

# わくわく通信 第8号

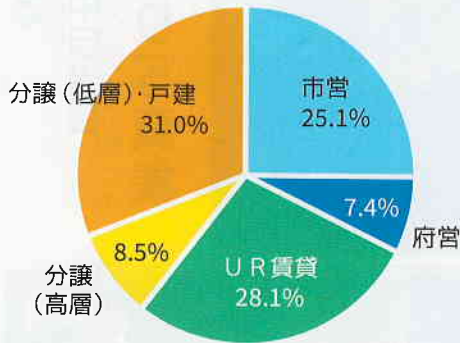
2017年11月 発行

## 《このまちで住み続けるために》 竹の里市営中自治会の夏祭りにも

NPO法人 洛西福祉ネットワーク理事長 齋藤 信男

洛西ニュータウンは、京都市の新都市として昭和44年（1969）に都市計画決定され、昭和51年（1976年）に入居が開始されました。住宅10、900戸、人口40、900人として計画され、実建設戸数1万0、869戸の4分の1に当たる2、725戸が市営住宅でした。

入居から40年、市営住宅にも他の住宅と同様に少子高齢化が進んでいます。子供たちは成長して巣立ち、親だけが居住しているため、世帯数は変わらない



※「洛西ニュータウンアクションプログラム」(2017年3月)より作成

図1 洛西ニュータウンの住宅構成

夏休み、子供たちが孫を連れて帰ってくる。故郷は、子供たちを迎え入れるため、夏祭りを準備する。それがこのまちで住み続ける人々の交流の場ともなっています。

今年、高齢化でスタッフが不足し、京都経済短期大学学生の応援での開催となりました。ここにも高齢化と人口減の影が確実に忍び寄っています。この住民の思いの詰まった夏祭りを続けていけるようなまちにしていきたいと思っております。

まま人口が減っています。入居から子供たちが巣立つまでの間、市営住宅ではいろんな催しが行われていました。その中心が夏祭りでした。子供たちであふれかえっていた盆踊りは今も脳裏に残っています。子供たちの故郷はまぎれもなく洛西ニュータウンであり、友達とはしゃいだ夏の夜は忘れることのできない思い出となっていることでしょう。



※「洛西ニュータウンアクションプログラム」(2017年3月)より作成

図2 洛西ニュータウンの賃貸住宅の空き家の状況 (2015年4月現在)



にしきょう・たけによん

## もくじ

このまちで住み続けるために……………	1
《特別寄稿》介護予防で健康づくり……………	3
《施設紹介》放課後等デイサービス「ポップコーン」…	5
短歌・俳句同好会の作品……………	6
洛西の居場所カフェ・おかいもの便……………	7
わくわくサロン案内……………	8

# 介護予防で健康づくり

## 地域健康社会学

立命館大学衣笠総合研究機構  
地域健康社会学研究センター

早川 岳人

### 介護予防の目指すもの

現在、日本で人口に占める65歳以上の高齢者の割合は27%（2016年9月現在）、75歳以上の割合に限ると12%になっていきます。かつて、この高齢化率が7%の時代もあったのですが、7%から14%に移行するまで何年かかったのか、国別で比較してみます。フランスは115年、スウェーデン85年、アメリカ72年かかっているのですが、日本は24年しかかかっていません。この数字から、他の国では70年から100年以上かかって、徐々に割合が増加しているにも関わらず、日本は急速な高齢社会を迎えていることが分かります。世界屈指の長寿国である日本は、その増え方も他の国とは違った軌跡を描いています。

### 介護予防の目指すもの

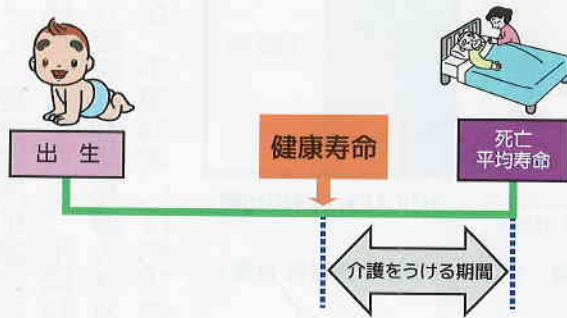


図1 介護予防の目指すもの

図1に示すように、出生から死亡するまでの一生を考えると、亡くなる年齢の平均が平均寿命になります。ご存知の通り、日本の平均寿命は男性80歳、女性87歳（2015年生命表より）です。女性にいたっては、ほぼ「人生90年」と言っても言い過ぎに

