

健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

新見市老人クラブ連合会 高尾長寿クラブ

① 地 域 の 概 況	私たちの住む高尾学区は新見市の中心部に位置し、以前はのどかな田園地帯であったが、昭和30年代後半からの農業の急速な機械化に伴い、急激な宅地化と人口の増加により、小学校も分校から独立校となり、加えて中国道の新見ICもおかれ国道180号のバイパスも通り、現在の戸数は終戦時の4倍を超える400戸近くになっていて、農村地帯から市街化に変容し生活環境も大きく様変わりした。 こうした中で、学区の各種団体が活発に交流し、全体行事では地区民運動会や市民文化祭、とんど祭りなどが行われ、私たちも中心的な役割を担っている。その他にも各団体が独自にそれぞれの担当行事を開催している。 私たちの組織も、現在の会員数は200名を超え、小学校や公民館とも連携して児童との交流事業などに積極的に取り組んでいる。
② 活 動 状 況	私たちの会は、三大運動である健康づくり、友愛活動、奉仕活動を推進して、会員の生きがいづくり、仲間づくりに取り組んでいるが、健康づくりを中心に状況をお知らせする。 ○健康づくり講演会の開催 平成16年から進めている事業で、最近の急速な高齢化に伴い、認知症や寝たきりなどが増加傾向にあることから、会員の健康維持を目的に毎年1回大学の先生を講師に、高齢者の正しい食生活や運動の必要性、また、病気の早期発見と予防など幅広い健康管理の高話を拝聴している。 今年はこの講演会を2回開催し、加えて看護科学生の協力による健康診断と体力測定も実施したが、好評で多くの参加があった。 ○料理教室と配色サービス この活動も平成16年からの健康づくり事業の一環として、核家族化の進展に伴い高齢者、とりわけ男性も家事に従事する必要があることから、会員が料理作りを実践習得するために、役員が中心になってレシピづくりと食材の買い入れを行い、参加者全員でそれぞれの能力に応じて調理や盛り付けなど楽しく働く。折詰された料理は事前に募った20名余りの75歳以上の高齢者世帯に昼食前に届ける。 配色が終了したら、全員で会食して料理の出来栄や仲間の近状を中心に和やかに歓談の時間を過ごし絆を深める。 料理づくりには五感を使い認知症の予防にもなり、この会は元気な高齢者だけの組織ではなく、多様な事情を抱えて参加できない人にも、配色サービスで仲間とし

	てのつながりを大事にする意味で、年8回実施する。 ○その他 市民運動会やウォーキング、グラウンドゴルフ大会などにも会員が積極的に参加して健康維持に努めている。
--	--

③ 活 動 の 効 果	今回から、講話に加えて健康診断や体力測定を取り入れたため、それぞれの自己の数値が把握できて好評であった。その結果、この事業を通じて会員の健康への関心は高まり、人生80年時代を迎えて健康づくりへの意識も向上して、正しい健康生活習慣が少しでも定着することが期待できる。
④ 課 題 ・ 問 題 点	車社会による運動不足や飽食の時代と言われる中で、アンバランスな栄養摂取などによる障害が指摘されており、私たちの日常生活にもその傾向がある。 そのためこのような状況を改善して、健康で健やかな長寿社会を実現するため、食事や運動、休養や健康診査などの正しい知識を生涯にわたって学習するための支援体制づくりを会として推進したい。 また、社会の高度・複雑化などに伴って増加しつつあるノイローゼや心身症、職場不適應などの心の病についても、早期に正しい対応ができるよう心の健康づくりを進める必要がある。

⑤ 今後の進め方	これからも年2回は、健康関係の講話と併せて健康診断・体力測定を行い、会員の健康づくりを推進するとともに、配食サービスや各戸への廃品回収などで健康弱者への配慮と支援活動をつづけて、仲間づくりを進め、みんなが健康的で生きがいのある豊かな一生を送れるような地域社会づくりに努力を続けていく。
---------------------	---