



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スイカワくん

地域づくり講演会が開催されました

波田地区絆づくり推進会議は、波田まちづくり協議会の支援を受け、2月22日(水)にご近所福祉クリエイション主宰ご近所福祉クリエイターの酒井保先生をお招きし「この地で暮らし続けるために」と題し、波田文化センターアクトホールにおいて講演会を開催しました。

先生は、ユーモアあり、笑いありと聴講者を飽きさせないとともに、①新型コロナウイルス感染拡大に伴う介護認定率や認知症出現率の全国的な上昇②後期高齢者(75歳以上)が2,200万人を越す2025問題③85歳以上では、約半数の方が認知症にかかっているなど年代別の認知症率④昭和45年から53年連続で最多を更新し、100歳以上の方が9万500人を超えている現状⑤社会参加している人は、うつ病のリスクが7分の1以下⑥「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、介護状態であってもその悪化をできる限り防ぐこと、軽減を目指すこと、という介護予防の定義⑦社会とのつながりを失うことにより、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神や心理状態が悪化、その後、口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体機能が低下するなどの話をしてくれました。

高齢者等がフレイル(虚弱)になりやすい原因として、社会性が低下することが挙げられ、対策として「人間関係や社会性を保ち続ける」ため地域での支え合いが必要であり、地域で考えていかなければならないと強調していました。

また、高齢者の外出頻度の低下がフレイルにつながることを考えると、高齢者が集う場所が必要であり、新型コロナウイルスが広がっている状況であるが、コロナを「正しく恐れて、楽しく集う」、「ふれあいサロン」が重要など地域コミュニティ活動を行うことがフレイル予防につながり、健康寿命を延ばせること、また、**つながりが大切なこと**を分かりやすく講演してくれました。

(参加者の感想)

- ・子どもやその後の世代のために、自分達が考え方を改めて取り組んでいかないと、と強く思った。
- ・これからのボランティア活動に今日の講演を生かしていきたい。自覚して行動することが大切。
- ・フレイルという言葉が分かりませんでした。本日のお話で勉強させていただき、自分自身の心持ち、参加することが必要だと思いました。
- ・つながりの大切さを実感。フレイル予防、うつ病、コロナとの関係性、2025年問題は子どもの問題になる。自立支援。できる事を大切にする。その人の強みを大切にする。サロンは大切。

地域包括ケアシステムについて

「少子化」「高齢化」「人口減少社会」が急速に進む時代、「誰もが住み慣れた地域(家)で、安心して暮らし続けられる」ことができるよう「地域が一体となって支える仕組み」が必要となってきます。この、支える仕組みを「地域包括ケアシステム」といい、波田地区では、平成27年2月に町会連合会、町内公民館長会、民生児童委員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、波田まちづくり協議会などにより設立されました。

目標を「**元気で活動する高齢者づくりと、高齢者に感謝するひとづくり**」、

合言葉を「**つながり**」と「**笑顔**」「**向こう三軒両隣**」とし、講師を招いての講演会、モデル町会による意見交換会や勉強会、取組み状況の報告会を行っています。

これからも、高齢者等を支える仕組みづくりに取り組みますので皆様のご協力をお願いします。



(講演の様子)