



特集 『明日が変わる『通いの場』』

年を重ねるごとに、家にこもりがちになっていませんか。高齢者は「きょういく、きょうよう」(今日行くところがある、今日用事があること)が大切だといわれており、通いの場に通うことは「きょういく、きょうよう」につながります。今回の特集では、地域とつながり、今より元気になれる「通いの場」の魅力を紹介します。

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

知っていますか？
「通いの場」

通いの場は、住んでいる地域で、高齢者が日常的に集まって趣味を楽しんだり、友だちと話したり、健康づくりのために運動したりする場所です。主に地域の公民館や地区センターで活動しています。

市内には約180の団体が通いの場として登録されています。活動内容は、体操やダンス、手芸、合唱、写真撮影などさまざまで、高齢者が主体的に運営しています。

元気の秘訣が詰まった「通いの場」

現代は「人生100年時代」と言われており、平均寿命は

年々延びています。高齢社会である今、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも自分らしく、心と体を元気に保つためには「しっかりと食べる(栄養、口腔)」「よく動く(運動)」「社会とつながる(社会参加)」の3つが大切だと言われています。

通いの場に通うことは人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、通うこと自体が「運動」になります。また、参加者と会話をすることは口腔機能の維持につながるなど、健康寿命を延ばすために必要な要素が詰まっています。

そんな、通いの場の良さについて、専門職の方にお話を伺いました。



専門職も勧める「通いの場」

通いの場には、専門職派遣という仕組みがあり、リハビリテーション職や歯科衛生士、管理栄養士などの専門職に講話などを依頼できます。実際に派遣されている専門

職の山田さんと讚井さんに、通いの場についてお話を伺いました。

認知症予防や口腔機能の維持に効果的

山田 通いの場に通って人に出会うことは、健康維持に重要な役割を果たします。フレイル予防（介護予防）の3本柱は「栄養（食）、口腔）、運動、社会参加」ですが、その中で一番最初に崩れやすいのが「社会参加」です。

会社で働いていた頃は役割があったけれど、退職してからは家に閉じこもって人と会わなくなった、という人は認知症になるリスクが高いと言われています。「役割がある」ことは認知症予防にとても大切です。通いの場には「活動を考える」「書類を作成する」

など役割がたくさんあります。また、人と会って話すことは、ひとりで黙々と計算や脳トレをするよりも、相手の気持ちを考えて行動するため、認知症予防に有効だと言われています。

讚井 口腔機能が低下すると、栄養をうまく摂取できず、身体に不調が起こり、運動ができなくなり、そこから



介護保険課
歯科衛生士
讚井 智子 さん

どんどん身体が衰えていきます。そして引きこもりがちになって、認知症のリスクも高まって：という悪循環に陥ります。口腔機能の維持は、健康と非常に密接に結びついています。

口腔機能を維持するには、歯磨きだけでなく、人と話すことも大切です。話すことで、口周りの筋肉が動き、食べ物を噛むときに重要な筋肉が自然と鍛えられます。通いの場に参加して人と話す機会があることは、口腔機能の維持にとっても良いことです。

楽しいからこそ続けやすい

山田 一人で週1回以上運動する人より、週1回未満の運動でも、スポーツグループに参加しているの方が要介護状態になるリスクが低いというデータがあります。（下グラフ参照）

「通うこと」自体も運動になるため、通いの場にぜひ参加してほしいです。

通いの場に通っている人たちは、みんな和気あいあいと楽しそうに過ごしています。運動は一人だとなかなか続きません。仲間に会うためなど、何か楽しみがあると運動も続きますよと思います。

讚井 通いの場では、歯磨きの話だけではなく、口周りの筋肉の付け方などをゲームを通して伝えたり、だ液の重要性なども話したりしています。口腔機能の維持の重要性を伝えると「もつと早く知りたかった」と言われることも多いです。

笑うことは口周り、腹筋、全身の筋肉を使うので、体に良いといわれています。仲の良い人と好きなことをして、笑いあつて健康になれるのが一番だと思います。

Point

運動はみんなでする方が要介護状態になるにくい

スポーツグループに参加して週1回以上運動していない人は、スポーツグループに参加せず週1回以上運動している人より、要介護状態になるリスクが低いという研究結果が出ています。通いの場で、誰かと一緒に運動をすることがおすすめです。

