



けんこう  
特集 高齢者が健幸に暮らし続けるために

【今月の表紙】

表紙の写真は、平成29年11月に米沢の高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内にオープンした「いきいき健幸ルーム」で行われているヨガ教室の様子です。

わたしたちが「健幸」であり続けるためには日頃から体調を整え、幸せを感じられることを見つけていくことが必要です。市では茅野市内の65歳以上のみで構成される世帯に属する、介護認定を受けていない方に対して、日常生活や健康状態を把握するためのアンケートを実施しました。本号ではアンケート結果の一部、および地域での高齢者支援に対する取組を紹介します。



## 高齢者が健幸に暮らし続けるために

けんこう  
「健幸」それは身体が元気で、心が幸せであること。

わたしたちが「健幸」であり続けるためには日頃から体調を整え、幸せを感じられることを見つけていくことが必要です。

一方で、身体の元気は加齢とともに失われがちです。それに伴って出かけることが少なくなり、誰かと話す機会も減り、引きこもってしまう悪循環が「健幸」を遠ざけてしまうことがあります。

茅野市の高齢者(65歳以上)人口は、16417人。総人口に占める割合は29・3%となり、人口、割合ともに過去最高となりました。(平成29年10月1日現在住民基本台帳人口)

茅野市ではこうした状況の中で、茅野市内の65歳以上のみで構成される世帯で、介護認定を受けていない方に対して、日常生活や健康状態を把握するためのアンケートを実施しました。調査結果から、日常生活や健康づくりに関して支援の必要性がある方を把握し、茅野市の介護予防事業などに反映していきたいと考えています。

これからも心身ともに元気で過ごせるように自分自身が、地域が、行政ができることについて考えてみませんか。

次ページから、アンケートの結果、地域での高齢者支援に対する取組を紹介します。

**アンケート結果から** 一人暮らしは約2割。  
一方で夫婦二世帯が6割に上る。

アンケート対象者の家族構成は、一人暮らしが約2割であり、夫婦二人暮らしが約6割を占め、今後さらに単身世帯が増えていくことが想定されます。

また、介護・介助が必要という方は現状では約1割ですが、年齢が高くなるにつれて割合が増えることも考えられます。

このため、今後の家族構成や生活状況の変化によって、見守りや生活支援といった必要性が高まると考えられます。

**アンケート結果から** 約3割の方が家族や友人・知人以外で相談する相手が、「そのような人はいない」。

家族や友人、知人以外で、何かあった時に相談する相手としては「医師・歯科医師・看護師」が約4割と最多であり、次いで「そのような人はいない」が約3割となっています。

今後、相談窓口の周知を行い、相談いただいた課題解決のため様々な地域支援と繋げることの必要性が高まると考えられます。

アンケートの概要

調査名	茅野市 日常生活や健康状態を把握するための調査	
対象者(総数)	市内に住所を有する65歳以上の方のみで構成される世帯で、平成29年5月1日時点において要介護・要支援認定を受けていない方。(8,266人)	
調査方法	郵送による調査票の配布と回収による。	
実施期間	平成29年6月26日から平成29年7月10日まで	
回収状況	配布数	8,266件
	回収数	5,711件
	回収率	69.1%

**アンケート結果から** 地域活動へ「参加者」として参加意向がある方は約6割。「企画・運営」としては約3割。

地域活動の企画・運営に参加したいという意向がある方が約3割となっています。

今後は、企画・運営に参加したいという意向のある方を、地域活動の担い手として養成し、活動の場へとつなげることが課題と考えられます。

**糸萱区 高齢者支援専門委員会の取組**

アンケートで地域福祉の現状を把握、実現。

北山地区糸萱区では、区の認定団体「高齢者支援専門委員会」が中心となって高齢者支援を推進しています。

活動の契機は平成23年に区民を対象に行った地域福祉に関するアンケートでした。全戸(約80戸)に対して行ったアンケートでは「手助けしてほしいことは何か」「ボランティア活動にどの程度協力できるか」などについて回答いただき、その結果、高齢者支援にポイントを絞った活動を展開することになりました。

区長に委員として会議に参加してもらうことで、意思決定が早くでき、区民への理解も得やすくなるようになっていきます。

主な事業は、花壇の整備、サロンの活用、支え合い事業の3事業があり、サロンと支え合い事業はまだスタートしたばかりですが、持続可能な事業になるように進めていきたいそうです。

