# 楽人と

訣を学びます。
に励む人たちから、元気の秘

場」。通いの場で健康づくり

今月号の特集は、「通いの

せてくれたのは、通いの場三鶴忠雄さん。誇らしげに見かんだ笑顔で話す市内在住の やゲームなどが行われ、近隣さろん」では月に1度、体操 そのと、しゃきしゃき歩きま に参加しています。 の高齢者が健康づくりのため り組める交流の場です。 操や趣味活動など、自由に取 いのが、「通いの場」です。 気力を維持するのに欠かせな す。そんな三鶴さんの体力や 外出し、多少の段差もなんの いから、嬉しかった」とはに にっこりさろん」で贈られ に皆勤賞の表彰状です。 三鶴さんが通う「にっこり 通いの場とは、参加者が体 三鶴さんは現在8歳。毎日 の年になると表彰さ れることはあまりな

特集シータイムをあなたと



## あ<sup>な</sup>たと

そうです。 ちでした。そんな様子を離れ 越してきた三鶴さん。当時は 包括支援センターへ相談した て暮らす家族は心配し、地域 孤独感で自宅に閉じこもりが 足腰の痛みと環境変化による

取り組むことになりました。 レーニングを行うサービスに 体の調子を整えようと提案さ 三鶴さんは担当保健師から 3か月間集中的に筋力ト

## 日々の行動を変えた 人との出会いが

うになりました。 だけでなく、人との出会いの さまざまな活動に参加するよ という三鶴さん。 歩くことへの自信が生まれた 大切さをあらためて実感した その後は積極的に外出して 短期集中サービスを終え、



▲夏休み中の子どもたちと一緒にラジオ体操を 行う三鶴さん。「そろそろはじめるよ」と元気いっ ぱいに参加者にかけ声をかける

心の変化も実感した

こうした日々の積み重ね 身体だけでなく、心にも

毎日買い物へ出かけるなど、 りますが、必ず階段を利用し、 味のカラオケを楽しみます。 運動し、高齢者クラブでは趣 操や脳トレを兼ねたゲームで にっこりさろん」では、体 自宅にはエレベーターもあ 欠かさず参加する通いの場

身体を意識的に動かすように 心がけます。

の出会いがあって楽しい。今 の場に来ると、いろんな人と だと感じるそうです。「通い 今の暮らしは「とても幸せ」 と口にしていたそうですが、 以前は孤独感から「寂しい」 仲間とたくさん笑いま

> と笑顔で語ります。 が大事なことだと思います\_ やっぱり楽しく生きる、これ ば悲しいこともあるけれど、 人生楽しいこともあれ

くなった。痛みも無くなった 近はずいぶん身体の動きが良 体操を行うなど活動的。

と話します。

90歳を元気で迎えること。 三鶴さんの当面の目標は、

影響を与えていました。

がら語ってくれました。 気でいたい」と瞳を輝かせな 族のためにも運動を続けて元 れから先の楽しみのため、 ちと、いろいろな場所 して、離れて暮らす子どもた と会うと元気になります。 「私は体を動かしたり、 行くことだそうです。 家 2



の夏休み期間は一緒にラジオ

さらに、近所の子どもたち

▲近所に住む子どもたちと楽しそ うに会話しながら家路につく三鶴 さん。子どもたちが自然と周りに 集まってくる

#### 頑張る姿が、私たちの励みになります

顔でいられる場所を作りたいと願い、 介護予防サポーターが立ち上げました。

三鶴さんは初回から欠かさず参加し ていますが、ほかに皆勤賞の人はいな いんです。「これはすごいね。ほかの参

「にっこりさろん」は、にっこり笑 加者の励みにもなるのでは」とサポー ターみんなで話し合って、表彰式をす ることにしました。三鶴さんが元気に 参加してくれる姿は、参加者だけでな く私たち介護予防サポーターにも元気 を与えてくれています。



「にっこりさろん」 立ち上げメンバー 吉田さん





# 心と身体への効果人との出会いがもたらす

〜医療・介護関係者が語る〜

外出し、人と会うことが心身にどのような影響を与えるのか、専門家に伺いました。います。一人でいるのは気楽ではありますが、寂しさも同時に生まれてしまうもの。 年齢を重ねると、さまざまな理由でどうしても自宅に閉じこもりがちになってしま

#### 医療法人英生会 野幌病院 野呂 英行 理事長

親子3世代、120年にわたり、 別市に在住。地域医療に力を入れ、 北海道初の小規模多機能型居宅介 護事業所を開設。家族、地域、社 ーズに合った切れ目のない 継続したサービスの提供をできる 環境づくりを目指している

