

明るく！楽しい！ シニアライフを

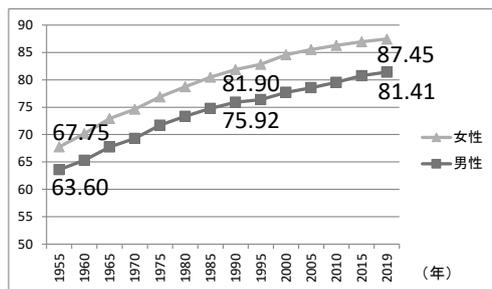


年をとると、どうしても足腰や肩の痛み、歩くと疲れるなど体の衰えを感じます。また、子どもや孫のこと、相続のことなど、将来どうしたらいいか悩むこともあるでしょう。

人生80年と言われていた時代もいまでは、人生100年とも言われるようになりました。月形町の高齢化率は42.3%と町民の4人に1人は65歳以上の方となります。健康年齢を延伸するため、町では、さまざまな取り組みを実施しています。

今号では、老後の健康な過ごし方、町で実施している介護予防事業や町民の元気な活動などを紹介します。

令和2年版厚生労働白書によると、2019年の日本人の平均寿命は男性で81.41年、女性87.45年となっています。約30年間に5年以上伸びています。65歳で引退しても寿命は男性16年、女性は22年あります。健康寿命を延ばし、老後をいかに楽しく、すこやかに過ごすかが大切になってきます。



令和2年簡易生命表より

元気に過ごすようとしても、人間悩みは付き物です。日常の悩みや不安は「自分の健康について」、「老後の生活設計について」悩む方が多いと言われています。

以下の記事で、老後をすこやかに過ごすために意識することを紹介します。参考にしてみてください。

すこやかに 生きるために

健康に生きるには、①体を動かす、②食事に気を付ける、③社会とつながるの3点が重要です。

👉 体を動かす

「外に出るのが億劫だ」、「家の中でテレビをずっと見ていると、どんどん体が衰えてしまいます。体が動かなくなると、介護が必要となり、思うような生活ができなくなってしまう。」



週に1・2回、できれば3回以上、30分以上の運動をしましょう。特に朝の散歩が効果的です。朝日を浴びると、セロトニンという人間の意欲や覚醒といったやる気につながる物質が脳内に分泌されます。

👉 食事に気を付ける

体をつくるのは、食事からです。甘いものや肉類をとりすぎないようにし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。意

👉 社会とつながる

読書や楽器演奏などの知的活動、水泳やダンスなどの運動、料理や掃除などの家事、町内会活動やボランティア活動などでさまざまな人と関わりましょう。社会の中で役割を持つことで生活に張りが生まれ、いきいきと暮らすことができます。



高齢者の絵本読み聞かせボランティアを行った人をMRI検査したところ、記憶を司る脳の海馬の委縮が少なかったという研究結果が出ています。ボランティア活動の中で、知的な活動や多世代との関わりを通じ、老化を予防できたことを示しています。

識して摂取すべき食品は果物や野菜、大豆類です。また、主食には、肉の代わりに魚(青魚)をとりいれましょう。魚を週2回食べる人は月1回しか食べない人に比べ、認知症発症は約40%減少するという結果が出ています。



インタビュー 自主的に元気な活動をしている町民の方を紹介します。 **Interview** 自由に、楽しく！が元気の源です



廣島八重子さん
藤原陽子さん
小野由子さん
(写真左から)

私たちは、毎週水曜日、体育館に集まって卓球をしています。健康に良いですし、いい汗をかいて心も清々しくなります。仲間とおしゃべりしている時間も好きです。

家族には迷惑をかけたくないので、健康でしようと心がけています。運動の他にも、おでかけしたり、畑を耕したりと色々な楽しみを持っています。

年齢とともに、足腰が痛くなることもあります。運動していたら、嫌なことも忘れてだんだんと体が動いてくれます。



「参加してからまだ1年と浅いですが、毎週練習していくうちに上達しました。始める年に関係なく、上達できると実感しました。」と小野さん。

上手い下手ではなく、楽しく自由に活動できていることが、元気の秘訣です。参加したい人がいれば、一緒に卓球しましょう！

生涯学習

ふれあい大学

★どんなことをしてるの？

芸術に触れたり、運動を行ったりなど

★参加したいのですが

月形町に在住の60歳以上（年齢制限はありません）の方はどなたでも入学できます。下記まで問い合わせください。



★問合せ先

月形町教育委員会社会教育係 ☎IP 53・3443

介護予防事業の紹介

町で実施している介護予防の行事を紹介します。「自分ひとりで運動するのは難しい」、「いくつになっても身の回りのことは自分でしたい」などとお考えの方は、ぜひご参加ください。

生き生きクラブなごみ会

- ◆対象者 おおむね70才以上で、ご自身で保健センターまで来られる方
- ◇内容 生き生きとした元気な生活を目指し、料理やレクリエーションを行います

夏と冬の運動・口腔教室（運動機能向上・口腔ケア）

- ◆対象者 腰痛や膝痛などがある方で主治医から運動許可が出ている方、お口の中のことでの心配ごとがある方
- ◇内容 体力測定、理学療法士によるイスやマット、ボールなどを使った簡単な筋力トレーニングやストレッチ運動を行います。また、歯科衛生士によるお口のケアについての助言や講話を行います



足・腰・頭しゃっきり教室（出前運動講座）

- ◆対象者 各老人クラブ会員や高齢者サロン参加者
- ◇内容 各老人クラブ等に出向き、理学療法士による簡単な筋力トレーニングやストレッチ体操、認知症予防の手遊びなどを行います

脳元気塾（認知症予防教室）

- ◆対象者 認知症予防に興味がある方
- ◇内容 教材を使った簡単な読み書き、計算のドリル学習により脳を活性化し認知症を予防します。そのほか簡単な体操やレクリエーションなどを楽しめる時間もあります

※現在、新型コロナウイルス感染症の状況により感染対策のため一部内容を変更して行っています

介護予防事業について

問合せ先 保健福祉課保健係 ☎IP 53・3155

相続や法的な手続きが不安

無料法律相談会

弁護士がアドバイスします。

- ★開催日時 毎月第2水曜日 13:00～14:30
- ★場所 交流センター
- ★問合せ先 保健福祉課地域福祉係 ☎IP 53・3155