地域支え合い事業

この事業はだれもが住み慣れた糸萱で安心して暮らせるように、手助けが必要な方の生活を支え合うことをコンセプトに行われています。

平成28年に具体化したこの事業は、支援を受けたい人と支援を提供できる人を、高齢者支援専門委員会が仲介し、サービスを提供する仕組みです。負担金の一部を区が負担しているため、高齢者の負担も少なく済んでいます。

サービスの担い手は区内の登録支援者です。車の運転を伴うサービスを行う支援者は必ず任意保険に加入していることを条件としており、事故等の際に大きなトラブルにならないように各サービスについて注意しているそうです。

サロン「萱の和」

サロン「萱の和」は、平成25年から空いていた区所有の建物を利用し、平成28年5月にオープンしました。

サロン整備の費用は極力かけず、区民から提供してもらった備品を集めて作りました。平成29年はこれまで約80回の利用がありました。区民会館ほどの大きなスペースが必要ないときに利用されることが多く、会議のほか、高齢者の昼食会や子どもたちのための映画上映会など、気軽に使える憩いの場として地域に根付き始めています。



↑これまで一人暮らしの高齢者のために行っていた「配食弁当」をサロンで集まって弁当を食べようと企画した。

地域支え合い事業

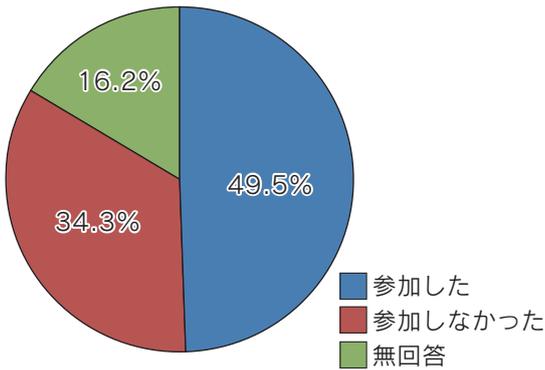
項目	内容	担い手
除雪	雪かき作業(玄関から木戸口)	登録支援者
除雪	雪かき作業(敷地内)	登録支援者
作業運搬	可燃ゴミ	登録支援者(近隣者)
作業運搬	リサイクル分別作業	原則として環境自治会
外出支援	買い物(ピアみどり、ザ・ビック)	登録支援者
外出支援	買い物、病院、市役所など	登録支援者
買い物代行	生活必需品の買い物	登録支援者
作業支援	庭木の刈り込みや草取り	登録支援者
作業支援	草取り(農地の保全)	登録支援者
軽作業支援	照明器具の取り替えなど	登録支援者
特殊作業支援	工事などの専門的作業	登録支援者(技術者)

**アンケート結果から** 地域活動には約2人に1人が「参加していない」。

参加しない方の理由は、すべての活動の項目において「内容に興味が無い」が最多となりました。

地域活動の参加を促していくためには、活動内容の見直しが必要と考えられます。

最近1年間で、地区や区、自治会の行事に参加したことはありますか。



**アンケート結果から** 日常生活の行動や管理において「できない」は1割未満。

「できるけどしていない」は約1～2割。

日常生活上の生活機能の状態を問う設問において、各項目で「できるし、している」が7割以上を占めています。

「できない」と回答した行動等をみると、「調理行動」が最多で、次いで「外出行動」「金銭管理(預貯金の出し入れ)」となりました。

また、各項目で「できるけどしていない」が約1～2割となっており、「できる」状態を維持するためにも、予防や対策が必要と考えられます。

**アンケート結果から** 現在の住まいの地区に「住み続けたい」が8割以上。

一方、住み続けたくない理由のうち半数以上は「交通の便が悪く、買い物などが不便だから」。

現在の住まいの地区に住み続けたいという方が8割以上で、住み続けたくない方は1割未満となりました。

住み続けたくない方の理由としては、「交通の便が悪く、買い物などが不便だから」が半数を超えています。住み続けたくない方の割合は高くありませんが、住み続けたくない方の理由を地区の課題として捉え、改善等の対策を図っていくことで、より住みやすい、住み続けたい地域になると考えています。

## グリーンヒルズヴィレッジ自治会の取組

### 倶楽部とサロンで住民の結びつきを

グリーンヒルズヴィレッジ自治会では「美しい景観に抱かれたグリーンヒルズヴィレッジの全住民が明るく楽しくふれあえる安全・安心で、心豊かに暮らせる住みよいコミュニティ作りを目指す」ことを目的に福祉活動を推進しています。