※スポーツグループに参加して週1回以上運動する人が要介護状態になるリスクを1とした場合

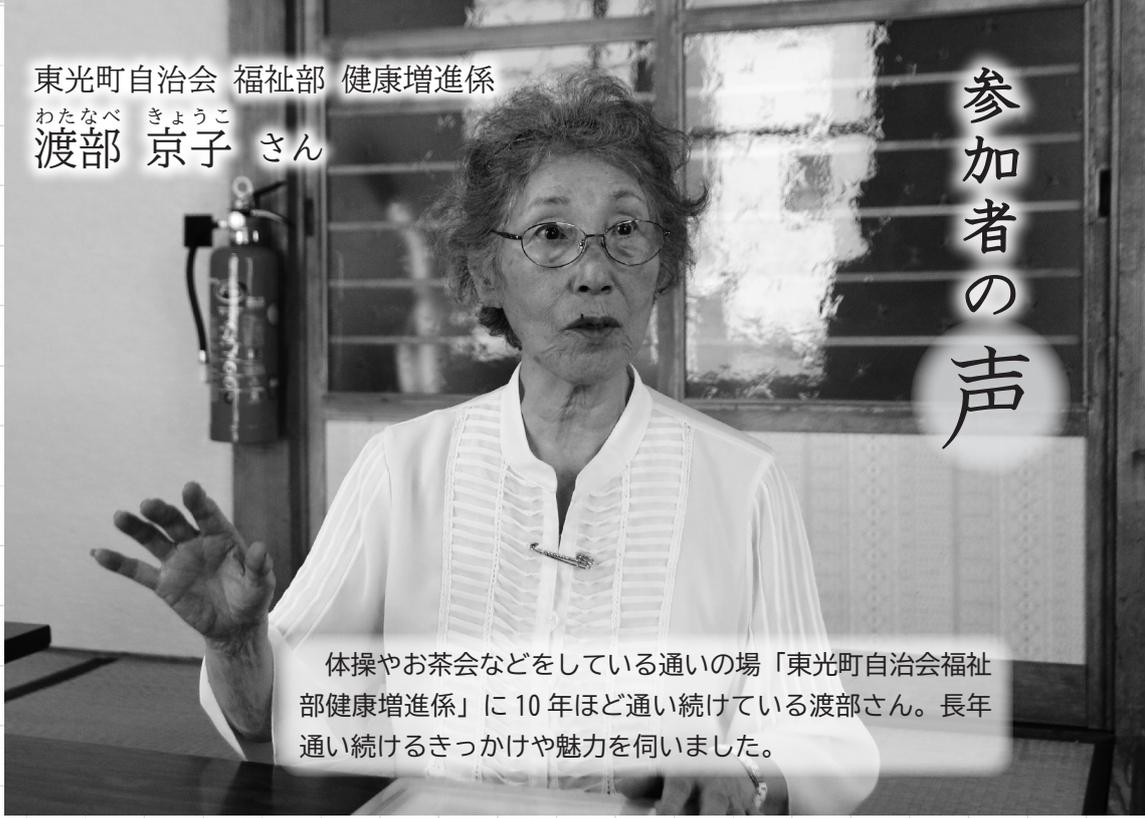
運動と要介護状態になるリスクの関係に関する調査



出展：スポーツによる高齢者の介護予防と政策展開に関する提言（文部科学省）

参加者の声

東光町自治会 福祉部 健康増進係
わたなべ きょうこ
渡部 京子 さん



体操やお茶会などをしている通いの場「東光町自治会福祉部健康増進係」に10年ほど通い続けている渡部さん。長年通い続けるきっかけや魅力を伺いました。

「前より動きやすい」 体の変化を実感

私たちの通いの場では、もともとストレッチや体操を中心に活動していました。10年以上前、通い始めた頃の私は、正座もできないほど

体が硬くて、会の活動にあまり進まなかったのですが、しばらく通ううちに、ふと「前より動きやすいかも」と感じた瞬間があって、それが通い続ける大きなきっかけになりました。会の活動には、必ず体操の

