んでいます。ぜひ、ご活用ください。

### 福祉タクシー券

80歳以上85歳未満で、世帯員全員が市県民税非課税の方及び85歳以上の高齢者に対し、基本料金分のタクシー券を月2枚(年間24枚)交付しています。

【問い合わせ】社会福祉課 ☎(43)1116

### 市営バス無料乗車券(ともなりパス75)

矢板市住民基本台帳に記載されている75歳以上の方に対し、高齢者の外出支援による社会参加を目的に、平成30年3月31日までを試験期間として、市営バス無料乗車券を交付しています。

【問い合わせ】高齢対策課 ☎(43)3896

## 「はつらつ館」に遊びに行きませんか？

地域の高齢者のみなさんが健康で明るく活気に満ち、ふれあいを通じて豊かさゆとりを実感できる交流の場や生きがいづくりの拠点のための施設として「はつらつ館」があります。

「はつらつ館」は、市内在住のおおむね65歳以上の方を対象に、健康づくりやレクリエーションなどの事業

や活動・交流の場を総合的に提供する施設で、市内には、「泉はつらつ館」「木幡北山はつらつ館」があります。

利用料100円で、月～土曜日の9:00～16:00（祝日は除く）に利用することができます。

毎月の行事予定は「おとなカレンダー」に掲載していますので、ぜひご確認の上、ご参加ください。

### 泉はつらつ館 ～自宅のようにほっと安らぎ、楽しめる場所に～

「泉はつらつ館」は、泉交差点のすぐ近くにある泉小学児童保育館も兼ねた「泉げんきセンター」にあります。利用者は月に延べ200～250人ほど。グラウンド・ゴルフができる広めの庭や卓球台3台が置ける室内スペース、カラオケがある和室など、スポーツや歌、おしゃべりを楽しんでいただけます。利用者最高齢の93歳の方も「元気がもらえる」と週1・2回、利用して下さっており、交流の場になっていることを実感しています。

行事の中では、第2・4金曜の10:00～11:30に開催している「電子オルガンに合わせて歌いましょう」が人気です。歌う曲は、童謡や小学校で習う曲など、参加者の方が懐かしそう思うものばかりですよ。



指導員  
黒崎 利枝さん 松本 幸子さん



【カラオケ】のんびりできる和室で仲良くデュエットする姿も

【げんきセンターまつり】小学生たちといろんな遊びを楽しむ

また、月2回行っている世代間交流行事の中で、7月の「げんきセンターまつり」と12月16日（土）に開催する「クリスマス会」は規模が大きく、地域の子もたちと交流を深めることにつながっています。

「泉はつらつ館」は、日当たりもよく、冷暖房も整備されているので、年間を通してゆったりと過ごしていただけます。「友だちとお茶を飲む」といった時でも、どちらかの家に行くのではなく、「泉はつらつ館」を気軽にご利用いただければうれしいです。

### 木幡北山はつらつ館 ～「声」を出して、みんなで元気アップ！～

オータニのすぐ近くにある「木幡北山はつらつ館」ができた時から館長として携わり、今年で12年目になります。利用者は月に延べ300人ほど。利用者同士、楽しく利用していただけていると思います。

館長として行事の際などに気を付けていることは、利用者の皆さんに「声」を出してもらうことです。高齢になると「声」が出しづらくなって、おしゃべりもしにくくなり、最終的には人と接することを避けてしまう方も

います。そのため、毎週月曜10:00～12:00に開催している「はつらつ健康体操」では、「1・2・3・4」と掛け声をみんなで言うようにして、発声することを心掛けています。困りごとを話し合ったり、おしゃべりをして情報交換をする場も大切だと思います。



穴山 愛子館長



【手芸】おしゃべりしながら仲間と一緒に作品作り

【卓球】楽しそうにラリーを続ける80歳以上の利用者も

また、第1・3木曜の10:00～12:00に開催している「詩吟」は喉を鍛えるという観点からボイストレーニングとしてもおすすめです。「詩吟」は和歌や漢詩などに節をつけて、腹式呼吸を意識して歌います。コツを覚えるとどんどん楽しくなってきますよ。

これからもお越しいただいた皆さんに「楽しかった」「行ってよかった」と思ってもらえる場所にしていきたいです。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

## 募集 シルバーサポーター養成講座

シルバーサポーターとは、市内自治公民館で行われている高齢者を対象とした介護予防教室等で、ボランティアとしてご活躍いただく方です。

現在、約50人がシルバーサポーターとして活躍しています。あなたも地域ボランティアとして活動してみませんか？興味のある方なら、どなたでも参加できます。

【定員】20人程度

【参加費】無料

【申込方法】

12月22日（金）までに、電話でお申し込みください。

（介護予防教室の様子）



【申込・問い合わせ】

高齢対策課 ☎（43）3896

	日時	内容	場所
①	1月29日（月） 13:30～15:30	講義「シルバーサポーターとは？」 講師：高齢対策課職員・シルバーサポーター	市保健福祉センター
②	2月7日（水） 9:30～11:30 昼食	講義「高齢期の栄養について」 講師：栄養士 斎藤 奈峰子氏 お弁当あり（※お弁当代は自己負担）	
	13:00～15:00	講義「お口・歯の健康について」 講師：歯科衛生士 桜岡 美穂氏	
③	2月13日（火） 9:30～11:30	講義「コミュニケーションのポイント」 講師：傾聴ハピネス 渡邊 純子氏	
④	2月19日（月） 13:30～15:30	運動実技「自分の健康管理と介護予防のための体操」 講師：尾形クリニック 健康運動指導士	
⑤	2～3月中（未定） 9:30～11:00 または 10:00～11:30	「いきいき体操教室」の見学・体験 *実際に市内の自治公民館に行き、 シルバーサポーターさんの活動を見学、体験します。	自治公民館

