

## 生涯を現役で過ごすための10の取り組み

この「10の取り組み」は、シニア（高齢者・中高年）の皆さんが、生涯を通じて健やかで、さまざまな分野でいきいきと活躍していただけるよう、「生涯現役社会づくり学会」の協力を得て、日頃の生活の中で目標となる取り組みをまとめたものです。この取り組みを参考に、生きがいをもって、地域社会に積極的に参加できるよう、がんばりましょう。

- 1 定期的に健康診断等を受診する。**
- 健康診査や健康相談を活用しよう。
  - 気軽に相談できるかかりつけ医をもとう。

- 2 健康な生活習慣を身につける。**
- テレビ体操やウォーキングをしよう。
  - バランスのとれた食事を心がけよう。

- 3 家事をお互いに分担して行う。**
- 家事は皆で分かち合おう。
  - 意欲的に家事に取り組もう。

- 4 近所づきあいをする。**
- 近所でのあいさつをしよう。
  - 家族ぐるみでおつきあいをしよう。

- 5 地域の行事や会合に参加する。**
- 町内会、自治会の活動に積極的に参加しよう。
  - 地域づくりを進めよう。

- 6 福祉、環境やまちづくりなどのボランティア活動やNPO活動に参加する。**
- ボランティア活動に積極的に参加しよう。
  - 活動を共にする仲間を増やそう。

- 7 日々の暮らしの中で生きがいを感じる。**
- メリハリのある毎日を送ろう。
  - 新たにやりたいことを見つけよう。

- 8 自分を高めるように努める。**
- 前向きな自分を見つけ、学習しよう。
  - 学習の成果を発表しよう。

- 9 ライフワーク(生涯続ける仕事等)を考える。**
- 生きがいのある仕事を見つけよう。
  - 培った技術や技を若い世代に伝えよう。

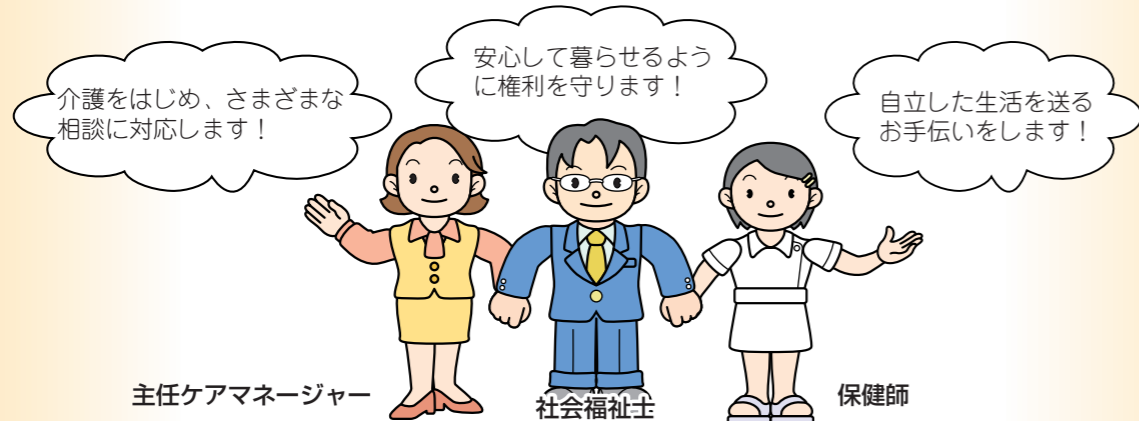
- 10 趣味や余暇活動の時間をつくりだす。**
- 家の外で趣味活動を見つけよう。
  - 趣味のグループに加入しよう。

(生涯現役社会産学公推進協議会・山口県生涯現役推進センター)

## ☆☆☆ 地域包括支援センターを利用しましょう ☆☆☆

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんのご要望に、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面で、「主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師」等が対応します。

地域包括支援センターは、各市町に設置されておりますので、お気軽にご利用ください。



## 健康やまぐち21 高齢者の健康 編

# 活動的な85歳を目指して!

高齢者数の増加に伴い、介護保険制度のサービス利用者は、平成12年4月から平成17年4月までの5年間で、2倍以上に拡大しました。

要介護認定を受ける方の増加には、軽度者（要支援・要介護1）の大幅増加が特に目立ち、認定者の半数を占めています。※グラフ①参照

軽度者は、転倒・骨折、関節疾患などにより、徐々に生活機能が低下していく「廃用症候群（生活不活発病）」の状態にあるか、その可能性が高いことが多いのが特徴で、適切なサービス利用により「状態の維持・改善」が期待されます。※グラフ②参照