時間があります。最初はできなかった動きが少しずつできるようになると、それが自信につながって、もつと身体を動かしてみようという気持ちが生まれてきます。



誰もが楽しめるモルック

体操だけでなく、みんなで話し合いながらいろいろな活動をしています。

江別第二地域包括支援センターの方が協力してくれて、最近では新しくモルックを活動に取り入れました。木の棒を的に当てて、チーム対抗で点数を競いながら、楽しくプレイしています。狙った的に当てられたときは、みんなハイタッチして喜びます。思ったところに木の棒を投げられないところも面白く、つい夢中になります。きつい運動ではないのに、自然と運動になっているところも魅力だと思います。

みんなの顔を見るのが 楽しみ

ここに来たらみんなに会えるのが楽しみで通い続けています。

また、以前は地域で顔を見ることがあっても話したことのない人が多かったのですが、この会に通い始めてから、たくさんの人と知り合い、地域の交友関係がぐんと広がりました。クリスマス会や新年会などの季節のイベントには、会員以外の方も顔を出してくれるので、会の垣根を越えた、地域全体のつながりも感じています。

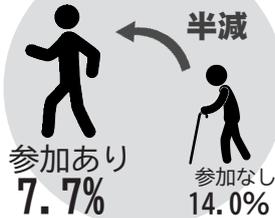
月に数回でも、誰かと会って話す機会があるというのは心の支えになります。会の雰囲気はやわらかく、初めての人もすぐに溶け込めるような空気があって、長く続けたい場所だと思っています。最近新しい方も加入し、年齢を問わず楽しめる雰囲気になりました。



