

地域での居場所・役割②

～参加者から支える側へ～



仲間と一緒に活動することが介護予防に効果的!!

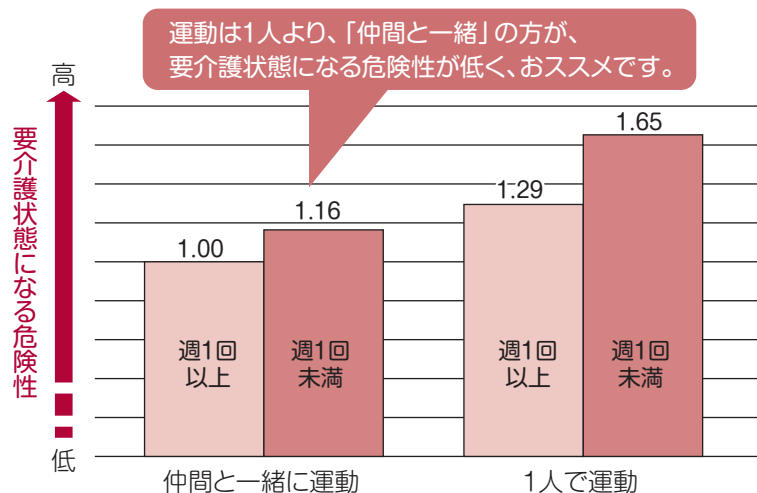
近年、健康志向な方が増加し、公園などを1人で散歩する方をよく見かけます。

しかし、運動は1で行うよりも、「仲間と一緒に」に行う方が、要介護状態になる危険性が低下することが分かってきました。(図1)

だからといって、急に地域やグループの中に溶け込んで参加するのは難しいものです。まずは、ご自分の興味のあることや趣味・特技を活かして、できることからはじめてみましょう。

人との交流やつながりを増やしていくことが、ご自身の健康づくりになります。

(図1)「スポーツ組織への参加」「運動の頻度」と要介護状態のリスク



介護予防や人とのつながりの大切さに共感し、始めは参加者側だった方が、その会の運営者・ボランティアとして活動している例を紹介します。

集まり、笑い、それぞれの特技を認め、「仲間と話すことが楽しい」

「100才めざして生・活健康クラブ」という会を発足して1年が経過しました。メンバーは現在12名。みんな市主催の介護予防講座に参加したことがきっかけで出会った仲間です。講座は初対面でスタートしましたが、顔を会わせるたびに会話が弾むようになりました。この出会いを大切にしたいと思い、月に一度、気軽に楽しく、各々の特技を活かした活動をしていると話し合い、会を発足しました。

活動の内容は、体操、脳トレ、写経、お茶、三味線・ギターのお披露目会、ウォーキングなど、自分たちでできる企画を考えて、いつも楽しく雑談をしながら様々な情報交換をしています。自分たちにできるものを選び、負担なくやれることが、長続きの秘訣だと考えています。

「自分の健康は自分で守る。」いつまでも参加できる体と心の健康づくりが大切だと実感しています。



100才めざして生・活健康クラブの皆さん

出会いは刺激、人と人とのつながりで世界が広がった「笑うことで健康に」

仕事を退職し、時間に余裕ができた頃に市主催の認知症予防教室の参加者募集があり参加しました。半年間の教室で、一緒に参加していた方々ととても仲良くなり、教室が終了した後は、自分たちでOB会を結成し交流を続けていました。そんなとき、市報で認知症予防教室学習サポーター（通称はなまる先生）の募集があり、「自分もできるのでは…」と思い申し込みをしました。教室に参加するまでは、特別な趣味や特技もなく過ごしていましたが、前向きで意欲的になった自分を実感できた瞬間でした。

教室に関わるようになり、外出する機会が増え、たくさんの人と出会い、笑い、楽しむことは、自分の健康によいことだと実感しています。また、責任を持ってボランティア活動をするために、自分の健康管理にも気を遣うようになりました。私たちは、人の手助けをしているのではなく、参加してくださる方やサポーター仲間から逆に元気ももらっていると感じています。皆さんが喜んで来てくれることが、私たちの励みで楽しみになっています。



はなまる先生：三浦さんと天野さん

次のテーマは「地域での居場所・役割③ ～地域の課題を地域で解決～です。【問い合わせ】高齢介護課 ☎84-0644