はならない時代になっています。90年あるのなら、出来る限りいきいきとした人生を過ごしたいと皆、思うのは当然のことです。でも人生そううまくいくわけではないようで、自立して生活できる期間を健康寿命と言います。男性71歳、女性75歳（2013年）となつていきます。この差が、言わば「介護を受ける期間」になり、男女とも約10年あります。

「10年」、やはり少し長いように感じます。短くできるのなら、短くしたい、これは誰もが感じることではないかと思えます。もっとも、子どもの養育、教育を第一優先にして、子どもが巣立った後は、孫の世話もして、一生懸命生きてこられたのですから、少しは子供の世話になつても罰は当たらないと思います。が、それにしても10年はやはり少し長いように感じる方もおられるのではないのでしょうか。

介護予防の目指すものは、この介護を受ける期間を短くすること、言い換えれば、自立して生活できる期間を長くすることを指します。

### 要介護の原因疾患

では、介護が必要になる原因を図2に示します。要介護の一番の原因は脳血管疾患に因るものです。脳血管疾患（脳卒中）の原因は、高血圧、喫煙、多量飲酒などが主に挙げられます。これらの要因は、青壮年期からの日常の生活習慣の積み重ねに因るものです。もちろん、何歳であっても生活習慣の改善をしていただくのは大切なことなので、ぜひ実践していただきたいと思いますが、予防効果が出て



図2 要介護の原因疾患



来るには少し時間がかかります。次にあげられるのは、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患と続きます。

図3に、要介護度別認定者数の推移を示しました。平成12年から介護保険制度が導入されましたが、平成24年には認定者は

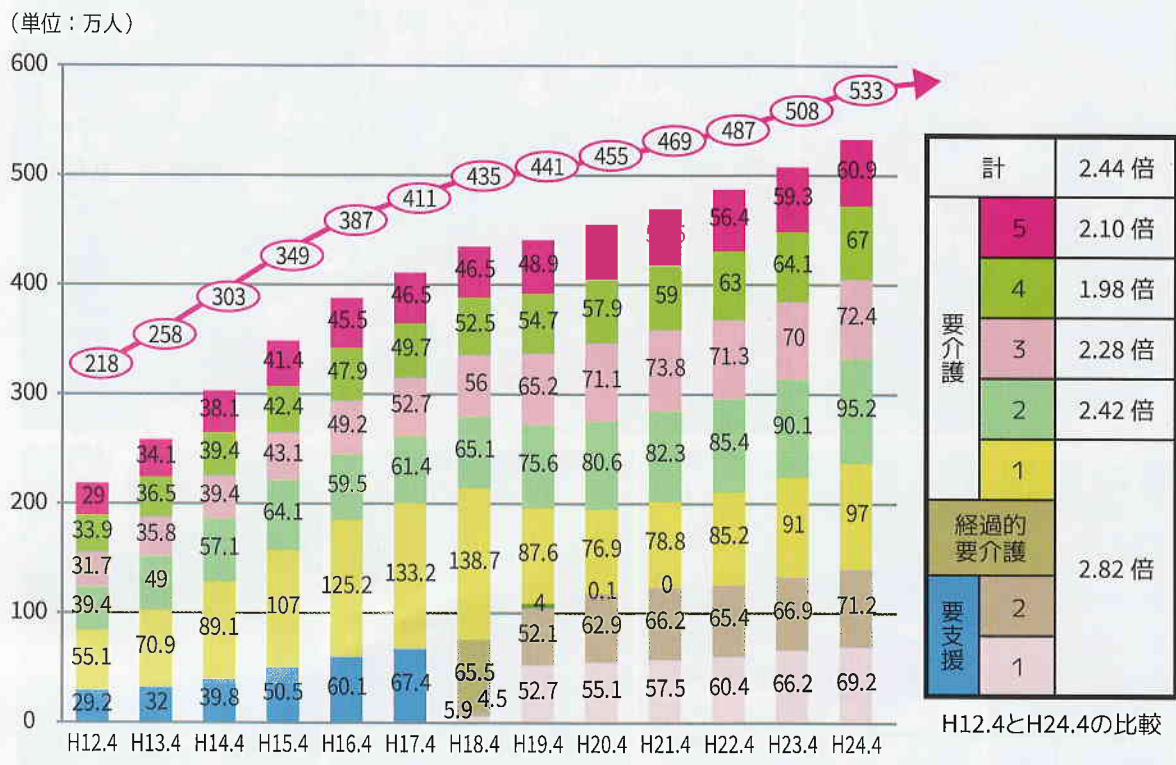


図3 要介護度別認定者数の推移

(出典：介護保険事業状況報告 月報)