います。

健康に暮らしていくために

要介護状態にならないため

## 地域に根ざした医療を

当初から、地域医療に力を入 野幌病院は昭和2年の開設

も力を入れていたようです。 え、今日の治療体制に至って で治療ができる体制などを整 親を呼び寄せはじめました。 行していたので、その治療に り、急性期と慢性期どちらも 病院が少なかったこともあ 困難な高齢者のために、在宅 口が増え、若い世代が高齢の ケアしていました。結核が流 平成7年頃から江別市の人 私たちも体を動かすことが

当初は戦後で、入院できる 重要です。 着、口腔機能の維持がとても には栄養摂取、運動習慣の定

行っています。 取り組みを多職種が連携して 齢の方が元気で暮らすための 江別市は高齢者の増加もあ 江別医師会を中心に、高

関係機関で連携しながらサ 高齢者の健康づくりを市内の では、歯科衛生士さんが考え の口腔体操を実施するなど、 た、えん下機能を鍛えるため たとえば、市内の介護現場

#### 早い段階から健康づくりを

膝や腰の痛みや病気によって、閉じこもりが ちになり、外出することがおっくうになってき たという相談を多数受けます。

三鶴さんは早い段階で相談に訪れ、健康づく りに取り組んだことで、自分らしい生活を取り 戻すことができました。また、通いの場などの 活動に参加することで、地域での自分の居場所 を見つけることができ、気持ちも前向きになら れました。

「通いの場」は市内に広がっ てきています。

各地域包括支援センターで は、通いの場に参加するだけ でなく、自分の住む地域に通 いの場を作りたい方の相談も 受け付けています。

自分も地域も元気であり続 けるために一緒に取り組みを 考えてみませんか。



野幌第一地域包括 支援センター保健師 白石ゆかりさん

#### 高齢になっても身体は鍛えられます

加齢により、身体面、精神面での変化はどう しても起こってしまいます。たとえば、今まで できていた家事が苦手になったり、動くのがおっ くうになったり。とはいえ、それを放置すると、 ますます体が動かなくなってしまい、悪循環に 陥ってしまいます。

こうした悪循環から抜け出すには、運動、食事、 睡眠、社会参加が効果的です。

運動はすぐに効果が現れるものではありませ ん。大切なことは、自分の体力や体調、持病に あわせて続けることです。一人で続けることは 大変ですが、通いの場などで仲間と一緒に楽し くできれば続けていけると思います。

また、こうした活動に参 加するために出かけること には大賛成です。外出が習 慣となるだけでも体力向上 のきっかけとなりますし、 たくさんの人と関わること で、自分自身の課題やチャ レンジしたいことが見つか るかもしれません。このよ うな体験は心と体の若返り になると思います。



友愛記念病院 リハビリテーション科長 中塩 裕也 理学療法士

#### アンケート結果で見る! 通いの場参加者の健康状態

#### 外出回数

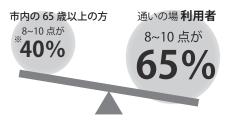
参加前に比べて 週1回以上増えた



健康状態 とても まあまあ 良い 良い あわせて

幸福度

0点:とても不幸 10点:とても幸せ



※令和元年度まちづくり市民アンケートより

亡くして独居となり、 きると良いですね。 想を仲間と語り合うことがで 極的に作ってほしいです。 場や家とは別のつながりを また、女性もパー 面倒でも、 読書などの趣味も良いです できれば家から出て、 トナ 要介護状 家に閉 感 を

現役のうち から 行ってほしいです ような目的づくりを意識的に

的をもって生きている方は尊 と思いますよ。 を豊かにするきっ に出 敬に値すると私は思います。 通 多くの経験を踏 かけられる場所も、 いの場」 かけは人それぞれ のように気 んで、 人生

ポートしています

# 第三の居場所づくりの必要性

特に、男性は定年退職し子 要介護状態とならない 外出も重要です

感じる方が多いようです。

うちから、

自分を成長させる

どもが独立すると、

燃え尽き

持って生きていくことは大切

そのためには、

元気な

方法で社会とのかかわりを

生涯にわたり、

自分の望

てしまい、

居場所を失ったと

## キーワードは「生涯現役

態になる可能性が高くなるの で注意が必要です。

## 転 入者も 地域に溶け込 季

ありません。 い環境に慣れるのが大変で、閉じこもりがちになる方も少なく する「呼び寄せ高齢者」が増加しています。高齢になると新し 近年、 離れて暮らす子どもに呼び寄せられて、江別市に転

