

あみ

ami



第7号 2019年（平成31年）3月発行①

今号のトピック

1. サロンはなぜ必要か？
～外出・サロン参加の効果とは～
2. 地域のサロンを紹介します
 - ・御野場地区
 - ・四ツ小屋地区

タイトルの「あみ」って？

amiはフランス語で「仲間・友だち」。いま私たちが取り組み始めたのは、身近な地域での仲間づくり・楽しい参加の機会づくり。年齢や立場を問わない、気軽な出会いと心地良いゆる～いつながら。それをみんなで手作りしていく過程は、まるで「編み」作業のよう。その過程もお伝えしていきます。

1. サロンはなぜ必要か？ ～外出・サロン参加の効果とは～

【健康寿命延伸からみるサロンの必要性】

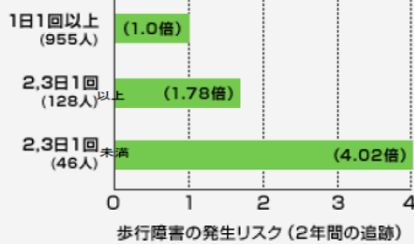
ご存知のとおり、日本人の平均寿命は医療の進歩とともに今後も伸びていくことが予想されます。反面健康寿命はどうでしょうか。

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を自立して送れる期間を言いますが、現在の健康寿命は男性が約72歳（秋田県は71歳）、女性が約75歳（秋田県は74歳）。平均寿命との差は男性が約9年、女性で約12年間に及びます。

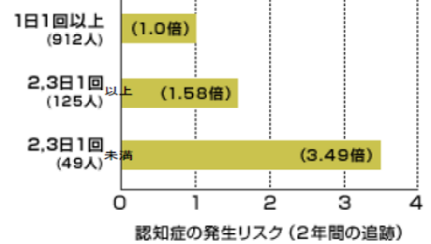
では健康寿命を延ばすには、どのようなことを行うと良いでしょうか。健康管理（疾病予防）はもちろん大前提となりますが、外出や交流機会を持つこと。孤立や引きこもり状態にならないよう社会と関わりを持つことが大切、との研究結果が出ています。みなさんは生きがいや自分の居場所（自宅以外）を持っていますか？今回は楽しみや外出・交流機会として、地域にあるサロン（集いの場）をいくつかご紹介します。

●外出頻度と歩行障害・認知症の発生リスクの関係

● 外出頻度と歩行障害の発生リスク



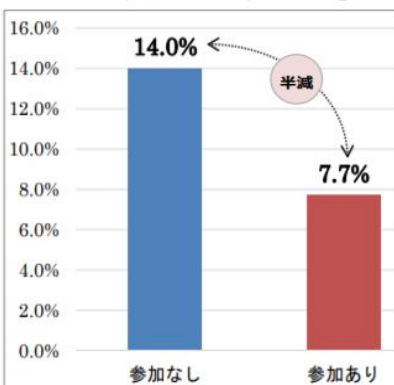
● 外出頻度と認知症の発生リスク



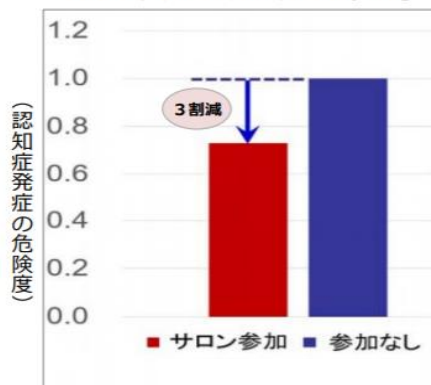
新潟県Y市で65歳以上の高齢者を対象に2001年から2年間追跡調査した結果
*両グラフとも、もともとの健康状態や社会的役割の差による影響を除いて比較
(資料)財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所[第93・95回老年会公開講座 第三のキーワード!]より

●サロン参加と要介護認定率・認知症発生の関係

【サロン参加と要介護認定率】



【サロン参加と認知症発症の関係】



2、3日に1回未満しか外出しない人は、1日1回以上外出する人と比べると

- ★歩行障害発症リスクが4倍！
- ★認知症発症リスクが3.5倍に！



定期的な（年4回以上）サロン参加は

- ★要介護認定率を半減！
- ★認知症発症リスクを0.7倍低下させる！

（出所）経産省

データは年4回以上のサロン参加＝参加。年3回未満を参加なしとしている。

2. 地域のサロンを紹介します

● 御野場地区

「シャキット体操」(御野場町内会主催)

開催日時 : 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30
会場 : なんびあ(南部市民サービスセンター)
内容 : 中川和子講師によるADL体操
参加資格 : 誰でも参加自由(他町内からの参加もOK)
参加料 : 年会費 3,000円

● 御野場地区

「将棋教室」(御野場町内会主催)

開催日時 : 毎週第2・4土曜日 10:00~
会場 : 御野場町内会館
内容 : 小・中学生との将棋対局
参加資格 : 誰でも参加自由(他町内からの参加もOK)
参加料 : 無料
(今後はジュース代程度の参加料を検討中)

● 四ツ小屋地区

「観音講の会」(圓通寺主催)

開催日時 : 毎月18日 10:00~12:00
会場 : 圓通寺(住所:秋田市四ツ小屋字御野場188
電話: 018-839-8200)
内容 : 読経の後、脳トレ遊びとお茶飲み会
参加資格 : 誰でも参加自由(檀家以外の参加もOK)
参加料 : 無料



✓ いずれも平成30年度、新たに生まれたサロンです!

興味がある・参加希望の方は御所野地域包括支援センター(☎:018-826-0651)まで

いくら外出や交流機会、とりわけサロンが健康に良いと言われても、できるなら楽しい場に参加したいですよね?自分にとって興味がある内容・サロンであれば、参加してみたいくなるのではないのでしょうか。地域のみなさまから『どんなサロンがあったらいいと思いますか』とアンケートをとったところ、実に多くの要望が聞かれました。

映画鑑賞

散歩

カラオケ

施設見学

認知症予防
(脳トレ等)

囲碁・将棋
・麻雀

グラウンド
ゴルフ

歌を歌う

旅行

ラジオ体操

など...



お知らせ

これからも地域の仲間作りや楽しい参加機会づくりを支援していきたいと考えています。サロンを創設したい方や団体の方がいらっしやいましたら、ぜひ下記までご相談ください。

サロンを
作ってみよう!



編集後記

巻頭の写真は、当センターの管轄地区に所在する「幼保連携型認定こども園 四ツ小屋」で、平成30年に創立50周年を迎えたとのことでした。

さて、介護予防に外出・交流機会が効果的と紹介しましたが、ある研究結果によると、“年の差がある方との交流(仲間づくり)”が元気を保つ秘訣とも言われています。

今号ではサロンの一つとして将棋教室を紹介していますが、子ども~大人までといった多世代交流の機会を個人・地域で考えてみてはいかがでしょうか。

発行・問い合わせ先

社会福祉法人秋田けやき会

御所野地域包括支援センターけやき

〒010-1412

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話 018(826)0651/代表

FAX 018(826)0652

ホムページ <http://akita-keyaki.or.jp/>