

人とつながる健康生活

最近人と話す機会が減った、体力が落ちたなどと感じることが増えていませんか。人と関わる機会が減り、気付かないうちに「フレイル」になっていることも。感染対策を行いながら長く健康に過ごすために大切な「人とつながること」のポイントをお伝えします。

問合せ 長寿介護課 / TEL674-7166 ID 019936

地元を知って地域社会に関わってほしい

人とのつながりがフレイルリスク軽減に

フレイル予防におすすめするのは、自分の住む地域を知ったり、地域のイベントに参加したりと、地元とつながることです。特に若い時に仕事や子育てなどで忙しく、なかなか地域を知る機会がなかった人は、ぜひチャレンジしてほしい。

地域で活動をする、自然と体も頭も使うことが増えます。また周囲が異変に気付くこともあるので、社会とのつながりがあることはフレイルリスクの軽減につながります。

もっと知りたくなる高槻興味のあるイベントに参加を

実は高槻は地域で活動するには非常に恵まれた環境で、歴史や文化、自然、産業、まちづくりなどが深く根付いて面白いんです。高槻を知ると日本の歴史が学べると言っても過言ではあ

りません。

でも深掘りするには自分一人では難しい。そこで行政や民間団体が行うイベントや教室に参加してみてもいいでしょうか。少しでも興味があればぜひ積極的に参加して交流してほしいです。

散歩をきっかけに地域とつながり健康に

まずは、一歩外に出てみましょう。無理なくできる範囲でよいです。近所を散歩するなどの「散歩」もおすすめです。毎日の散歩から、自然と顔見知りが増えたり、街並みの変化や何気ないことに関心を持ったりと、地域とつながるきっかけができるのではないのでしょうか。

地域で活動する人が多いほど、地域住民の健康にも良い影響があると言われています。楽しみを見つけて外に出ることから始めてみてください。



高槻市地域包括ケア推進会議 会長
高鳥毛敏雄さん

関西大学社会安全学部教授。専門は公衆衛生学、健康政策学。市内の医療、介護、介護予防などを包括的に検討する同会議会長に平成27年から就任

フレイルドミノを防ぐ

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能などが低下する状態のことを言い、外に出る回数の減少や地域活動への不参加などの「社会とのつながりを失うこと」から、ドミノ倒しのように連鎖的に生じる（右下図）と言われています。まず①社会とのつながりが希薄になることで、徐々に閉じこもりがちになる生活を送るようになり、②食欲低下、栄養不足に。③体重が減り、筋力が低下し、転びやすい身

体になることで、より外出しなくなります。

フレイルは改善できる

フレイルは回復が期待できる状態と言われています。積極的に社会参加を行うことで、運動や気分転換に、また認知機能の低下を防ぐ効果も期待できます。右ページからの事例を参考に、ぜひ一歩、「社会参加」に踏み出してみましょう。

- ①閉じこもりがち (1週間外出しない)
- ②食欲低下 栄養不足
- ③体重減少 筋力低下



ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

社会参加を楽しんで

こまめに外出



- 例えば
- ・近所を散歩
 - ・買い物

友人や知人と交流



- 例えば
- ・近隣の人とあいさつ
 - ・友人や家族と電話

楽しい活動に参加



- 例えば
- ・サークル活動
 - ・地域の催し
 - ・ラジオ体操

「社会参加」としても難しく考える必要はありません。ポイントは定期的に無理なく楽しんで行うこと（上図）。市の取り組みも充実していますので、ホームページ (ID 018983) や長寿介護課にお問い合わせください。

取り組み例は 次のページへ!

社会参加事例
1
サークル活動

懐かしの曲に合わせて 仲間と楽しく踊る



ボランティア「やまびこ」グループ
原喜和子さん

ダンスで楽しく明るく健康に。月3回、郡家すこやかテラスに集まる「やまびこ」のメンバーは、ひと昔前に流行した曲に独自の振り付けでダンスをしています。身体を動かし、仲間と汗を流す、笑顔が絶えない活動の魅力を感じました。

とにかくみんなと会えることがうれしい！新型コロナで会えない期間があって、本当に寂しかったんです。感染対策を万全に、少しずつ再開しました。友人の元気そうな笑顔を見ると、つらいことも全部忘れます。これまで、仲間とともに公民館や幼稚園、病院などいろいろな場所でダンスをし、たくさんの人に受け入れられて、生きる喜びを感じてきました。健康で元気に生きてこれたことに感謝し、長く地域のために、これからも楽しみながら続けたいと思っています。



- ① 3密にならないよう一人一人が注意を払いながらダンスを楽しむ。懐かしい歌謡曲を聞きながら踊ると気持ちが前向きに
- ② 振り付けは、前代表やスポーツ推進員の人に教えてもらったもの。簡単に見えつつ、いざやってみると全身を使っていい運動になるという

参加してみよう！ すこやかテラス

市内に住む60歳以上の皆さんが健康で明るく過ごせるよう、親睦の場、憩いの場として市内に5つのすこやかテラスがあります。館内は、感染対策を万全に、毎日さまざまなイベントやサークル活動が行われています。

