

まるごと

やります地域包括ケア

厚生労働省では、「2025年(平成37年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進する」としています。

栗東市においても地域包括ケアシステムの確立をめざし、地域包括支援体制の充実、ともに助け合い支え合う地域づくりの推進など施策を展開しています。

今回は、その“ひとこま”をご紹介します。



世界初 栗東100歳大学

栗東100歳大学は、栗東市に住んでいる65歳、66歳を対象とした全40回の大学です。

なぜ、世界初なのか？世界に例のないほど高齢化率が増加している日本において一人ひとりみんなが幸せに過ごせるにはどんなことが必要なのか世界が注目していること、その1つの取り組みとして一般社団法人「健康・福祉総研」が「100歳大学構想」を提唱され、地域包括ケアシステムの実現に向けて栗東市が初めてスタートさせたからです。

10月までで5講義が終わりましたが、座学だけでなく、ご自身の健康づくりにも取り入れていけるよう実技にも取り組み、参加者40名が様々な体験をしています。笑いが巻き起こり、また、和気あいあいと話しに花が咲き、楽しい雰囲気で大学生的学习を送ってられます。

大学生一人ひとり自分自身ができる「自助」、そして身近な人や仲間とともに活動してお互いを認め助け合う「互助」などの活動をどのように創造して、『生き方の技』を極めていけるかとても楽しみです。



栗東発 「さあ来い！老後」シンポジウム

栗東市地域包括支援センターでは、栗東市介護者の会と共催で平成25年度より「生き方カフェ」を年5回開催してきました。テーマは、大切な人と自分の最期を考え見つけることと今を自分らしく生きること。今年度は、シンポジウムを開催することになりました。

なぜ栗東発なのか？市民が参画して専門職や行政とともに今後をどう生きていき、旅立つのかを考え創造しようとしているからです。

基調講演として写真家、フォトジャーナリスト國森康弘さんより看取り、旅立ちについての様々な映像を通して、命の絶対的な存在感を伝えていただきました。シンポジストからは、現場からの本音として介護者、専門職、地域で活動している人、様々な立場で語っていただきました。

260名の参加者は、命にふれ、心があつくなくて涙されている方、シンポジストの現場の声に共感している方もありました。また、11月5日～11日まで開催した國森さんの写真パネル展に450名が来場され、「亡くなっていく人たちがみんな幸せそうだったのが不思議だった(10代)」など多くの感想が寄せられました。



見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

田中 建次さん (縹在住・74歳)

「何事も自分からやろうと思う気持ちが大事」

退職まで勤めていた会社は健康意識が高く、50歳くらいから“毎日2万歩”歩くように勧められ続けていました。歩きすぎて膝を少し傷めましたが、糖尿病は悪化せず体重も17kg落ちました。今はグラウンドゴルフ、水中ウォーキング、いきいき百歳体操を継続して体を維持し傷めていた膝も調子がよくなりました。健康であるためには、現役の時から楽しめるものを見つけておくことが大事。他の人から言われたからではなく自分が大事だと思って続けること。続けるコツは無理なく楽しむことです。



編集者より

大宝健康サロン(いきいき百歳体操)で唯一の男性参加者でリーダーもされています。「百歳体操を知らない人も、一度見に来て下さい。参加者募集中です。」と笑顔で話され、「年齢とともに低下していく体力・筋力・気力を維持し続けます」と力強く話されていました。



加藤 二三子さん (野尻在住・77歳)

「挑戦することが好きです」

詩吟を始めて38年。今は師範として教室を開いています。2年前に腰の圧迫骨折を経験し、しばらく教室もお休みかなと思いましたが、お弟子さんの「休まないで欲しい」という強い要望で続けることが出来ました。今の自分があるのは、お弟子さんや家族、周りの友人に恵まれたお陰です。医師から「筋力運動を続けていたから、早く回復できた」と言われました。健康を維持するために、いきいき百歳体操は生きている限り続けようと思います。

編集者より

詩吟だけでなく健康推進員、更生保護女性会等地域に貢献され、「若い時から自分は何でも挑戦したいという思いが強かった」と、ちぎり絵・アートフラワー等の趣味、絵本の読み聞かせボランティアなどの活動もされている加藤さん。圧迫骨折後の回復はご本人もびっくりされるくらい早かったとのこと。「健康であるためには心が豊かなことも必要。今こうして動けること、自分が好きなことを続けられることに感謝しています」と笑顔で話されていました。

情報誌 ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198

FAX: 077-551-0548

