(Photo) しばっこカフェでトランプを楽しむ様子（7月27日）

いつまでも健康でいるために

健康寿命について考える

令和３年４月１日現在、町の65歳以上の高齢者人口は2,481人（町人口7,103人）、高齢化率は34.9％となっています。今後ますます高齢化が加速する中、人生100年と言われ長くなるシニア時代。心身ともに元気に過ごしたいと思うことは、多くの方が望んでいるのではないでしょうか。

高齢者の健康に関する課題

現代社会では高齢化が進み「平均寿命」が長くなる一方、高齢者が自立して元気な生活を送る期間「健康寿命」は長くなっていません。平均寿命と健康寿命の差は男性で9年、女性で12年もあり、要介護期間（介護を要する期間）が徐々に長くなってきています。この背景には、大きな病気やけがだけでなく、要介護状態につながる「フレイル」や「認知症」の発症が増加傾向であることが要因とされています。

健全な生活習慣を送り、フレイルや認知症を含む要介護状態にならない、もしなったとしてもその期間を短くするために、自らの手で「介護予防に取り組むこと」が健康寿命を延ばす大きな鍵となっています。

地域包括支援センターの存在

高齢者の心身の健康保持および生活の安定のために必要なサポートを行う町地域包括支援センター。いつまでも住み慣れた地域で安心して過ごせるように「自助・互助・共助・公助」を適切にコーディネートし、必要な資源を開発することで継続的な支援につなげています。

さらに「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症や認知症の疑いのある方やその家族のもとに専門職が訪問し、その方に合った適切な医療・介護・生活支援のサービスが受けられるように集中的な支援を行っています。

具体的には、医療関係者との情報連携によるスムーズな病院受診の支援、ケアマネジャーや通所事業所等と連携しながら一人一人に合わせて利用方法を工夫し、最適な介護サービス利用につなげる支援を行っています。

地域取り組みへの参加

現代社会では一人一人の介護予防意識が高まっていないことも課題の一つとなっています。地域包括支援センターでは「認知症地域支援推進員」を配置するとともに、さまざまな講座・教室を開催し、高齢者の健康や認知症に関することなどを普及啓発しています。

そんな取り組みの一部を関係者の方々のお話を交えて紹介します。自身の健康のためにぜひご参加ください。

Interview

「一番大切なことは地域のコミュニケーション」

ボランティア　渡邊 敏子 さん

町内在住の渡邊さん。「人に何かしてあげたい、自分自身も変わりたい」という気持ちを抱き、３年前からしばっこカフェのボランティアスタッフを務めています。

しばっこカフェとは

認知症の方やその家族、認知症について関心のある方など、どなたでも気軽に参加できる「憩いの場」です。参加者同士の交流として、談笑やトランプ、将棋などをしながら思い思いの時間を過ごします。また、介護に関する専門職のスタッフがおり、認知症や介護のことについての相談も受けています。

実際に参加されている方からは「ずっと家にいるだけでは心も身体も閉じこもってしまうので、ここに来て仲間と楽しい時間を過ごすことは一つの生きがい」「地域のつながりのきっかけになり、いろいろな情報交換ができる」「人と交流する場があると自身のボケ防止や心と身体の活性化になる」などといった声が聞かれます。

ボランティアスタッフの役割

特別なことはしませんが、当日の準備やお茶出しなどを手伝います。基本的には、スタッフも参加者の皆さんとの交流を楽しみながら、何か困りごとや悩みがある際に相談に乗ったりしています。

認知症への理解が大切

認知症の方は、自分のことを否定されることや認知症であると言われることを嫌います。しっかりとその方を尊重した上で、同調し理解してあげることが大切です。また、関わる家族の方なども苦労されることが多いと思います。悩みなどは抱え込まないでください。しばっこカフェなどの地域コミュニティを利用していただき、その環境を理解する人たちと情報交換をするなど、少し気を抜く時間を大切にしてください。

皆さんへのメッセージ

地域と関わり、他の方と笑いながら楽しくコミュニケーションを取ることは「健康長寿の秘訣」だと思います。ぜひ一度、しばっこカフェをご利用いただければ嬉しく思います。

しばっこカフェ 開催予定日

■開催日程（9～12月）
9月28日㈫、10月26日㈫
11月30日㈫、12月21日㈫

■時間
午後１時30分～３時
（時間内出入り自由）

■会場
福祉センター
「やすらぎの里」