通いの場 DATA データ

通いの場に参加している人と参加していない人を比較すると？

サロン（通いの場）の参加と要介護認定率



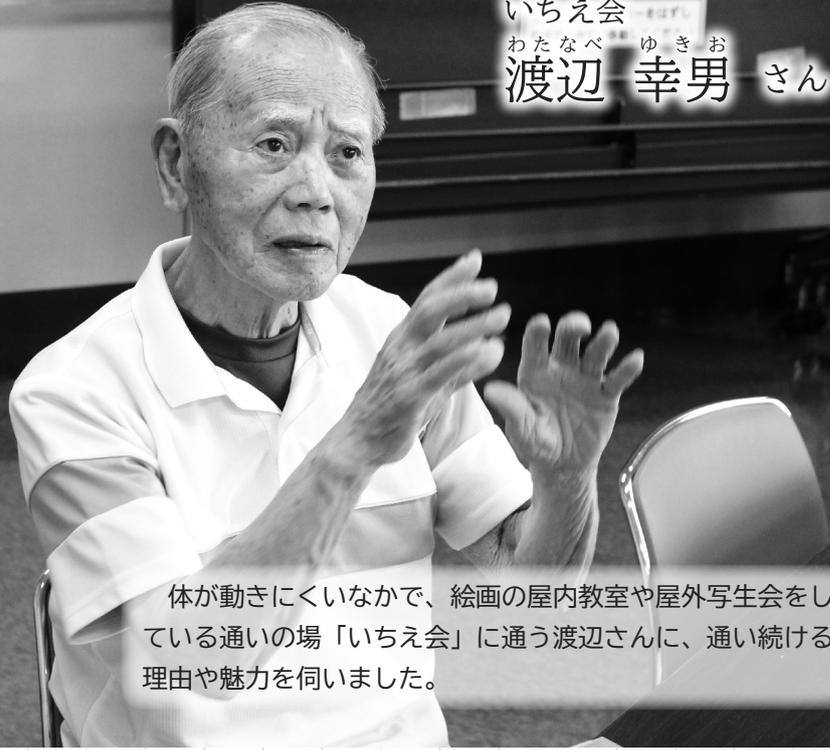
要介護認定率が
半減

参考：第3回次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会（平成24年1月）資料1

認知症発症リスクが
3割減

参考：引地博之「憩いのサロン」参加で認知症リスク3割減 —7年間の追跡調査—。Press Release

参加者の声



いちえ会 わたなべ ゆきお 渡辺 幸男 さん

体が動きにくいなかで、絵画の屋内教室や屋外写生会をしている通いの場「いちえ会」に通う渡辺さんに、通い続ける理由や魅力を伺いました。

新しい描き方にも挑戦

会社勤めの頃から絵を描いていたのですが、近所の方に誘われて、いちえ会に参加しました。
いちえ会では油絵でも水彩でもアクリルでも、好きな描

き方で自由に描けます。私はこの会で新しい描き方にも挑戦しています。

花や果物、民族衣装など、普段描かないような題材も季節に合わせて描くことができます。自分で描いた絵を友人など

に渡して喜んでもらえる、本当にうれしくて、描いてよかったですと思います。



雰囲気良くて誰でも参加しやすい

みんな絵が好きで、黙々と描くだけでなく、作品を見せ合ったり話をしています。気軽に「その絵いいね」「ここどうやって描いたの?」と声をかけ合える雰囲気なので、自然と会話も生まれます。みんな話す事が好きなので、初めて参加した人でも打ち解けやすいやわらかい雰囲気だと思います。

また、年間予定が組まれているので、自分のペースで無理なく参加することが出来ます。分からないことがあっても先生が教えてくれたり、アドバイスをくれるので、絵を描き慣れていない人でも楽しめる環境です。絵に興味があればぜひ参加してほしいです。

絵を通じて気持ちが前向きに

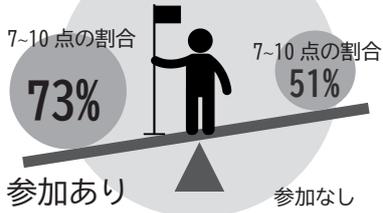
私はいくつか病気を抱えていて、家にいるとどうしても病気の痛みや不安を感じてしまいます。ですが、ここに来ると、好きなことを共有できる仲間がいて、好きな絵を描いたり、誰かと話したりするなど肩の力を抜いて過ごせるので、自然と笑顔になります。

また、絵が完成したときに達成感が得られるのも嬉しいですし、体や頭を使うことで生活にメリハリが出て、日々が楽しみになります。

家でじっとしているよりも、ここにいると気持ちが前向きになり、病気のことを忘れてもらえるので、この会にはとても感謝しています。



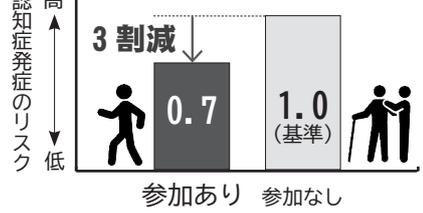
通いの場参加者の幸福度 (0~10点で評価)



幸福度が 22%高い

参考：江別市高齢者総合計画の策定に関する実態調査

サロン（通いの場）の参加と認知症発症のリスク





笑顔があふれ、好きを楽しむ「通いの場」



通いの場の情報誌を配布しています

お住まいの地区で活動している通いの場の詳細が掲載されている冊子『江別市内「通いの場」情報誌』を、介護保険課窓口や江別市社会福祉協議会などで配布しています。

インターネットでも閲覧できます。右の二次元コードからご確認ください。



市内180以上の通いの場が掲載！

通いの場で地域のつながりを強く 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、高齢者が地域でいきいき生活できるよう、お互いに助け合う力を強化するための活動をしています。その活動の一つとして、通いの場に実際に参加し、参加者から悩み事を聞いたり、情報を集めて通いの場の情報誌を作成したりしています。

「通いの場に通いたいけど、どうすればいいかわからない」「通いの場での活動内容を相談したい」などのお問い合わせは、生活支援コーディネーター（社会福祉協議会 ☎ 385-1234）までご連絡ください。



生活支援コーディネーター
ありが
有賀さん



通いの場の相談は地域の包括支援センターで受け付けています

- ・江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144
- ・江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420
- ・野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940
- ・大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100
- 専門職派遣の依頼もこちらからできます



特集への感想をお待ちしています

▼ 郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛

FAX 381-1070

▼ 市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか右の二次元コードを読み込んでください



明日の自分のために
今日を楽しく

通いの場には、自分の好きなことに熱中する人、仲間に出会うために通い続けている人、病気で少し身体が不自由でも役割を持って通い続けている人などがあります。共通しているのが「笑顔で、楽しそうに活動していること」です。通いの場では「好きなことを」「仲間と一緒に」「笑顔で楽しむ」ことができます。心も体も健康になり、これからの長い人生をもっと豊かで充実した日々にすることが出来る場所です。

あなたも自分に合った通いの場で好きなことを見つけ、笑顔あふれる素敵な日々を過ごしませんか。