

歳を重ねても、元気で安心して暮らせる柏崎をめざします

かしわざき

こうれい

# 幸齡未来かわら版

初冬号 令和元(2019)年12月

発行：【柏崎市地域の支え合い推進会議】

今回は、令和元(2019)年10月5日に開催しました

「第1回 <sup>こうれい</sup>かしわざき幸齡未来フォーラム」の様子をご紹介します。



約170人もの市民が参加され、自分の健康や人と人がつながる柏崎を考えました。

『テーマ』

人と人がつながって  
健康・長生き

『内容』

元気で長生きする人の差は  
どこにあるの？

『講師』

新潟県立大学健康栄養学科  
准教授 太田亜里美 氏



平成28(2016)年の国の統計では、健康寿命（健康で暮らせる期間）と平均寿命までの差は、  
**男性8.8年 女性12.3年**  
この期間が要介護状態に。。。  
(会場の声……ヒエ～ そうなの?)

健康を保ち  
介護予防に  
努めましょう！  
ポイントをお話  
します



# 健康を守り、介護にならない食事のお話

注意

■ポイントは、筋肉を減らさないこと!!

① “運動すること”と“食べること”が大事

ころびやすい人  
つまづく人  
膝や腰が痛い人

毎日摂りたい、手軽なたんぱく質源  
(1日の摂取目安量)

●卵 1個	●牛乳 コップ1杯 (200ml)	●ヨーグルト 120g	●納豆 1パック	●豆腐 50g
----------	-------------------------	----------------	-------------	------------



※肉や魚も食べましょう。  
※間食には乳飲料やチーズ、魚肉ソーセージや牛乳と卵を使ったプリンなどがおすすめです。

調理しなくてもいい  
手軽なたんぱく質はこちら!!

②食事は孤食（一人で食べる）より会食（みんなで食べる）することが大変良い

「食べる事に関して」  
感想はどうですか

からだの筋肉が衰えないよう、野菜に偏らずたんぱく質も意識して食べたい

コツコツ貯筋体操の後のお茶のみには、お菓子ばかりでなく“ゆで卵”もいい…かも

食べる事は“適当”ではなく、大変な“作業”なのだ、あらためて認識した

たんぱく質の大切さがわかり、介護にならないためにもしっかりと食べたい

毎日の料理も栄養や健康を意識してやっていきたい

皆さん、講師の話に聞き入っていますフムフム。。。

サロンやコミセンなどの集まりに今日の話を広げたい

目からウロコが落ちる内容で新鮮だったこれからの生活に役立てたい



# 人と人がつながることの 素敵なお話

日本や外国での、長年の調査や研究で、明らかになったデータを用いてお話がありました



## 資料要約

- ◆ 人と人との繋がりの多い人は寿命が長い
- ◆ お茶のみや体操等々の人の集まる会に参加している人は介護認定率が少ない
- ◆ 活動に大勢参加している地域は認知症が心配な人の割合が少ない
- ◆ 友人に会うことが多い高齢者のほうが、糖尿病改善に有効
- ◆ 参加している活動の種類が多いほど要介護認定の発生リスクは減る
- ◆ 地域で役割のある高齢者は長生きしやすい
- ◆ ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、笑わない人は脳卒中のリスクが高い



「人と人がつながる」お話

## いかがでしたか？

笑顔になった！



エネルギーをもらった！

地域活動に参加したい。自分のために

意欲が出てきた。健康推進員として参考になった

人間はひとりでは生きてゆけない実感

現在の活動に参考となり、今までの活動に自信がもてた

男の集まる場が欲しい

家に引きこもっては良いことはない

人つながりの大切さを改めて実感した。仲間への呼びかけで心が折れそうになるが、続けてみる

受け身の立場だったが、“お互い立ち上がらなければ”と強く思った

良いことと思う反面、地域のひとの付き合いの難しさもある

人と人がつながることが、健康でいることに不可欠だとよく分かった

夫や働き盛りの娘たちにも、伝えたい

# アンケートの中から

**Q: 自分の出来る時間に出  
来る範囲で、出来る活動をや  
ってみたいと思いますか？**

**A: 現在やっている 75人  
これからやりたい 33人**



**Q: お住まいの地域で支え合  
いの活動について考えてみた  
いと思いますか？**

**A: すでにやっている 43人  
現在考え中 23人  
やりたい 33人**

**Q: 今後やってみたい事は？**

- A:**
- ・高齢者や障がい者との  
交流や支援
  - ・一人暮らしの人の話し相手
  - ・笑う機会づくり
  - ・夫の話し相手
  - ・高齢者見守り隊
  - ・近所の声掛けや見守り
  - ・高齢者運動サポーター
  - ・サロン運営 等



おしゃべりタイム「仲間を増やすために」

**私に出来る “一歩前”**

毎日3人  
の人に会う

進んで協力  
する

社協のボラン  
ティアセンター  
を訪ねる

すぐコツコツ  
貯筋体操を  
始める

友達を誘う

勉強した事  
を話して  
伝える

友人との  
茶話会

役割を持つ

みんなで  
食事会

新しいサロンを  
作りたい

自分にあつた  
サークルを  
気楽に