すこやかテラス			
富田（ひかり荘）	Tel.694-7212	富田町2-4-9	ID 005774
郡家（ふるさと）	Tel.685-0479	郡家新町48-6	ID 005772
春日（あけぼの）	Tel.671-7872	春日町21-28	ID 005771
山手（花みずき）	Tel.685-4656	山手町2-2-2	ID 005773
芝生（やすらぎ）	Tel.678-6620	芝生町4-3-11	ID 005775



社会参加事例
2
シニアクラブ

毎朝の体操が 地域をつなぐ健康イベントへ

淀の原シニアクラブでは、新型コロナを機に、地域みんなの健康を維持し、つながりを継続させようと、平日の朝、ラジオ体操と合わせて、市の健康体操「高槻もてもて筋力アップ体操」を実施。2年間やり続けて、地域が健康に。参加者が絶えません。

もてきん体操を始めて丸2年。冬も夏も毎日続けてこれたのは仲間がいたからこそ。シニアクラブの活動が軒並み中止する中でも、外で人との距離が取れて、運動ができる「体操」が一番。毎日継続することが大事です。堤防でみんな体操すると、自然とお互いのことも知れるし、体調管理にも役立ちます。身体が軽くなった、気持ちが晴れ晴れして良い一日を過ごせるようになったという声もあり、評判は上々。安心して人と会って、話ができる環境をつくるのが大事なんです。



淀の原シニアクラブ
中井正博さん

- ① 屋外でもしっかり距離をとって感染対策
- ② 市の実施する「健幸ポイント」が貯まる。継続して取り組むモチベーションにもつながっている
- ③ 朝の体操は気持ちいい。みんなと一緒にだと楽しさも倍増



参加してみよう！ シニアクラブ（老人クラブ）

地域の皆さんが自主的に結成した、おおむね60歳以上の人の団体。市内で約170団体が活動中です。文化、スポーツなどのサークル活動や、講習会、福祉活動など、地域のニーズに合わせて実施。活動に興味のある人は、地域のシニアクラブに直接確認するか、長寿介護課または市シニアクラブ連合会（Tel.683-9029）へお問い合わせください。



ID 005753

社会参加事例
3
ICT講座

「ICT」に没頭 仲間づくりと生きがい



ICTスマホ講座受講者
立川治さん

多くの人が手にするスマートフォン。十分使いこなすためには詳しい人に教わるのが一番です。市のスマホ講座を受講した後、自ら講師となって周囲の人のスマホ利用をサポートする立川さんに伺いました。

スマホの利用にお困りの方の声で多いのは、誰かに質問したいけど身近にいない、ということ。例えば、「LINEを使いたい」「QRコードを読み取りたい」けれど分からないときに、お孫さんなど家族が近くに住んでいればいいのですが、そうでない人は結局分からないまま。スマホを持っていても十分活用できていない人が多いんです。私は趣味が高じて、友人などにスマホの使い方をサポートしていますが、ICT機器を通して多くの友人ができました。お互い得意なことは異なります。興味のあることをお互いに教え合う、何歳になっても、新しい知識・興味を持つこと、一歩踏み出すことが人とつながるきっかけになります。



- ① 市のスマホ講座を受講した内容を参考に、友人の紹介で講習会を実施する立川さん。今後も市内で講習会を実施する予定
- ② スマホやタブレットを常時複数携帯。新しい製品が刺激になり、新しい学びにつながるのだそう

参加してみよう！ スマホ講座

ID 066499

市内5カ所のすこやかテラスや、富田ふれあい文化センターなどでは、スマホやタブレットの初心者を対象に、使い方の講座を定期的実施しています（20ページのイベントナビ参照）。インターネットでの検索や、カメラの使い方、LINEの登録など、役に立つ実践講座です。



社会参加事例
4
就労

家に居るのはもったいない 働くことで健康に

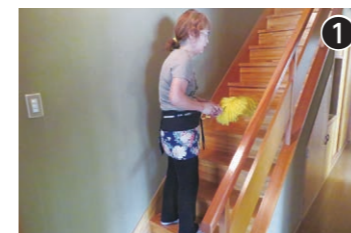


シルバー人材センター会員
水野紀子さん

まだまだ元気で誰かの役に立ちたい。いくつになっても働ける機会がほしい。(公社)高槻市シルバー人材センターでは、就業を通して高齢者が社会参加できる場を提供し、生き生きと働く高齢者を応援しています。

今年の3月からシルバー人材センターの会員になって、仕事を始めました。屋内の清掃業務を週に1回、6時間働いています。主に掃除や洗濯、庭の手入れなどを、自分のペースで行います。76歳になりましたが、まだまだ元気。家にいるだけじゃもったいない。そう思って、日々健康管理に気を使いながら、仕事を楽しんでいきます。元々、外に出て、人と関わったり、人とおしゃべりしたりするのが大好きです。今の仕事を通して、誰かの役に立っている、収入も得られる、心身ともに健康維持できる。とても良い場に巡り合えたと思います。

- ①②③ 掃除や洗濯、庭の手入れなど、自分がこれまで培ってきた経験を生かして働くことができ、「日々楽しみを見つけながらお仕事しています」という



参加してみよう！ シルバー人材センター

ID 005768

健康で働く意欲のある人は、シルバー人材センターの会員になってみてはいかがでしょうか。本人の希望と能力に応じた働き方が可能で、無理なく自分のペースで働くことができます。またスキルアップのための講習やサークル活動も充実。まずは同センター（TEL681-2751）へご連絡ください。

※年会費1,500円必要