こうした状況を踏まえ、平成18年度に介護保険法が改正され、介護が必要な人だけにサービスを提供するのではなく、介護が必要な状態にならないように予防する、また、介護が必要な人（特に軽度者）をそれ以上状態が悪くならない

いようにし、できれば改善する介護予防を重視したサービスが行われています。

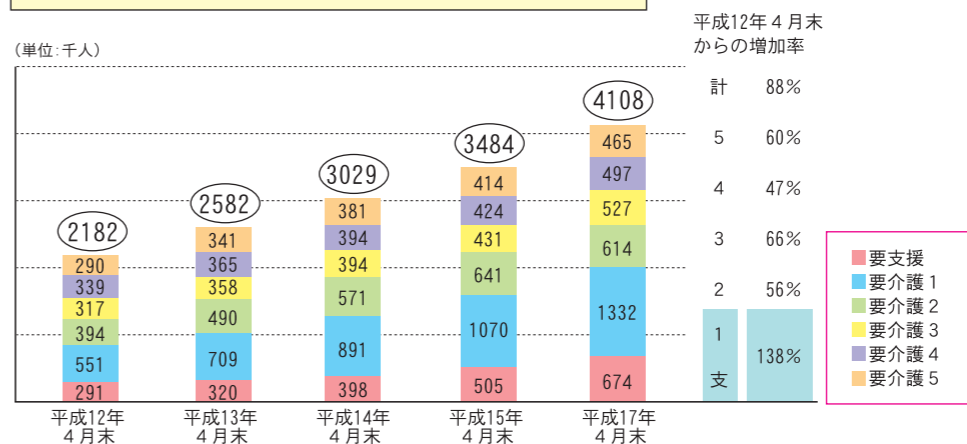
山口県では、「活動的な85歳」を目指して、「生きがい、生きがいに満ちた生活を送れるように、健康づくりと一体的に高齢者の社会参加を促進し、その活動を地域づくりに活かす取り組みを推進していきます。

さらに、保健・医療・福祉等の関係者が協働して高齢者の介護予防や在宅生活の継続を支えるための機関として「地域包括支援センター」が各市町に設置され、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、あらゆる面から総合的にサポートしています。

本県は、全国平均に比べ、約10年早いスピードで高齢化が進んでいます。それぞれの高齢者を迎えても健やかに活動的に過ごせるよう心がけていきたいと思います。

### ① 要介護度別・認定者数の推移

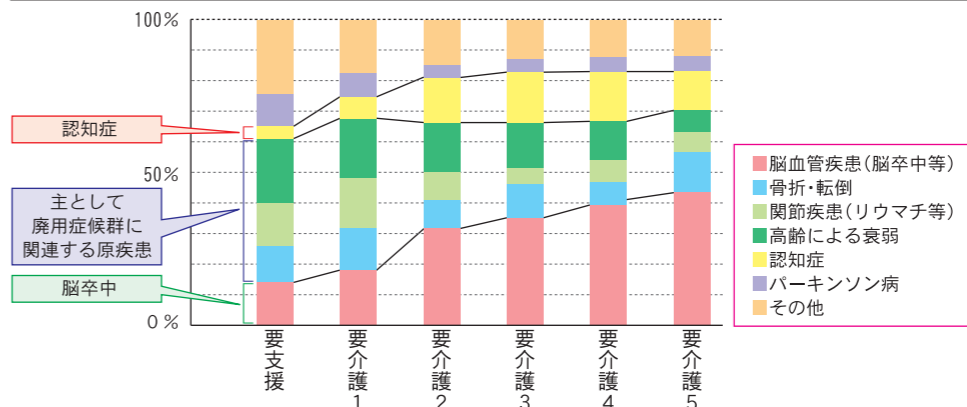
要介護認定を受けた方は5年間で約193万人増加(88%増)  
特に、要支援・要介護1の認定を受けた方が大幅に増加(138%増)



出典:介護保険事業状況報告

### ② 要介護度別・要介護状態の原因の割合

軽度者の方が増加する中、今後は廃用症候群を対象にした予防対策を早急に行っていくことが必要。



資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成13年)から厚生労働省老健局老人保健課において特別集計(調査対象者:4,534人)

このコーナーでは、「健康やまぐち21計画」を進める11の分野の健康づくりについて、一つずつご紹介していきます。