立ち上げた山内昭子さんにお話を伺いました。 作りたいと、地域包括支援センターと協力して こうした転入者の方でも、 気軽に足を運べる楽しい居場所を 「通いの場」を

えた末、まずは体の調子を整 私 れたので、家でステップ台や えようと思いたちました。 転入した年に母を、 からどう生きていこうかと考 人を亡くしました。 いよいよ一人になり、これ 病院からは、運動を勧めら て6年目になります。 は江別に引っ越してき 翌年に主

### ませんでした。 少しも楽しくなく、 自転車こぎを始めましたが、 長続きし

## 人とのつながりがきっかけに

現シニアの元気アップ講座) た「元気の達人養成講座(※ に参加しました。そこで知り そんなとき、回覧板で見

講座へ興味を持ちました。そ サークル」を発足しました。 ともに平成30年に「すみれ じて、石原さん、山田さんと な居場所づくりの必要性を感 り合いになれるような、身近 転入者でも、ご近所の方と知 座などを受講し、私のような の後も介護予防サポーター講 どを紹介され、こうした健康 合った方から気功やプールな

## 徒歩圏内でみんなとともに

なく、リハビリの先生による 決めています。体操だけでは き、みんなでやりたいことを けながら、参加者の意見を聞 アップ体操を中心に運動を続 すみれサークルでは、元気

> 行ったこともあります。ゲー体操指導や体力測定などを 発散できたようですよ。 うな大声で笑い、ストレスを ときは、普段はおしとやかな 女性たちも、天井が抜けるよ ムを交えた昼食会を開催した

# 通いの場で広がるご近所の輪

お話しするうちに、実は近く に住んでいた方だと知って驚 すみれサークルに通う方と

気付かされました。

きて、心強く感じられました。 け大切なことか、あらためて が地域にあることや、人との 通して、自分の居場所や役割 きも、声を掛け合うことがで 嬉しいです。昨年の地震のと とのつながりができて本当に た身近な場所で、ご近所さん くこともありました。こうし つながりを持つことがどれだ すみれサークルでの活動を



石原裕代さん

山内昭子さん

山田フサ子さん

#### 通いの場でも採用!

#### 元気アップ体操

市内のリハビリテーション専門職と行 地域包括支援センターが考案したオ リジナルの体操です。ストレッチ、筋力 トレーニング、有酸素運動、脳トレーニ ングの要素を取り入れています。

#### シニアの元気アップ講座 元気アップ体操もやります

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、 認知症予防に関する知識を、専門職の講話や実技指導を交えて学びます。

10/23 (水)・10/30 (水) 9:30 ~ 12:00 豊幌地区センター(豊幌 686-10)

おおむね60歳以上で上記2日間 参加できる方。定員 25 名。

申込方法 9/2 例から江別第二地域包括 支援センター (389-5420) へ電話申し込 み。定員に達し次第締め切り。



#### スッピータイム 笑顔が紡ぐ「幸せな時間」

踏み出してみましょう。 の場を作ってみませんか。 声が響き渡っています。 ハッピータイムをあなたと【終】 誰かを笑顔にする力があるの ら、通いの場で身体を動かしいなくて、閉じこもりがちな に片付けを手伝う人 分だけのためでなく、大切な 喜んでくれる方のことを。 か健康でいきいきしていると る方もいるかもしれません。 とを始めるのは面倒だと感じ るなら、あなたの地域に通い もし、あなたに話し相手が ペースで、自分にあった場 年齢を重ねると、新しいこ、健康づくりをしませんか。 もし、居場所がないと感じ でも、思い返してみてくだ 強制されることなく、 心と体の健康づくりは、 大事にしたいこと、あなた い。あなたのやりたいこと 気軽に参加できる通い 楽しくなきゃ来ない

特集への感想をお寄せください

#### 郵送・ファクスで送る

〒 067-8674 高砂町 6 広報広聴課 🕰 381-1149

#### 市ホームページで送る

右の QR コードを読み込み、アンケートフォームから感想をご記入ください。

※メッセージは、匿名で広報誌やホームページなどでご紹介 させていただく場合があります。個別に回答はしていません。

#### 「通いの場」活動情報は こちらから!

「通いの場」の活動内容、活動日時などの詳しい情報をまとめた冊子を市内各所で配布しています。詳細は江別市社会福祉協議会(☎385-1234)へお問い合わせください。



詳細はこちらで 公開中 **▶▶**▶