2.44倍に増加しています。人数にして218万人から533万人に増えています。介護度別にみると、要介護4、5といった重介護での伸び(約2倍)よりも、要支援、要介護1といった軽い介護度の伸びの方が2.82倍と高くなっています。また、この要支援や要介護1の人の介護保険申請となる疾患は、多くは高血圧、関節症といったものであり、要介護4、5である脳梗塞や認知症といった重い疾患とは特徴が異なります。高血圧や関節症は、何歳からでも予防することが可能な疾患であり、簡単な体操(運動)で予防することが可能とされています。

**いきいき百歳体操**

高知市では、約10年余り前から住民自らが自主グループを作って、体操を取り入れていています。0〜2.2kgまでの10段階に負荷を増やすことができる重りを手足につけて行う運動で、虚弱高齢者と言われる高齢者から、元気な高齢者まで幅広く取り入れられる体操になっています。準備体操、筋力体操、整理体操

を合わせ30〜40分間のプログラムを、DVDを観て行う体操です。元気な方から体力のない方まで、行う内容も回数も一緒に、異なるのは、元気な方は重りを重めに、体力のない方は重りをなしか、200g程度付けて負荷を変えることで体操を行うものになっています。

高知市(約30万人)には、この体操を週一回住民のみで行っている会場が340カ所ほどあります。

この体操で大変大切なことは、「住民が主人公」であり、「住民主体」をモットーに行政からのお願ではなく、住民が、自ら介護予防の重要性を理解され、問題意識を持って活動されていることです。「動かすのは自分」、「自分のからだは自分でまもる」、「地域の健康は自分たちでまもる」と、地域づくりをされているところが肝になっています。

効果は、高知市だけでなく各地で出ており、福島県下でも実践されていますが、半年実施された結果、参加者の9割の方の体力測定が改善しています。

## 地域づくり、住民が主人公

いきいき百歳体操を例に紹介しましたが、体操は以下のものが含まれていたら、いきいき百歳体操に限らなくても、ご当地の体操であつてもいいと考えます。

1. 筋力体操
2. 運動指導士や保健師・リハ職の方がいないとできない体操ではなく、
3. ビデオや体操の説明を見ながら誰でもできるもの
4. 虚弱高齢者（要支援の方）・独居の方でもできるもの
5. 歩いて行ける所に週に一回は必ず定期的に集まる
6. 三か月は継続する
7. エビデンスのある体操

下肢を含めた筋力体操であり、専門職がいらないとできない体操ではなく、簡単に、体力のない方も可能で、週一回集まれるもの、まずは三か月継続する、これまでに体力改善がみられるという根拠があるものであれば

いいと考えられています。

特に力点をおきたい点は、地域づくり、住民が主人公になることで、自立、自主、自衛、共生が芽生え、自分が主体的に意思決定する人づくりを広げたいと思つています。地域には、介護の問題だけではなく、いろいろな課題があります。介護問題を糸口にして、いろいろな地域の健康課題を自分たちが考えるまちづくりにつながればと思つています。住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、住民自身で輪をひろげていくことが大切だと考えています。

※編集担当者注

evidence (英語)：根拠、証拠、証明。ここでは、「科学的根拠」という意味です。

## 《洛西の施設紹介》

放課後等デイサービス

## ポップコーン

(障がい児通所支援施設)

放課後等デイサービスは、障害のある就学児童(小中高生)が、学校の授業終了後や長期休暇中に利用することのできる学童保育のような場所です。個別の支援計画に基づいて生活力向上のために多様なプログラムが提供されます。

ポップコーンは、大枝と上桂の2施設で、地域・PTA元本部役員をはじめ学校・自治体など、地域で幅広く活躍してきたスタッフが力を合わせ、地域に密着した家庭的な雰囲気の中で子ども達の支援を行っています。

子ども達のはじけるような笑顔が見たくてポップコーンと名付けました。

お気軽にお問い合わせください。面談の前に見学だけでもOKです。

### ポップコーン

〒610-1111  
京都市西京区大枝東長町1-345  
TEL : 075-332-6595 FAX : 075-332-6598

### ポップコーン2nd

〒615-8221  
京都市西京区上桂東ノ口町157  
レヴェンテ桂1階B号室  
TEL : 075-382-3307 FAX : 075-382-3308

### 対象

小学1年生～高校3年生

### 利用時間

平日 13:30～17:30  
土曜日 11:00～17:30  
学校長期休暇中 11:00～17:30

※送迎あり(希望者のみ)

<http://popcorn.hotcom-web.com/wordpress/>



有限会社大翔