

No.	地域	団体名	開催場所※施設名は通称
1	柳田	寺五地区お楽しみ会	寺五集会所
2		石井地区お楽しみ会	石井集会所
3		久田地区お楽しみ会	久田集会所
4		小間生地区お楽しみ会	小間生集会所
5		合鹿地区お楽しみ会	合鹿分館
6		上長尾地区お楽しみ会	上長尾集会所
7		天坂地区お楽しみ会	天坂集会所
8		鴨川地区お楽しみ会	鴨川集会所
9		笹川地区お楽しみ会	笹川集会所
10		当目地区お楽しみ会	当目集会所
11		岩井戸地区お楽しみ会	岩井戸公民館
12	能都	小垣地区ひまわり会	小垣集会所
13		すずらん会	田町集会所
14		崎山まんてん食堂	崎山山村開発センター
15		たんぼぼクラブ	こどもみらいセンター
16		そくさい会	宮地交流宿泊所こぶし
17		鶺鴒伸生会友愛クラブ	鶺鴒公民館
18		姫ゆり会	姫交流センター
19		真脇地区お楽しみ会	真脇集会所
20		内浦	小木ふれあい会
21	恋路そくさい会		恋路集会場
22	新保ごしき会		新保会館
23	上集まらしん会		上集会場
24	あつまろう会		四方山集会所
25	松波ふれ愛会		内浦福祉センター
26	向出海辺の会		向出集会所
27	新町ふれあい会		小木活性化センター
28	さわやか会		内浦スポーツ研修センター
29	国重シルバー会		国重集会所
30	まんてん食堂不動寺会		不動寺公民館
31	まんてん食堂白丸		白丸公民館
32	清真わらび会		清真集会所
33	秋吉お楽しみ会		秋吉公民館
34	キリコ橋会		九里川尻集会所
35	市之瀬地区お楽しみ会		市之瀬集会所
36	不動寺地区お楽しみ会	不動寺公民館	

地域ので 閉じこもりを 予防する

寝たきり・認知症につながる 高齢者の閉じこもり

「出かけることがない」「話す相手がない」「何もすることがない」…
年齢を重ねると共に生活の活動範囲が狭くなりがちな高齢者。家にばかりいて、活動的な生活をしていない状況が『閉じこもり』と呼ばれます。『閉じこもり』は近年、寝たきりや認知症の原因の一つとして問題視されています。
なぜ『閉じこもり』が寝たきりや認知症につながるのでしょうか。
それは、『閉じこもり』が『廃用症候群』と呼ばれる症状を引き起こすからで

す。廃用症候群とは、体を動かさないうで安静にしていると起こる心身の機能低下のこと。具体的には①筋力の低下②関節が固まり動きにくくなる③心肺や臓器の機能低下④意欲の低下などの精神的な衰えなどが、単独ではなく相互に影響しながら発症します。
健康な人でも、体を動かさないと筋力の衰えは意外と早く進行します。安静による筋力低下は1週間で20%と言われ、さらに一度低下した筋力を回復させるためには、かなりの時間を必要とします。1日の安静で低下した筋力の回復には1週間。1週間の安静による回復には1力月かかるとも言われています。

高齢者が身近な場所で気軽に 参加できる「場」をつくる

廃用症候群になって全身の機能が低下し、ますます体を動かさなくなり症状が悪化、寝たきりになるという悪循環が生まれます。寝たきりや認知症を予防するためには、高齢者の『閉じこもり』を予防することが大切なのです。
町は平成17年から「地域高齢者交流活動推進事業」を実施。高齢者が気軽に参加し交流できる『場』をつくる団体（左表）に助成金や専門職員の派遣など支援を行うことで、行政と地域が一体となって『閉じこもり』予防を進めています。

シルバーを輝かせる

高齢者交流会 のススメ

高齢者交流会 活動事例紹介

そくさい会

宮地・鮭尾地区



VOICE

宮田すいさんの(80歳)・宮地

昨年の5月から「そくさい会」に参加しています。ここで教えてもらったストレッチや体操を家にも実践するようになり、以前より体を動かすようになりました。

月に2回、食事を作ってもらってみんなで一緒に食べることも楽しみです。この会を世話してくれるボランティアの皆さんに感謝しています。



1 協力しながら自分たちで血圧測定と体重測定を行う。記録をつけることで健康管理の意識が高まる。



2 この日は瑞穂駐在所のお巡りさんが交通安全や振り込め詐欺について話をした。

3 ストレッチや体操をする参加者。家でも継続的に行うことが大切。



4 食事の準備をするボランティアの二人。栄養バランスを考えた自然食が中心。

5 みんなで「いただきます」。会話しながらの食事は、楽しくておいしい。

6 この日準備された食事。食材のほとんどは、地元で採れた野菜やキノコなど。



INTERVIEW



そくさい会ボランティア
堂坂律子さん・宮地

『そくさい会』は、平成20年10月に3人のボランティアで立ち上げました。きっかけは、宮地小学校卒業生で、県外でケアマネジャーをしているメンバーの一人から、地域の人たちが引きこもらないように何かできないかと相談を受けたことでした。私もこれまで地域の人にお世話になってきました。その恩返しに何かやってみると決意しました。

チラシを作って各家に説明に回り、最初

に集まったのは10人もいませんでしたが、声かけをしてもらって現在は16人にまで増えました。作った食事を喜んで食べてもらい、一緒に歌を歌ったり、話をしたりと自分たちもこの会を楽しんでいます。

これまで継続してきて、皆さんの笑顔と笑い声が一番うれしいですね。地域の高齢者が声を出して笑う場所を作ることができて満足していますし、これからもずっと続けていこうと3人で話しています。

あなたの地域でも高齢者交流会を始めませんか？

役場健康福祉課では、会の立ち上げに向けての支援や活動の助成を行っています。関心のある人は左記までご連絡ください。

町の支援・助成の対象となる団体とは

(地域高齢者交流活動推進事業)

■対象団体

地域ボランティアが主催して、おむね月一回以上の会を開催する団体(約10人以上)

■活動内容

- ① 高齢者が多くの人と交流できる場を設定し、会食^{※1}やレクリエーションなどを行うこと
- ② 地域に開かれた交流の場として積極的に参加の声かけを行うこと
- ③ 血圧測定、体重測定などの健康チェックを行うこと

■町の支援

- ① 助成金額 年3万5千円^{※2}
- ② 講話、実技指導などの専門職員、講師の派遣など

☎ 役場健康福祉課 ☎ 72-2504

※1_ 会食は手作りや市販のお弁当など、会によってさまざまです。実施していない団体もあります。

※2_ 平成22年度の助成額。予算や団体数によって変更の可能性があります。