グリーンヒルズヴィレッジは茅野市外から移住してきた人が多く、地域のつながりが希薄になりがちでした。またグリーンヒルズヴィレッジ内には店舗や医療施設がないため、車の運転が困難である人が出かけるためには手助けが必要でした。自治会ではこういった地域の特徴を踏まえ、住民の結びつきを深め、助け合いの仕組みづくりを進めてきました。

今年からは自治会長、福祉推進委員、グリーン倶楽部・サロン関係者、子ども会代表者、住民が参加する「グリーン福祉推進会合」を開催し、いつまでも心豊かに暮らし続けられる地域づくりを目指しています。

### グリーン倶楽部

グリーン倶楽部は家庭作業の延長で、「空いている時間」に「出来るサポート」を提供するのが基本とし、除雪や植木の手入れなどの活動を行っています。

サポートをできる住民が協力者となり、リーダーがコーディネーター役を務めます。利用者はリーダーに電話等で連絡することでサービスを利用できます。

### グリーンサロン

グリーンサロンはスポーツや文化活動を通じて住民同士が楽しく触れ合える場を提供する活動です。グリーンヒルズヴィレッジの住民であれば誰でも参加できます。活動内容は茶話会、卓球、マレットゴルフ、鑑賞会、歌う会があり、初心者も大歓迎。各活動にはリーダーがおり、初めての方でもそれぞれの会に馴染めるように配慮がされています。

また、グリーンサロンで顔なじみになることで、グリーン倶楽部や自治会行事にも参加しやすくなると考えています。



←グリーンサロンの「卓球」。毎週コミュニティセンター2階で和気あいあいと活動しています。体を動かすこと、コミュニケーションをとることで心身ともに健康に。



←グリーンサロンの「茶話会」。月1回コミュニティセンター和室でお茶を飲みながら楽しく過ごします。また写真のような雑学クイズなども行われます。

## 特集 高齢者が健幸に暮らし続けるために

**アンケート結果から** 外出頻度は、  
約2割の方が「減っている」。

平成28年と比べた外出頻度は、約2割の方が「減っている」と回答しています。

心身の健康維持などのためにも、なるべく外出する機会を持つように心がけたいところですが、外出する際の移動手段として自動車（自分で運転）を利用されている方も多いため、今後、自動車運転免許返納後や運転が困難になった場合の移動手段については対応の必要性があると考えられます。

アンケート結果の詳細は  
市ホームページに掲載しています。  
トップページ→暮らし→医療・福祉・健康  
→高齢者福祉内にあります。

### 脚腰おたっしや教室

市内44箇所で開催されている脚腰おたっしや教室では、みんなでイスに座って準備運動から始めます。ゆっくりと身体の各部を伸ばしたり回したりして少しずつ身体をほぐしていきます。準備体操のあとは、音楽に合わせた体操、セラバンドと呼ばれるゴム製のバンドを用いた体操や認知症予防の脳トレゲームなどを行います。指導するのは、健康運動指導士などの資格を持った専門のスタッフです。

教室では集った仲間との会話も楽しみの一つです。笑っておしゃべりしながら体操をして心と身体を健康に。認知症予防にもつながります。

お住まいの地域で実施されているようでしたら、介護予防だけでなく、ちょっとした交流の場として、参加してみたいはいかがでしょうか。



### いきいき健幸ルーム

平成29年11月、米沢の高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内に「いきいき健幸ルーム」がオープンしました。ここでは市内にお住まいの高齢者の皆さんの健康づくりや介護予防の拠点となるよう、さまざまな運動プログラムや講座を開催しています。

「脚腰おたっしや教室」を始め、やさしいヨガや太極拳など、毎日無理なく続けられる運動の教室や、栄養講座、口腔ケアや認知症予防の講座などの健康の維持増進に役立つ講座も行っています。また気軽にお茶を飲みながら話ができる「悠かふえ」コーナーでは、常勤スタッフが日ごろのちょっとした悩みや心配事をお聞きします。

このいきいき健幸ルームを、皆さんの体と心を元気で健やかに、豊かな人生を送っていただくための拠点としてご利用ください。



←スポーツ吹矢は的を  
めがけて息を使って  
矢を放つスポーツで  
す。腹式呼吸をベー  
スとしているので、  
呼吸機能の改善に効  
果的です。



←ボッチャは目標に向  
かってボールを投げ、  
いかに近づけるかを  
競う屋内スポーツで  
す。座ったままでも  
行えます。パラリン  
ピックの公式種目にも  
なっています。

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334・335)