## 募集 シルバー人材センター会員

働く意欲のある高齢者の皆さん、シルバー人材センターで働いて、活力ある地域づくりに貢献しませんか？

【資格】60歳以上の健康で働く意欲のある方

【内容】

植木の手入れ、除草、草刈り、清掃、網戸・ふすま・障子張り替え、大工仕事、塗装、あて名書き など  
※仕事の内容に応じて配分金（手間賃）が支払われます。

【会費】年2,000円

毎月、「入会説明会」を実施しています。直近の3カ月は以下の通りです。

【日時】12月14日（木）、平成30年1月17日（水）  
2月14日（水）いずれも14:00～15:30  
※出席を希望する方は、事前にご連絡ください。

【問い合わせ】シルバー人材センター ☎（43）6660

## 募集 老人給食ボランティア

ひとり暮らしのお年寄りや高齢者のみの世帯の方にお届けするためのお弁当を調理する「調理ボランティア」と、お弁当を配送する「配送ボランティア」を募集します。

●調理ボランティア

（月に1回程度、9:00～13:00）

●配送ボランティア

（月に1回程度、11:00～12:00）

【申込・問い合わせ】

社会福祉協議会 ☎（44）3000



# 「お元気ポイント事業」にご参加ください！

市では、高齢者の皆さんの社会参加や健康づくり、生きがいづくりを応援する取り組みとして、平成28年度から「お元気ポイント事業（やいた元気シニア地域活動応援ポイント事業）」を実施しています。

この事業は、介護保険施設や高齢者サロンなどの受入拠点で、「きらりんサポーター活動」や「にこにこメイト活動」を行った方に、その実績に応じて交換可能なポイントを付与するものです。

ポイントは、城の湯温泉回数券、市営バス回数券、現金、ボランティア団体などへの寄付金などに交換できます。（※交換内容は変更になる場合があります。）

平成29年10月末時点で、1,182人の方にご参加いただきました。皆さんも、ポイントを貯めて、活動の成果を形に表してみませんか？



## 「お元気ポイント事業」ってなあに？

●どんな活動をするとポイントが貯まるの？

○「きらりんサポーター活動」の場合

市内在住の60歳以上、一定の条件を満たす健康な方が対象で、介護保険施設や高齢者サロン（きらきらサロン）などでのボランティア活動、サポーターを対象とした研修会への参加などでポイントが貯まります。たとえば…

【介護保険施設では】

- ・入居者の方と一緒に楽しい時間を過ごす
- ・外出や行事の際のお手伝い
- ・趣味の活動支援（折り紙、将棋、囲碁） など

【高齢者サロンでは】

- ・にこにこメイト活動の補助
- ・お話し相手
- ・レクリエーション補助 など

○「にこにこメイト活動」の場合

市内在住の65歳以上の方が対象で、市が開催する介護予防事業や健康づくり活動、高齢者サロン（きらきらサロン）などの生きがい活動への参加などでポイントが貯まります。

たとえば、シニアクラブの行事参加、市主催の介護予防教室などに参加すればOKです。

●貯められるポイントに上限はあるの？

対象活動1回1時間以上につき1ポイント（100円相当）がもらえますが、1日の上限は2ポイントで、年間の上限は50ポイント（5,000円相当）です。

●参加したいときにはどうすればいいの？

シニアボランティアセンターで登録を行ってください。登録の際には、印鑑、介護保険証、身分証明書（運転免許証など）が必要になります。

## 今年度参加された皆さんへ～ポイント交換の事前申請受付のご案内～

「お元気ポイント事業」を通してボランティア活動や生きがい活動に取り組んだ皆さん、お疲れ様でした。活動を通して貯まったお元気ポイントの交換についてご案内します。

※すでに年間上限の50ポイントが貯まっている方、今年中はポイントを貯める予定のない方は、ポイント交換の事前申請受付とあわせて、手帳更新の申請受付を行います。

【日時】

- 12月12日（火） 9：00～11：30
- 12月14日（木） 13：00～16：30
- 12月15日（金） 9：00～11：30

【場所】市きずな館 2階 中会議室

【持ち物】

平成29年度のお元気手帳、印鑑、介護保険証

※通常のポイント交換の申請受付は、

平成30年1月4日（木）～2月28日（水）です。

【交換対象品等の詳細について】

●シニアクラブ、きらきらサロンに参加している方  
代表者を通して、ご案内します。

●上記以外の方

シニアボランティアセンターにお問い合わせください。

【問い合わせ】

シニアボランティアセンター（社会福祉協議会内）

☎（44）3000